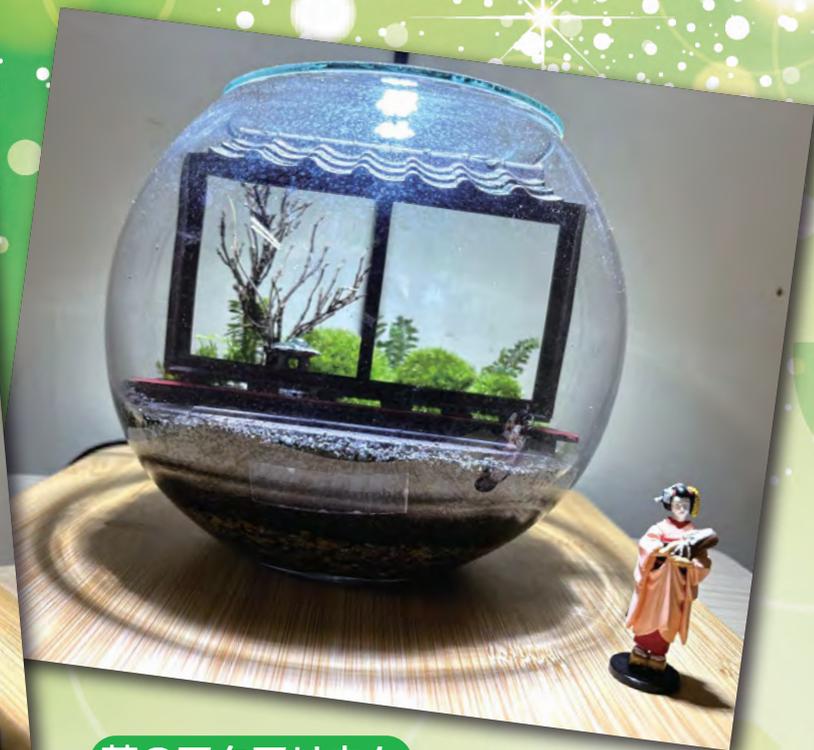


市立岸和田市民病院だより

うらら

第22号
令和7年3月

【発行】
市立岸和田市民病院
広報委員会



苔のアクアリウム

当院は国指定「地域がん診療連携拠点病院」です

【目次】

- P.2～3…… 肺がんCTドック検診
 - P.4～5…… がん患者サロン
 - P.6 …… 病院案内・紹介動画制作
 - P.7 …… ポリファーマシー
 - P.8 …… 栄養簡単ミニレシピ
- 編集後記

～基本理念～

- ・市民の皆さんが安心して心のこもった良質な医療を受けられる病院をめざします。
- ・患者さん一人ひとりの権利と安全を確保し、絶えず向上心をもって皆さんに信頼されるよう努めます。

～基本方針～

- ・市民の皆さんが安心して良質な医療を受けられるように高度・専門医療と救急医療を充実する。
- ・患者さんが医療の中心であることを忘れず、個人の知る権利と決定する権利を尊重する。
- ・患者さんと職員の安全を確保する。
- ・地域の中核病院として地域医療連携を推進する。
- ・職員の教育・研修を充実し、絶えず向上心を持って努力する。



温かい心をもって、
良質で高度な
医療を提供します。

肺がんCTドック はじめました!!!

院長 横見瀬 裕保

肺がんは厄介な病気です。罹患率（男性2位、女性4位）、死亡率（男性1位、女性2位）ともに高く、毎年13万人以上の方が罹り、7.5万人以上の方が亡くなっています。特に65歳以上の方の罹患率は急激に上昇しますので、要注意です。

がん死亡数の順位（2023年）

	1位	2位	3位	4位	5位	
男女計	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸10位

（国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（厚生労働省人口動態統計））



早期の肺がんはほとんど無症状で、進行するに伴い、咳、痰、血痰、胸痛などの症状が現れます。症状が出る前に早期発見することが大切です。早期の肺がんの場合、腫瘍マーカーはそんなに上昇しませんので、前立腺がんのように腫瘍マーカーで早期に発見することはできません。

喫煙者、喫煙歴のある人は要注意です。 たばこは最大の危険因子で、喫煙により肺がんの発生率は4～5倍高くなると報告されています。禁煙したとしても、肺がん発生の危険性が消えるには20年はかかると言われています。禁煙したからすぐに大丈夫ということはありません。ヘビースモーカー（1日20本、20年以上の喫煙者）だった人は特に要注意です。ご自身が喫煙者でなくても、パートナーが喫煙者であった場合、肺がんになりやすいという報告もありますので、そういう人も要注意です。

肺がん治療は近年、急速に進歩してきましたが、何よりも早期発見、手術が最善の治療法です。早期発見での手術であれば、8～9割の患者さんは治ります。手術で100%完治するケースもあります。

肺がんCTドックは肺がんを早期に発見し、治療成績を改善することを目的とした健康診断の一つです。CT検診による肺がんの発見率は通常の胸部単純写真（レントゲン検査）による検診と比較すると10倍以上あると報告されています。肺がんCTドックでは、通常のレントゲン検査では映らないような小さながんが見つかることもありますので、早期肺がんの比率が高くなります。また、アメリカの研究によると、肺がんCTドック受診による肺がん死亡率の低下も報告されています。

