

がん撲滅を目指す会 (コロナウィルスの影響により中止となりました)

毎年3月に開催している「中和のがん撲滅を目指す会」が、15回目を迎えます。この会は、中和医療圏でがんが原因で亡くなる人をなくそうと、市立病院と大和高田市医師会、大和高田市保健センターが協力して立ち上げました。その後、活動の輪が広がり、北葛城地区医師会、大和高田市葛城市薬剤師会、大和高田市歯科医師会、葛城地区4市1町の保健センターにも支援してもらっています。毎回、様々なテーマに取り組み、内外の専門家を招き、皆さんにがんについて正しい知識を持つことよって、がんから自身や家族を守ることを目指しています。

今回のテーマは、「ウィルス性肝炎と肝臓がんの関連性」についてです。日本における死亡数の多いがんの部位別順位では、肝臓がんは男性では4位、女性では6位、全体では5位と亡くなる人の多いがんです。問題は、肝臓が「沈黙の臓器」と言われ、悪くなっても症状の出ない厄介な臓器であることです。実際、肝臓がんと診断された時には非常に進行していることがしばしばあります。

次に、今回のテーマに関連しますが、日本での肝臓がんの原因の90%はウィルス感染で、C型肝炎ウィルスが原因となっている場合が全体の約70%、B型肝炎が原因となっている場合が全体の約20%になります。その他の原因として、アルコール性肝障害や非アルコール性脂肪肝炎から肝臓がんになることもあります。ここで知っておいていただきたいことは、肝炎ウィルスに感染しても必ずしも肝臓がんになるとは限らないことです。C型やB型の肝炎ウィルスに何十年にもわたり持続感染し、その一部が慢性肝炎を起こし、さらに肝硬変へと進み、肝臓がんになると考えられています。ところが、数年前からC型肝炎に非常に有効な経口薬剤が開発され、C型肝炎が治る時代を迎えました。

今回は、当院で非常勤医師として勤務されている、近畿大学奈良病院 消化器内科教授 川崎俊彦先生をお招きし、肝臓がんの最新治療についてお話を伺います。C型肝炎の治療が劇的に進歩した現代において、新しい治療について知らずにおられるC型肝炎の患者さんや現在も治療に難渋するB型肝炎の患者さんもおられます。今後、私たちは肝臓がんを命を落とさないために何に気を付ければ良いか、一緒に勉強しましょう。

病院長 岡村 隆仁

がん患者サロン 「ひだまり」について

当院では、平成27年5月より、がん患者サロン「ひだまり」を開催しています。

がん患者サロンとは、がん患者さんおよびその家族などが、がんのことを含めて気軽に語り合う交流の場です。身体的・精神的な不安や仕事・経済面における悩みを語り合うことにより、がん患者さんおよびその家族の不安を和らげ、がんに関する情報交換をすることができます。

サロンでは、「ピアサポーター」が出席します。「ピアサポーター」とは、がん体験者であり、ピアサポーター養成研修を修了し、自らの治療体験を基にがん患者さんおよび、家族の悩みや不安に寄り添い、支える人達です。ピアサポーターの「ピア」とは、「仲間」「同じ立場」という意味です。医療者に伝えにくいことも、「同じ立場」（がん経験者）のピアサポーターには話しやすい、身近な心強い存在となっています。

また、がん患者さんからの質問を医療者が答える場も設けています。具体例では、「しびれがなかなかとれない」「むくみを軽減できる体操はないか？」という質問に対し、運動方法や日ごろの注意点についてのアドバイスをします。参加者からは、「家でも運動を取りたい」「リハビリに関する質問がたくさんでき良かった」などの感想が寄せられています。日常、医療者と長くお話しをする機会がないので、たいへん良いと好評を博しています。

