

HEART

ハートクロス

CROSS

芳賀赤十字病院 だより

vol.22 ²⁰²¹
spring



特集

認定看護師による～がん特集～

特集

当院の消化器内科の紹介

特集

おうちで簡単にできる一品 (栄養課) 在宅でもできるストレッチ (リハビリ)

～地域とつながる～ 登録医情報

川上内科クリニック (真岡市)

鈴木歯科医院 (茂木町)

Information.....

- ・研修医が2名が卒業しました
- ・新任医師紹介



特集

認定看護師によるがんに関する特集



乳がん看護認定看護師 内田 ひろ美

乳がんは年々増加し、女性の臓器別がん罹患率では第1位となっています。年間80,000名を超える患者が乳がんと判断され、わが国では女性の約12名に1名が乳がん罹患すると計算されています。乳がんを予防することは難しく、健診による早期発見が乳がんによる死亡を減らす最良の方法と考えられています。

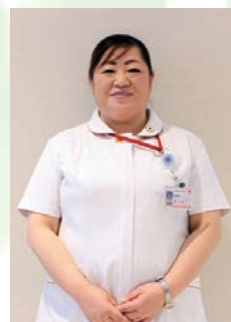
2019年乳がん検診受診率は全国平均47.4%で、栃木県は50%でした。自己検診を行う事で乳房の変化を自分の目や手で確かめることができます。マンモグラフィーの撮影は乳房の張っていない月経後に行うことをお勧めします。

乳がんは、早期発見で9割以上が治癒する病気です。女性の皆さん、自分自身の体をセルフケアしていきましょう。



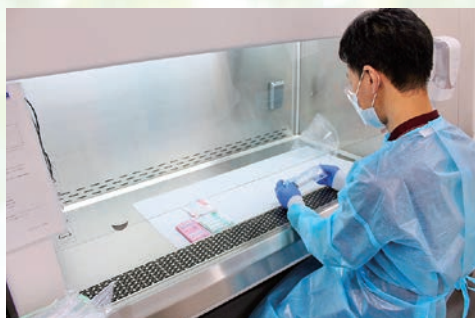
がん化学療法看護認定看護師 関 正美

がん化学療法看護認定看護師は、がんと診断され薬物療法が治療の選択肢の一つとなった患者さんご家族が安全に安心して治療を受けることができるように、また、がんに向き合いながらその人らしく過ごし、治療と生活が両立できるように支援する役割を担っています。日々の活動においては、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬など新規薬物療法が導入され、各がん腫による治療法を把握し、治療開始及び変更時の意思決定支援、薬物療法を受ける患者さんが治療を受けながらQOLを維持できるよう副作用のマネジメントセルフケア支援、心身の苦痛緩和など多職種と連携し、患者さんとその家族に寄り添う看護の提供を心がけています。



緩和ケア認定看護師 石川 智保

緩和ケア認定看護師になってから10年が経ち、今は緩和ケアチームの看護師として、外来・入院を問わず活動をしています。「緩和ケア」と言うと、終末期のケアという印象を受ける方も多くいらっしゃると思いますが、「緩和ケア」はがんと診断されたときから必要なケアです。私は、患者・家族の方の日常や生活に視点をおき、悩みやつらさについて一緒に考えていくことを大切にしています。治療や療養について悩んだり、体や心が辛い時にはいつでも相談してください。



<ミキシング(混合作業)を行う薬剤師のようす>

がん化学療法で使用する薬剤のミキシングを行っています。チーム医療として多職種の方が業務に携わっています！



<集合写真>

特集

当院の消化器内科のご紹介

2020年7月より芳賀赤十字病院消化器内科で勤務させていただいております横山健介でございます。消化器内科は2020年より5人常勤体制となっており、日常診療・各種検査を施行しております。

