




いぶき 第59号  
 発行者 多田 慎也  
 編集 患者サービス向上委員会  
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号  
 TEL (0877)23-3111  
 FAX (0877)24-1147  
 季刊誌 年4回発行  
<http://www.kagawah.rofuku.go.jp>

### 放射線治療のやさしい説明

えらくありません、こんなときは良く効きます

放射線治療科部長 三谷 昌弘



### 放射線治療をとってもらいたいと思いませんか

うわさや思い込みで放射線治療の機会を逃がしていませんか。安心してください。こわくありません。

当院で放射線治療をされた方の8割はえらくなかったといわれています(2015年までに当院で治療した462人の集計)。癌治療の多くの場面で放射線治療は役に立ちます。今回は放射線治療を正しく理解して頂くためにやさしく説明します。

### 放射線治療といっても様々

放射線治療は体のどこの癌か、その広がりや年齢や

体力はどうか、癌を根治するか、症状の緩和かによって全く異なった治療になります。放射線治療のうわさを信じてはいけません。部位や目的の違う治療の話をして余計な心配をされている患者さんに時折遭遇します。放射線治療は大きく分けて、強さの順から①根治照射②術前後照射③緩和照射等があります。当院で放射線治療した件数は2015年は323件あり、①123件②73件③125件でした。

①根治照射は癌を治す治療です。通常の照射では60〜70Gy(グレイ)以上(約7週程度)あてます。放射線をあてられる範囲に癌が局限していることが条件です。多くは抗癌剤も使用治療の強度を上げています。副作用は頭頸部なら食道炎や皮膚炎、骨盤なら下痢等、放射線をあてている範囲に起きますが治療が終われば多くは治ります。癌を治す

ために強い治療になります。が頑張ってください。そうすれば5年生存率は当院の成績で6%になります。病気によってはIMRTやピンポイント照射といった最新の高精度放射線治療も行っています。

②乳癌の術後照射は、温存した乳房に再発予防のため50Gy程度(約5週)あてます。当院でも件数は多いですが、線量が少ないため副作用は心配無用です。多くの方は治療中も仕事をされています。

### 当院で積極的に行っている緩和の放射線治療

③緩和照射は、癌の再発や転移による痛み等のつらい症状を緩和します。癌は全身に広がっていることが多く、全身に放射線はあてられませんので治すことは出来ません。しかし症状の強い部位だけを狙って放射線をあてることは可能です。根治照射は癌を殺すために強い線量が必要ですが、進行を抑える緩和照射は約半分(3週)で済みます。高精度放射線治療を行うこともあります。副作用はほとんど

**香川労災病院の理念**

働く人々や地域の人々に  
安全で安心のより良い  
医療と看護を提供します

どなく抗癌剤も使用しませんが、よく効きます。つらい症状は開始して1〜2週間ほどで楽になります。

代表的な治療は癌の骨転移による激しい痛みの除痛です。何箇所も転移があっても除痛は出来ます。痛みが最も強い部位をよく診察します。放射線治療の「ツボ」を探しそこをねらいます。痛みが和らぐと鎮痛薬は減らせます。鎮痛薬は対症療法ですから、鎮痛薬で癌の進行は抑えられません。一時的に除痛はできますが、癌が大きくなれば徐々に量を増やすしかありません。放射線治療は痛みのもとを断つ原因療法です。放射線をあてて癌の進行を抑えることで除痛します。その結果鎮痛薬は減らせ、

使用を中止することもあります。骨転移は痛みだけでなく進行すれば病的骨折や神経を圧迫して痺れや体の麻痺の原因にもなります。放射線治療は原因療法ですから除痛と同時にそれらも予防する効果があり好都合です。他にも膵臓癌や腹部の癌の浸潤による痛み、婦人科癌の出血、肺癌の気道狭窄、消化管の閉塞、皮膚浸潤による出血等、難治性の症状の緩和に放射線治療がとても役立ちます。しかも治療の強度が弱いために

副作用はまずありません。当院は癌の根治照射と緩和照射を積極的に行っていきます。放射線治療が加わると癌治療の幅が広がります。放射線治療はそれほど大きくありません。つらい癌症状に放射線治療が効くかもしれないときは正しく理解するためにまず御相談ください。



### 注意したい薬の飲み合わせについて

薬剤部 井上 愛美

薬に「飲み合わせ」があるのをご存知でしょうか？1つずつでは問題がない薬でも、飲み合わせによって良くない影響の出る組み合わせがあり、そのリスクを知らずに服用してしまうと逆に健康を害する場合があります。薬は何種類かが組み合わされて処方されるのが一般的ですから、医師や薬剤師は薬の「飲み合わせ」に常に注意を払っています。

「飲み合わせ」は、薬同士飲み合わせばかりではありません。薬と食べ物や飲み物との飲み合わせによって、薬の効き目に変化が生じることもあります。今回は質問されることの多い「飲み合わせ」を2例紹介します。