サロンでは、無理に話したり、笑う必要は一切ありません。がん患者さんおよびその家族が自分の体験を語り、聴いてもらえる場です。

がんの病気で悩んでいる人は、気軽にきてください。

◎がん患者サロン「ひだまり」

▽とき 毎月第2月曜日 午後2時～4時 ※祝日にあたる月は開催しません

▽ところ 市立病院 1階患者図書室

▽対象 がん患者さんとその家族（当院に通院していない人も参加できます）

▽問い合わせ先 市立病院 地域医療連携センター医療福祉相談窓口 ☎53・2901（代表）

※費用無料、事前申込不要

地域医療連携センター 山本 真由

年頭所感

あけまして、おめでとうございます。

昨年、令和に年号が改まりましたが、また新しい年を迎えました。平成から令和にかけて、激動の時代が続いています。日本全体で人口減少や少子高齢化の進行が急速に進み、本市も例外ではありません。この激動する社会に対応するために、各医療圏において、それぞれの地域に合わせた地域医療構想が策定されています。私たち大和高田市立病院は、中和医療圏の基幹となる自治体病院として、地域医療構想に貢献する責務があり、将来にわたって、住民の皆さんに安心・安全の医療を提供し続ける使命があります。

この激動の時代を背景にして、当院の将来の在り方を再検討する必要が出てきました。これまで、急性期病院として機能してまいりましたが、人口動態の変化も鑑み、在宅医療の支援強化や介護施設との連携が必須となっています。実際、当院には、回復期のための地域包括ケア病床も51床設けており、「主に急性期の診療を行うケアミックス病院」として、機能の充実と質の向上を図るべきではないかと考えるようになりました。また、昨年9月の定例市議会において、補正予算の議決をいただき、現在、『大和高田市立病院将来のあり方検討委員会（仮称）』を立ち上げる準備を行っています。この委員会では、病院の建て替えに向けて、当院の将来の在り方を検討します。

新年を迎え、当院の強みである、手術療法、薬物療法、放射線療法、緩和ケアの4本柱から成るがん治療や強力な陣容となりました、産婦人科および小児科の連携を基にした周産期医療のさらなる充実を図るとともに、当院の課題である「断らない救急」の実現をめざしたいと考えております。

私たち大和高田市立病院のスタッフ一同は、地域の基幹の自治体病院としての自覚を持って、中和医療圏の地域医療構想の確立に向け、全身全霊で取り組んでまいりますので、皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

病院長 岡村 隆仁

インフルエンザに 気をつけましょう

インフルエンザは風邪と違い、突然に38度以上の高熱を生じ（38度を超えないこともあります）、悪寒などが最初の症状として現れます。他には咳、鼻水、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、嘔吐、下痢、腹痛なども見られる感染症です。原因はインフルエンザウイルスで、感染力が非常に強いことも特徴です。1人が感染すると周り3人に感染させると言われています。

インフルエンザウイルスはつばや痰によって感染する飛沫感染、ウイルスが付着したものに触って、口や鼻を触ることで感染する接触感染で感染します。感染対策には手洗いがとても大切です。さっと水で流して洗うのではなく、石鹸を使って15秒～30秒かけて指と指の間もしっかりと洗いましょう。また、インフルエンザウイルスはアルコールに弱いため、ドラッグストアなどに売っている「アルコール手指消毒剤」も有効です。マスクは口と鼻をしっかりと覆うことでインフルエンザウイルスの侵入を防いでくれます。さらに急にインフルエンザにかかってもマスクを装着していれば、周りの人にうつすリスクも減ります。そして、規則正しい生活、バランスの良い食事、しっかりとした睡眠で体調を管理する（免疫力を高める）ことも重要です。

インフルエンザは毎年12月中旬頃より流行り始め、1月から2月にピークを迎えます。今年例年と異なり9月中旬より流行期に入っている地域もありますが、ピークは例年通りの見込みです。インフルエンザの予防にはワクチンも有効です。しかし、ワクチンは効果が出てくるまで接種後2～4週間かかります。流行ってからワクチンを接種するのではなく、流行る前（12月中旬まで）に接種しましょう。接種後は4～5か月に渡り効果が持続します。逆に言えば4～5か月しか持続しませんので、毎年接種する必要があります。インフルエンザワクチンには発症の予防だけでなく、合併症・重症化予防にもなります。ワクチンを接種したのにインフルエンザにかかったとしても、単純に「無駄だった」とは言い切れません。これからインフルエンザ流行のピークに向け、ワクチンを接種し、体調を整え、手洗いなどの感染対策を行って、インフルエンザシーズンに備えましょう。