当科では、上部消化管内視鏡検査、下部消化管内視鏡検査、ERCPなどの内視鏡検査に加えて、昨年より超音波内視鏡検査(EUS: Endoscopic Ultrasound Sonography)を導入いたしました。体表からの通常エコーと異なり、胃や十二指腸の内腔から、空気や骨による影響を受けることなく、高い解像度で膵臓や胆管、胆嚢を観察することができます。

通常施行されるUS、CT、MRI(MRCP)に加えてEUSを使用することにより、膵管の僅かな拡張や狭窄、胆管や胆嚢内の微細な壁肥厚を詳細に観察し、早期発見が難しいとされている膵癌や胆道癌を検出することができます。



消化器内科のメンバー

(画像中央：横山消化器内科部長)



EUSFNA穿刺針

Acquire(Boston Scientific®)

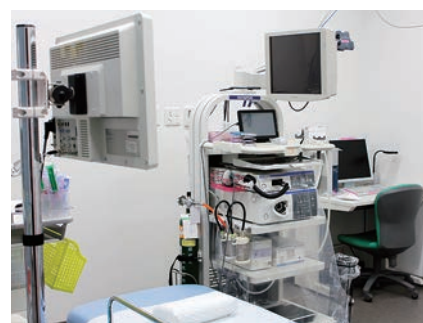
Boston Scientific より許可を得て掲載



超音波内視鏡

EG-580UT(FUJIFILM®)

FUJIFILMより許可を得て掲載



<当院内視鏡室のようす>

たとえば膵癌を早期発見するための画像所見として膵臓の中をはしる主膵管の拡張や狭窄所見ならびに、膵腫瘍の検出が必要となります。本邦での早期に発見治療されたstage0, stageIの膵管癌を対象として行われたmulti-center studyでは、通常の腹部USでは膵管拡張/膵管狭窄/膵腫瘍の検出率は75/20/50%ですが、EUSでは88/58/76%と3項目ともに高確率となっておりました。(Atsushi Kanno et al, Pancreatology 18(2018)61-67)

また、EUSにはラジアルタイプとコンベックスタイプがありますが、コンベックスタイプ(当院はこちらを保有しております)では、穿刺吸引による組織採取である超音波内視鏡下穿刺吸引法(EUS-FNA: Endoscopic Ultrasound - guided Fine Needle Aspiration)が可能であり膵腫瘍や腫大したリンパ節などの組織採取が可能です。当院では病理検査室のご協力もあり、比較的高い正診率での病理学的検査が可能となっております。

膵臓癌や胆道癌(胆嚢癌・胆管癌など)は自覚症状に乏しく、発見されたときには手術ができないほどに進行していることが多い癌です。早期発見から根治的手術を行っていくためにも、当科一同、検査の幅を広げていこうと考えております。

わずかな膵管の変化や小さな膵嚢胞、胆嚢の軽微な壁肥厚やポリープなど、日常診療でお気づきになられたことがあれば遠慮なくご相談いただければと思います。

特集

おうちで簡単にできる一品（栄養課） 在宅でもできるストレッチ（リハビリ）

ビタミンA・プロビタミンAで免疫力UP！

ビタミンAの働き

皮膚や粘膜を健康な状態に保ちます。



ビタミンAって何に多い？

豚レバー、鶏レバー、ウナギ、鶏卵などの動物性食品です。



プロビタミンAって？

ビタミンAの前駆体で、αカロテン、βカロテンなど約50種類あり、植物性食品に多く含まれます。体の中でビタミンAが不足すると、プロビタミンAから必要な分だけビタミンAが作られます。



プロビタミンAって何に多い？

かぼちゃ、ほうれん草、人参、菜の花などの緑黄色野菜です。

この時期おすすめ
菜の花とあさりの卵とし

<材料 2名分>

菜の花 1/2束(約100g) → βカロテン約2600μg
人参 30g → βカロテン約2600μg
あさり水煮缶 1/2缶(約60g) → 鉄分や亜鉛が豊富
卵 2個 → 良質なたんぱく源
だし汁 50ml 醤油 大さじ2/3 砂糖・酒 各大さじ1

<作り方>

- ①菜の花は長さを半分に切り、人参は短冊切りにする。
 - ②卵を溶きほぐす。
 - ③鍋にあさり水煮缶を汁ごと入れ、人参、調味料を入れ人参に火が通るまで煮る。
 - ④菜の花を加えてひと煮たちしたら、卵を入れ半熟状にする。
- ※調味料を発酵食品のみぞに変更しても美味しい＆免疫パワーUP！

毎食、「主食・主菜・副菜(野菜)」を揃えてバランスよく食べましょうね



やってみよう!!