まず血を固まりにくくし、血栓が出来るのを予防する薬であるワーファリンという薬についてです。ワーファリンはビタミンKを

多く含む食品やサプリメントを摂取することで、その効果が弱くなってしまうことが報告されています。ですので、ワーファリンを飲まれている方にはビタミンKを多く含む納豆・クロレラ・青汁は摂取しないようお願いしています。近年、新たな血栓予防薬が発売され、ワーファリンの代わりに使用されることも多くなっています。これら新規の抗凝固薬はワーファリンと違い、薬の効果はビタミンKに影響されることが知られています。同じ血栓予防薬であっても、飲み合わせの悪い食品が異なっており、注意が必要です。

次に、カルシウム拮抗薬という血圧の薬はグレープフルーツジュースと一緒に飲むと作用が強くなりすぎてしまうことがわかっています。グレープフルーツ以外にもスウィーティー、ブントアン、ダイダイなどでも同様の作用増強が起こる可能性があります。この作用は数日間持続します。このため、カルシウム拮抗薬を服用している間は、これらの柑橘類の飲食は控えるようにしましょう。

### 発酵食品を上手に利用しましょう

管理栄養士 中 久美子

発酵食品というと皆さんどのようなものを思い浮かべるでしょうか？ヨーグルトやチーズ、納豆などが多い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。

類などの微生物たちの働きによって食べ物の中の糖質やたんぱく質、でんぷんなどが分解され、新たに体にとって良いはたらきをする成分が作りだされることです。

日常の食卓に欠かせない味噌・醤油・酢・みりんなどの調味料、キムチ・ぬか漬けなどの漬物、日本酒・ビール・ワインなどのアルコール飲料、パンや鰹節、メンマ、アンチョビ、ナタデココなども発酵食品です。他にも独特の風味や食感を持つ発酵食品がたくさんあります。珍しい発酵食品を見つけてぜひ試してみてください。

発酵食品はこの微生物の働きを利用して原料を発酵させることで、もとの原料より栄養価が高くなったり、香りや味が豊かになったり、

発酵とは酵母や酵素、菌



保存性が高まったりする食品です。

また、食材が腐ること「腐敗」は発酵のしくみとまったく同じです。私たち人間にとつて有益と見なされる場合のみ発酵と呼ばれ、有害なものを腐敗と呼んでいただけなのです。

人間にとつて有益な働きをする菌には、ヨーグルトなどに入っているビフィズス菌や、納豆を作る納豆菌、味噌やパンを作る酵母菌などがあり善玉菌と呼ばれています。

一方、食べ物を腐らせたリ、下痢や食中毒を引き起こす菌は悪玉菌と呼ばれ、大腸菌やブドウ球菌などがあります。

### 発酵食品の効果

- ① 食材が発酵の過程で新たな栄養分を吸収するので栄養価がアップする
- ② 発酵によって生み出される酵素の働きで、たんぱく質やビタミンなどの栄養が体に効果的に吸収される
- ③ 発酵食品に含まれる乳酸菌などの善玉菌が腸の中で増え、腸内環境が改善され便秘予防、血中コレ

ステロール値の低下、免疫力がアップする

食品別にみると他にもさまざまな健康効果があります。例えばヨーグルトには整腸作用や血中コレステロールを下げるだけでなく、骨粗鬆症の予防効果や抗がん作用もあると言われています。納豆には血流の改善効果や、コレステロールの代謝を促す、免疫力アップ、整腸作用、抗酸化作用などがあります。

発酵食品はいろんな種類を少しずつでも、毎日食べ続けるのが効果的であるといわれています。日々の食事に発酵食品を上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。



野菜をたくさん使った味噌汁や酢のものは、発酵食品と一緒に食べることができる身近な料理です。ぜひ試してみてください。

毎年新しい年を迎えしばらくすると、ロウバイの花がいい香りを漂わせ、梅のつぼみが膨らみ、自然と活動的になってきて、飯野山がやわらかく色付き始めると、待ちわびていたようにお城に出かけていた若い頃を思い出す。

桜がチラホラ咲きほんぼりが灯ると心も浮き立ち、労災病院でも各部署の若い職員が、まだ肌寒いうちから敷物持参で花見の場所取りに出かけた。やがて、みんな酒類、つまみ、菓子、弁当などさげて喜々と出て出かけたものだ。

春は名そのみの風の寒さなどなんのその、あちこちで酒盛りが始まり、盛り上がるにつれ他の部署の人たちと合流し更に賑わう。とにかく職員同士仲が良く、お城へはつぼみの頃から桜吹雪になるまで何回も通ったものだ。

今では草木が覆い、よくもこんな所だと思う場所でもかまわず宴会をした。葉桜になると今度はお城まつりの準備が始まる。病院も毎年総おどりに参加して、勤務が終わると看護宿舎で踊りの練習をした。

売店のおばちゃん(実は若かつたがみんながおばちゃんと呼んだ)や民謡のうまい厨房のTさんなどが先生だった。

当日は四時ごろから「労災病院」と染め抜いたゆかたに着替える。お互いに着せ合う者、自分で着られる人はよいが、人形のように突っ立って着せてもらう人も多く、おばちゃんやTさんは汗だくで着せていたのを思い出す。