最近の「栄養指導」のご紹介

「あーそういうことか！それならできそう」

「こんな話、教えてもらえるとと思ってなかったわ」

「正直面倒やなあと思ってたけど、来てよかったわ。また来るわ。」

最近、こんな言葉をよく言ってもらいます。

皆さんは、「栄養指導」にどんな印象を持っていますか。「お残しは許しません！」と仁王立ちで怒っている印象ですか。あるいは計量秤と電卓を手にビシビシ指導する…そんな印象ですか。

このお話を読んでもらうことで、誤解が解けると嬉しいです。

栄養指導では、「食事の偏り（過剰や不足）は健康を損なう」と気づくことで、患者さん自ら目標を設定し、目標に向けて挑戦する、そんな頑張りに寄り添う事をめざしています。

当院には、さまざまな疾病や症状の患者さんが来られ、各々の栄養指導があります。例えば、生活習慣病の患者さんには、普段の食生活の問題点に気づき、目標に向けて挑戦できるよう支援します。手術を受ける患者さんには、術後の回復を良くするために、術前に充実させたい栄養素や食事の工夫についてお話しをします。栄養指導は、入院中と外来で継続して行い、退院後の食事の不安や悩みの解消をめざしています。

最近多いのは、抗がん剤などの副作用による食欲不振に悩んでいる患者さんへの栄養指導です。副作用の個人差は大きく、説明書に書いてあることが当てはまらない、悩みを分かち合う仲間に巡り会えない…と、一人で悩みを抱え込んでしまいがちです。栄養指導では、ゆっくりとお話を聞き、他の患者さんの経験も紹介しながら、今できそうなことを一緒に考えます。

また、低栄養の患者さんへの栄養指導も増えています。食欲が湧かず食事量が減る→食べやすい軟らかいものを選ぶ→歯が弱って肉や魚よりも、お粥や麺類で済ませる→低栄養になる→筋肉が減り筋力・体力も低下する（疲れやすい）→活動量が減る→食欲が湧かない…という悪循環、思い当たる節はありませんか。一つ一つは大した話では無いように思われますが、なかなか断ち切れない厄介な循環です。どこから手を付けていくか、どんなことができるかのお話も栄養指導です。

お菓子やお酒の節制に取り組む患者さんには、仁王様の仮面をお借りすることもあります。食欲が湧かない時、食べようと思っても食べられない時、テレビなどの健康食品情報に溺れそうな時にも、栄養指導は役に立てると思います。冒頭の言葉は、そんな患者さんからかけて頂きました。本人はもちろん家族さんも一緒に、知恵を出し合い、今できる食事の最善の方法を一緒に探り、食事で健康を支えましょう。

第7回健康いきいき フェスタのご案内

市立病院のイベントとして、平成24年から「健康いきいきフェスタ」を開催し、今年で第7回を迎えます。このフェスタの目的は、高齢化が進む日本で、市民の皆さんがいつまでも健康寿命を保持しながら生活ができるように、健康を考えるきっかけや、市立病院の職員を身近な存在と感じていただける機会になることを願って開催しています。

当院は奈良県中和医療圏の中核病院として、市民から愛され、信頼される病院をめざすことを病院理念として医療を提供しています。今回の催しもその一貫と考えています。

「健康いきいきフェスタ」では、健康について学び、自分自身の健康状態などをチェックし、日ごろできないことを楽しみながら体験・見学できるような企画になっています。「学び」としては、糖尿病や医療福祉の相談コーナーがあり、そこでは疾患に関わることや、福祉制度に関することを専門員が相談に応じます。また、救命救急蘇生法、ウォーキング教室のブースでは、実際に体を動かして体感することができます。「体験」の部分では「病院探検隊」となって、日常的には見ることができない病院見学ができ、「1日こども院長・看護局長・キッズナース体験」は、実際に白衣を着用して院長や看護局長に代行した業務を共に体験してもらいます。それらには写真撮影もありますので、良い記念になると思います。その他、「健康チェック」としては、骨密度測定や下肢静脈エコー検査を専門技士が測定し、骨や血管の健康状態をすぐに説明してくれます。「お楽しみ」の部分では、コーラスグループによる合唱や、子どもに人気の景品付きスタンプラリーなど、内容は盛りだくさんに用意しています。今年は模擬店にも力をいれています。「第7回健康いきいきフェスタ2019」は、10月19日(土)午前9時30分から午後2時まで開催します。家族揃って気軽に遊びに来てください。