在宅でもできるストレッチ

新型コロナウイルスの感染予防のため、外出を控えることにより、身体を動かすことや人との交流も減りフレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態)になることが懸念されます。フレイル予防には「運動」、「栄養」、「社会参加」の3つの柱があります。今回は在宅でできる「運動」を4種類紹介します。ぜひ実践してみてください。

①ハムストレングスのストレッチ(ふとももの裏)



椅子に座り、片足を伸ばして体を前に倒します。



つま先は天井に向けて、背筋を伸ばしたまま体を前に傾けます。

②アキレス腱のストレッチ(ふくらはぎ)



片足を後ろに引き、前足の膝を曲げます。



後ろ足のかかととは浮かないように気を付けましょう。

③ハーフスクワット



足を肩幅をよりも少し広めに開き、ゆっくりと膝を伸ばします。



ひざを前に出さず、背筋を伸ばしましょう。

④ヒールレイズ(かかと上げ)



両足で立ち、ゆっくりとかかとを上げ下ろします。



真上に伸びるように意識しましょう。

- ☑ 体調のすぐれないときは、運動を控えましょう
- ☑ 転倒には十分注意しましょう
- ☑ 医師などから運動制限を受けている場合は、医師の指示に従いましょう

～地域とつながる～

登録医情報

地域の先生がたは、地域の患者さんの医療を支える大切なパートナー。地域医療を支えてくれる医療機関の方々がいるからこそ、地域医療連携を進めることができます。

今号は、川上内科クリニック(真岡市)と鈴木歯科医院(茂木町)をご紹介します。



〈川上院長からのメッセージ〉

開院してから16周年になります。今後
もよろしくお願いいたします。

医療法人 川上内科クリニック (真岡市)

〈対象疾患〉 内科、糖尿病、成人病、心身症

〈得意分野〉 糖尿病・高脂血症・高血圧など成人病一般、甲状腺疾患、心身症など。
管理栄養士の栄養指導や、臨床心理士のカウンセリングも行っています。

●当院との地域連携について、良かった点を教えてください

専門性が高い迅速なご対応に感謝しています。検査依頼した際にも詳細なご報告いただき大変参考になります。

●地域の方々へのメッセージ

新型コロナウイルスのため自粛生活が続き、心身ともに疲弊なされていることと思います。明けない夜はありません。希望を持って過ごしましょう。

基本情報

- 院 長：川上 昭雄
- 住 所：栃木県真岡市下高間木1-13-6
- T E L：0285-80-2022
- 診療科目：内科・心療内科
- 休 診 日：日曜日、祝日、水曜午後、金曜午後



〈鈴木院長からのメッセージ〉

診断と治療法についてはできる限り丁寧に説明することを心がけております。

鈴木歯科医院 (茂木町)

〈対象疾患〉 歯科全般

〈得意分野〉 歯科全般

●当院との地域連携について、良かった点を教えてください

診療所としては診断、治療の難しい口腔疾患や全身疾患を有する患者様を紹介させていただいております。いつも丁寧そして迅速な対応に大変感謝しております。

●地域の方々へのメッセージ

芳賀赤十字病院と連携し地域医療に貢献していきたいと思っています。

基本情報

- 院 長：鈴木 威彦
- 住 所：栃木県芳賀郡茂木町大字茂木1794-1
- T E L：0285-64-1818
- 診療科目：歯科
- 休 診 日：木曜日、日曜日、祝日