男性陣は、大工さんが作ってくれた車輪の付いた舟

### 連載⑦ 丸亀城から春が来る

元看護師 寺尾智恵子

にビールやジュース、お菓子、果物、おにぎりなどを満載して押していく準備をする。

官舎に住む医師の子供たちや、他の職員の子供や家族たちも総踊りに参加した。当時はお城の周辺だけでなく、通町や富屋町、浜町など踊って流していた。

見物の中に知人がいて「もういっぺん踊ってきてえー!」などと声がかかり、いやが上にも盛り上がり、疲れなど全く感じなかった。

現在は個性豊かで躍動的な婆娑羅おどりが盛んになって、「踊ってごんな見てごんなり」の丸亀おどりは参加連が少なくなつた。

昨年、一昨年と総おどりに参加したが、決められたコースを二周手前で「時間です」と打ち切りになり、なんだか消化不良の思いを拭えなかった。

どちらがよいとは言えないが、町に人があふれていた頃が懐かしい。けれども昨年は、丸亀城の天守閣の入場者が十万人突破したのうれしいニュースもあった。すぐ近くにお城がある。

「お城の桜が紅付けりや丸亀城から春が来る」こんないい環境に住む幸せを思いながら、遠い昔のお城の風景を懐かしく思い出している。



# 「健康日本21」

中央リハビリテーション部長 西村 朗

「21世紀における国民健康づくり運動」をご存知でしょうか？

2000年に厚生省(当時)により始められた国民健康づくり運動の事で通称「健康日本21」と言います。2000年度から2012年度までは第一次、2013年から2022年までは第二次が行われています。

この「健康日本21」では様々なことが具体的な目標値として定められています。そのなかで、今回は運動器の機能について書きま



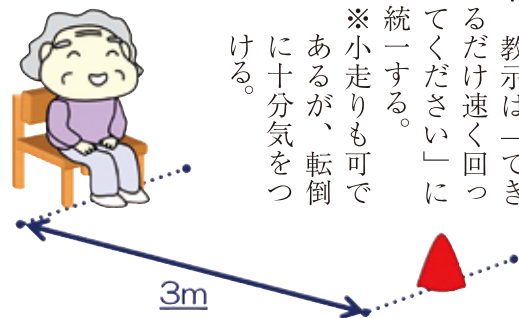
●労災病院周辺で見られる鳥●

## カワアイサ

主任薬剤師・吉村正則

北日本に多い鳥で丸亀周辺では希。鵜のように鉤型に曲がった細長い嘴で主に活魚を食べている。カモの中では大きく、胴長に見える。

雄は頭部が緑色で雌は茶色をしている。



開眼片足立ち時間・Time UP & Go Test (以下TUG)・5m 歩行時間の測定が望ましいとされています。その中でもTUGテストは、歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合した複合的動作能力を評価するテストとして使用されます。この検査は誰が行っても信頼性があり、転倒性との関連が高く、そのため高齢者の身体機能評価によく用いられています。TUGテスト測定方法について説明します。

1. 椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測する。

- 2. スタート肢位は椅子の背もたれに背中をつけた姿勢とする。
- 3. 測定者の掛け声に従い、対象者にとって快適かつ安全な速さで一連の動作を行わせる。
- 4. 回り方は被験者の自由とする。
- 5. 測定者は、対象者の背中が離れたときから、立ち上がって再び座るまでの時間(小数点第2位まで)をストップウォッチにて測定する。
- ※体格が小さく、背もたれに背中が届かない場合は、動作の開始から測定する。
- 6. 1回の練習ののち2回測定を行う。
- 7. 指示は「できるだけ速く回ってください」に統一する。
- ※小走りも可であるが、転倒に十分気を付ける。

測定値が13秒より大きい場合は転倒リスクが予測されます。20秒以内の場合屋外外出可能。30秒以上では日常生活動作に要介助となるか？

ります。「最近ご家族の足が弱ったみたい？」と思ったら、簡単な検査ですので試してみたいかがでしうか？

### お知らせ

#### 公開健康講座

●日時

平成28年3月24日(木)

午後1時30分～午後3時

●会場

香川労災病院

管理棟3階会議室

●演題

「動脈硬化について」

●講師

第三循環器内科部長

藤原 泰和

●参加 無料

#### 看護の日の行事

●日時

平成28年5月11日(水)

午前9時～午後3時

●場所

香川労災病院

1階・2階外来ロビー

●実施内容

健康相談

骨密度測定

血管年齢測定

等を実施

### 編集だより

書斎サービス向上委員会 安田 琢也

だんだんと春が近づき、少しずつ日差しも温かく感じられるようになってきました。

しかしながら、季節の変わり目は寒暖差が激しいため体調を崩される方が多いようですので、体調管理には十分留意したいものです。さて、当院では今年も公

開健康講座やロビーコンサート等様々な催し物を開催予定です。皆様の多数のご参加をお待ちしております。広報誌「いぶき」では皆様役に立つ情報をお届けできるよう、ご意見やご要望をお待ちしておりますので、ぜひお寄せいただけたらと思います。