看護局長 田中 早苗

循環器内科のご紹介

市立病院循環器内科は、奈良県立医科大学の協力のもと常勤医師4名、非常勤医師4名で循環器疾患を中心に診療を行っています。

循環器疾患とは、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、狭心症や心筋梗塞、弁膜症、不整脈、高血圧などがあります。

市立病院では、心電図検査、心臓超音波検査、24時間心電図検査、心臓CT検査、および心臓核医学検査を行い診療しています。必要により高度先進医療実施可能施設（大学病院など）への紹介も行っていきます。

入院診療では、特に「心不全」に対して重点を置いて診療を行っています。「心不全」とは「心臓が止まる病気」と思われがちですが、日本循環器学会と日本心不全学会では、「心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義されました。我が国では高齢化社会の到来とともに循環器疾患は増加の一途を辿っており、近い将来には心不全パンデミック時代の到来が危惧されています。平成30年12月に国会で「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」

（脳卒中・循環器病対策基本法）が成立しました。これからは社会全体、地域全体で心不全の予防、治療に取り組む時代となります。

心不全患者さんは糖尿病、腎不全など複数の併存疾患を有し、複雑な病態を持っておられます。悪化した心臓は完治せず、改善と悪化を繰り返します。患者さん、家族など介護者の生活に影響する予後不良の疾患群とされていますので、個々の病態を的確に把握して最適な治療や指導の介入が必要となります。そのため医師だけでなく、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、医療ソーシャルワーカーなど、様々な病院スタッフと協力し合って包括的ケアに取り組み、病気の再発予防、早期退院、社会復帰などをめざして診療を行っています。

今後もより一層チーム医療を心がけ、地域の循環器疾患克服にむけて、これからも誠心誠意努力して参りますので、宜しくお願い致します。

循環器内科 上嶋 運啓

大和高田市立病院 小児科のご紹介

市立病院小児科は、今年4月から新体制になりました。奈良県立医科大学小児科の協力のもと、専門医3名を含む常勤医が6名となり、砂川名誉院長と清益前部長も引き続き非常勤医として加わり、パワーアップして診療を行っています。

新体制では、一時制限していた午後にも、発熱などの一般外来の診療を開始しました。電話予約が取れない場合も、直接来院で午前・午後とも受付可能です。午後は一般外来のほか、予防接種や乳児健診および慢性の疾患を抱えている子どものための各種の専門予約外来も開設しています。

診療疾患としては、小児科一般診療に加え、循環器、アレルギー、神経、血液、内分泌、腎疾患などのほか、周産期医療、障害児医療、発達障害など、幅広い疾患に対応しています。

また、当院は大和高田市、香芝市、葛城市、広陵町の3市1町では、唯一の日本小児科学会認定研修施設となります。そのため、大学病院と連携して、より専門的に幅広い疾患の精査、管理も積極的に行っています。

入院診療では、急性疾患の治療のほか、食物アレルギーの食事制限の程度を決定するための負荷試験や、低身長における成長ホルモン分泌負荷試験などの検査入院も行っています。