Information

新任 医師紹介

- ①診療科
- ②出身地
- ③ひとこと

Profile

かね こ み わ
金子 美和



- ①腎臓内科
- ②埼玉県
- ③患者さんに寄り添った医療が行えるよう頑張ります。

Profile

ひら た ま み
平田 真実



- ①腎臓内科
- ②栃木県真岡市
- ③生まれ育った地域の医療に貢献できるよう努めています。

～研修医が卒業しました～

①研修医として芳賀赤十字病院に2年間に在籍した感想

②新たに入職する研修医にひとこと

加 納 進 太 郎

① この2年を振り返り、とても充実した研修期間だったと思います。当院の研修で最も良かったと思う点は、芳賀日赤の規模感です。大学病院ほど大きく、一方で地域の中核病院として様々な先生方との出会い、多くの経験に恵まれました。どのような病院であれ一長一短があると思いますが、高次の病院と地域病院の両方のメリットを享受できた気がします。最後ですが、この2年間で出会った指導医の先生方をはじめ全ての方に、感謝申し上げます。

② 学生時代が終わり社会人になり、最初は違和感だらけですね。初期研修で最も大切なことは、3年目以降の自分の医師像を明確にすることだと思います。もちろん、手技や知識も大事ですし、様々な症例を経験することはのちの自己学習の質を上げます。しかしそれ以上に、多くの先生方の医師としての姿、多職種の方々との関わり、印象深い患者さんとの出会い、そしてこれらを通じて見えてくる自身の在りたい方向性こそ、初期研修での最大の財産だと思います。きっとこの病院で見つかると思います。頑張ってください。



<研修医修了式の様子>

米 田 誠

① この2年間の研修で私は様々なことを学ばせて頂きました。その中で特に大きいことは1人の人としてこの患者さんにはどのようなことが必要なのかを考えることです。これは指導医の先生方や医療スタッフの皆様がとても大切にしていることです。これらの学びは私を一人の医師として、また人としても成長させてくれました。この2年間本当にありがとうございました。

② ご入職おめでとうございます。芳賀赤十字病院で研修するにあたって大切なことは「とりあえずやってみる」ことだと思います。慣れないことを行うのは不安があると思いますが、実際に行うことで最も経験を積むことができます。また芳賀赤十字病院での研修は指導医の先生方やスタッフの皆様にしっかりサポートしてもらえる体制が整っています。恐れずに積極的に経験を積んでいってください。2年間の研修頑張ってください。



<左から本多院長・加納研修医・米田研修医・村上副院長・渡辺副院長>



<左から趙研修医・加納研修医・米田研修医・白石研修医>

表紙紹介

読者の方に「読みたい!」と手に取ってもらえるよう、表紙は当院の行事などで撮影した「イチ押し」の1枚!」を掲載しています。

令和3年4月1日(木)、当院にて入職式が行われました。今年もたくさんの方が入職いたしました。計5日間の全体研修オリエンテーションを終え、各部署に配属となりました。

新型コロナウイルスの一日でも早い終息のためにそれぞれの部署で活躍して欲しいと思います。



芳賀赤十字病院の理念及び基本方針

<理 念> 地域に貢献する病院

<基本方針> 1. 患者中心の医療
2. 安全で質の高い医療
3. 赤十字の使命に基づいた社会貢献

4. 救急医療の充実
5. チーム医療の推進
6. 職員満足度の向上
7. 健全経営



芳賀赤十字病院

〒321-4308 栃木県真岡市中郷 271
TEL 0285-82-2195 (代) FAX 0285-84-3332 <http://www.haga.jrc.or.jp/>

詳しくは 芳賀赤十字病院公式 HP <http://www.haga.jrc.or.jp>

f 芳賀赤十字病院公式 facebook

どちらも「芳賀赤十字病院」で検索

芳賀赤十字病院

検索



編集協力/榎松井ピ・テ・オ・印刷