周産期医療に関しては、小児科医によるハイリスク分娩の立ち合いなども行い、産科と協力して安全で安心なお産に取り組んでいます。

障害児医療では、重症心身障害児の在宅医療支援や医療的ケアが必要な子どもの家族のレスパイト（小休止）を目的に、小児を対象としたレスパイト事業を準備中です。

また、子どもたちの体の不調だけでなく、発達や育児の心配事などについても相談を受けています。些細な事でも、心配があれば相談してください。

中和医療圏の二次病院としての役割を果たし、市民の皆さんの期待に沿える小児医療を提供できるよう努力しますので、協力と応援をよろしくお願いします。

副院長 川口 千晴

より専門性の高い医療をめざして

この春から、当院外科から乳腺外科が分かれ、より専門的な体制をとることになりました。

以前より外科の一分野として乳腺疾患に対応していましたが、女性の癌として死亡率5位、罹患率1位である乳がんについて、外来を受診・紹介される患者さんが増加傾向であり、当院における年間の乳がん手術症例が100例を超えるようになったことから、医師4人体制でより専門的に対応していくこととなりました。また乳がんのみならず、線維腺腫や葉状腫瘍などの良性腫瘍、乳房痛の原因となる乳腺症、授乳中の乳腺炎、男性にも生じる乳がんや女性化乳房症など、乳房特有の疾患を網羅的に対応ながら、乳腺治療センターとしての役割を担っていければと考えています。

乳房に異常を自覚された患者様は、乳がんへの不安を抱え受診されるため、迅速に検査を進めることが必要です。受診されたその日に診察・エコー検査、マンモグラフィ検査を行い、必要なら生検まで行える体制を整えています。検査の中心となるマンモグラフィ、エコー検査は、経験豊富な技師の皆さんによって行われ、また女性が多く活躍されているのも特徴です。

乳がん治療については、個々患者さんの癌の特徴（サブタイプ）・状況（ステージ）に合わせ、手術・化学療法（抗がん剤）・内分泌療法（ホルモン療法）・放射線治療を適切に組み合わせ、根治をめざします。抗がん剤は隣接する化学療法室において外来治療として行い、また放射線治療についても当院の放射線治療棟で受けることが可能です。

乳がん治療は日進月歩ですが、残念ながら癌の完全に克服には未だ至っておらず、再発する可能性もあります。再発を完治させることは困難ですが、治療により比較的長期にわたって元気に暮らしていくことが期待できる癌でもあります。副作用の少ない内分泌療法から開始し、化学療法（抗がん剤）などによる副作用に対して適切に対処していくことで、有効な治療薬を長期に継続しながら、QOL（生活の質）の維持をめざしていきます。

癌の治療にはステージやサブタイプ、病変の拡がりに対応した個別化治療が重要ですが、それに加え、患者さんの年齢、既往歴、社会状況なども配慮して治療すべきであり、地域に密着した乳腺外科として努めていきたいと考えています。

乳腺外科部長 加藤 達史

訪問看護とは

「病気や障がいがあっても、住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方は多いと思います。しかし、「家族に迷惑をかけたくない」「家族だけで介護や医療的ケアは無理」などの理由で入院を希望されたり、施設に入所を余儀なくされたりするケースは少なくありません。

そんな時に頼りになるのが訪問看護です。訪問看護とは、看護師が在宅に訪問し在宅療養を送っている人の看護を行うサービスです。

本人や家族の意思、ライフスタイルを尊重して生活の質が充実できるように、病気の予防から、在宅での看取りまで支えます。主治医の指示を受け、病院と同じような医療処置も行います。

訪問看護は病気や障がいのために、在宅療養を必要とする人。乳幼児から高齢者まで幅広く受けられます。主治医が訪問看護を必要と認めた人に訪問看護指示書が発行され訪問することができます。医療処置が必要な人だけでなく、病気や障がいをもった乳幼児の育児やケア方法、自宅に閉じこもりがちな高齢者や精神疾患の人の利用もできます。通院中で自宅での療養方法の指導をして欲しい人も看護師が訪問してその人の病状にあった方法で助言や指導をします。

利用希望の人が訪問看護の申し込みをすると、かかりつけ医師の指示に基づいて利用者と訪問看護師が話し合いのうえで、「看護計画書」を作成し、この計画書をもとにサービスが提供されることになります。

具体的には、点滴、注射などの医師の指示による医療処置、痛みの軽減や服薬管理、リハビリテーションなどから、病状悪化の防止・回復の工夫、療養生活の相談やアドバイスなど、最も身近な医療者として療養のお手伝いをしてくれます。24時間体制で緊急時などの対応もしてくれるところもあります。

現在市内には、7か所の訪問看護ステーションがあります。どの訪問看護ステーションを利用するかは自由ですので、ステーションとの位置関係や利用できるサービス内容などから選べます。もちろん市外のステーションでも問題ありません。

利用を検討する場合は、各ステーションなどに相談してください。市立病院の地域医療連携センターでも受けています。

認知症と難聴 補聴器との付き合い方

超高齢化時代をむかえ、認知症の問題は身近な問題としてクローズアップされています。認知症をどう予防するのかが重要なテーマで、厚生労働省は認知症の危険因子について難聴も原因のひとつと示しています。

では、難聴に対する対策とは何でしょうか。そのひとつは補聴器を使うことです。補聴器を使うことで音の情報をたくさん脳に送り込み、脳の活動を活発にさせるのです。補聴器と聞くと「雑音がうるさい」「少しも聞き取れない」など拒絶する人が多いのですが、この2つの補聴器に対するマイナスイメージこそ、実は補聴器を使いこなすポイントなのです。

補聴器を使用している人が感じる雑音は「身のまわりで実際に鳴っている音」です。難聴になって聞こえなくなった周囲の音が補聴器から聞こえることで、脳はその音を不快と感じているのです。その不快な音が人の話し声を聞くことを邪魔するので「少しも聞き取れない」となってしまいます。

難聴の無い人も周囲の音は聞こえているはずなのに、あまり不快に感じないのはなぜでしょうか。それは脳がその音のボリュームを絞っているからです。自分にとって必要な音を周囲の音の中から選び出すのは、脳の重要な役割のひとつです。だから補聴器を使って、「雑音がうるさい」というのはとても大事なことで、その雑音（周囲の音）を含めていろいろな音を聞くことで、脳の「音を選び出す働き」を取り戻すことができるようになるわけです。

最初から必要な音すべてを補聴器で聞くと、うるさすぎるため、小さい音から聞き始め、徐々に音を大きくしていくという作業が必要です。初めて補聴器を使用して補聴器の音に慣れるのには平均で3か月程度必要です。補聴器は買ってすぐに聞こえるようになる機械ではないのです。

当院では、週3回補聴器外来（予約制）を行っています。電話予約は行っていませんので、必ず一度午前中の一般外来を受診してください。諸検査を行ったうえで、医師が「補聴器が必要」と判断した場合に補聴器外来の予約を取っています。

耳鼻咽喉科部長 小山 真司

平成31年度を迎えて

平成31年度の病院方針についてお知らせします。病院単独で決められないこともあるため、現状での方針となります。

2016年4月に院長を拝命し、3年が過ぎました。スタッフの努力もあり、徐々にではありますが、病院の体制が整備されてきたように感じます。組織図が見直され、病院執行部のメンバーが各々の役割を自覚し、各部署の連携や会議の在り方、各委員会での検討事項の確認、組織横断的チーム医療の推進などに取り組み、病院全体として着実に進歩しています。またさまざまな取り組みで、仮説を立て、実行し、検証するというPDCAサイクルも少しずつ運用できるようになってきました。

病院全体の取り組みでは、昨年末から耐震性について報道でも取り上げられたように病院建替えの問題があります。2017年にすでに基本構想ができあがっていますが、本年度からはさらに具体的な基本計画、引き続きの基本設計など早期の建替えに向かう準備が始められたらと考えています。大和高田市との連携が欠かせない大事業となります。

また、昨年10月以来、葛城地区の二次救急輪番が開始され、救急の応需率の上昇や搬送先病院の決定までの時間短縮など、統計的な資料からも葛城地区の救急体制の改善が示され、順調に運用されています。本年度は、輪番病院群と救急隊、奈良県立医科大学との連携をさらに深め、在宅医療や介護施設などの支援強化に繋げることをめざしています。

次に、以前にもお知らせしたように、本年度は、周産期医療・小児医療の充実をはかる方針です。新たに小児科に医師を迎え、当院産婦人科および周辺の小児科開業医との連携を強化して行く予定です。安心して出産・子育てが行える街づくりをめざします。

最後に、今年のゴールデンウィークは10連休となりますが、地域の医療に空白をきたさないため、4月30日から5月2日までの3日間は開院します。ただし、診療科によっては休診となる科もありますので、来院する場合は、事前にホームページなどで確認のうえ、きてください。

院長 岡村 隆仁