喫煙者、特にヘビースモーカーの方、喫煙歴のある人、特にヘビースモーカーだった方、そして、パートナーがヘビースモーカーという方もぜひ、肺がんCTドックを受けに来てください。検査はとっても簡単で、結果は当日お渡しできます。

市立岸和田市民病院（肺がんCTドック）ホームページ

患者さま・ご家族の方へ > 健診センターのご案内 > 肺がんCTドック



がん患者サロン Luana(ルアナ)のご紹介

がん相談支援センター

がん患者さんや、その家族が自由に語らえる場があるのをご存じですか。がん患者サロンは、同じ悩みや不安を抱えた方の体験談を聞いたり、情報交換をしたりできる交流の場です。

年間の予定一覧は、院内掲示板や病院ホームページに掲載しています。がん患者サロン当日には、院内放送でご案内していますので耳を澄ませてみてください。

病院1階のがん相談支援センターには、過去1年のレクチャー資料を配架しております。是非、ご利用ください。



2024年度の活動

今年度のがん患者サロンは、5月のリンパ浮腫のケアについてから始まりました。リンパ浮腫療法士の看護師が、「リンパ浮腫」の説明、予防法、ケアの方法をご紹介します。

7月は、緩和ケア内科部長医師と外来緩和ケアセンター看護師から、「緩和ケア」で提供している医療と、実際にご相談を受け付けている院内窓口をご紹介します。

9月は、管理栄養士が、食べられない症状に合わせて「お食事の工夫」をご提案。実際に販売されている栄養補助食品も展示され、皆さんで試飲を行いました。

11月は、ゲノム医療センター長の腫瘍内科医師から、「がん薬物療法」の今を説明していただき、抗がん剤治療で使われる薬に、様々な種類があることを学びました。

1月、3月は、外見ケアに関わる業者の講師を招き、体験を交えた講演を実施します。

がん化学療法センター・がん相談支援センターの看護師やMSW（医療ソーシャルワーカー）が同席しており、レクチャー前後でお話しすることもできます。



ご参加おまちしています!



「ほっ」とゆるみに・・・くつろぎに・・・語らいに・・・

奇数月の第4金曜日 13時30分から14時30分、ご来訪をお待ちしています。
各月のテーマなど、詳しくは院内掲示ポスター、病院ホームページをご覧ください。



市立岸和田市民病院ホームページ

患者さま・ご家族の方へ > がん相談のご案内 > がん相談支援センター



病院紹介動画を制作しました!

この度、地域向け広報の新しい企画として、病院紹介動画を制作しました。初回のテーマは「ホテルのような外観はそのままに、生まれ変わった内部をご紹介します」。更新した設備や取り組みを中心にご紹介しています。現在、当院ホームページのトップページにてスライドショーを掲載しております。

また岸和田市民の皆さんに向けて、病院案内パンフレットを2024年バージョンで更新作成いたしました。こちらは3月の広報と共にお届けしております。

Kishiwada City Hospital



温かい心を持ち、良質で高度な医療を提供

「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか？

多くのくすりを飲んでいるために、副作用を起こしたり、きちんとくすりのがめなくなったりしている状態を**ポリファーマシー**と言います。単にくすりの数が多いことではありません。

複数の医療機関を受診されている場合は、くすりの飲み合わせが悪かったり、同じ効果のくすりが処方されていることがあります。



*高齢になるとくすりの数が増えて副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

日頃から注意しておくこと

お薬手帳は病院ごとに作らず1つにまとめて医療機関に行く時は必ず持参する。

くすりが余っている場合は医師や薬剤師へ伝える。

サプリメントや市販薬を使用している場合は医師や薬剤師へ伝える。

*勝手にくすりをやめたり、減らしたりするのはよくありません。くすりが多いからといって必ず減らすべきということではないので必ず、医師や薬剤師へ相談してください。

レシピ

青菜とひじきの胡麻和え



今回は海藻をつかった食物繊維たっぷりのレシピをご紹介します。食物繊維は腸内環境をよい状態にするために必要で、免疫を整えることにもつながります。いつものほうれん草の胡麻和えにひじきを入れるだけで、簡単で美味しく栄養価も高くなります。ぜひ、お試しください。

栄養管理部

<材料> (1人分)

ひじき(乾燥)	3g
ほうれん草	40g
えのきたけ	10g
人参	10g
みりん	0.5g
こいくちしょうゆ	2.5g
砂糖	1.5g
白すりごま	2g

<作り方>

《下準備》

- ・ ひじきを水で戻しておく。
 - ・ ほうれん草は3cmの長さに、えのきたけは石づきをとり半分に、人参は短冊に切る。
- ① 鍋にみりん、しょうゆ、砂糖を入れ、水気を切ったひじきと人参を煮詰めて冷ましておく。
 - ② ほうれん草とえのきたけをそれぞれさっと茹で、水気をよく切る。
 - ③ ほうれん草とえのきたけ、煮詰めたひじきと人参を合わせ、白すりごまを加えてあえる。

【栄養量・1人分】

エネルギー 42kcal、たんぱく質2.4g、脂質1.3g
炭水化物7.0g、食物繊維3.8g、食塩0.5g



今号は、肺がんドックCT検診、がん患者サロン等の活動について掲載しました。次号は、新たな特集を予定しております。

当院は今後も患者様を中心に、医師、看護師及びコメディカルが連携し、より良い医療を提供できるように努めてまいります。

引き続き「うらら」では当院の新しい動きや、特徴などをお知らせさせていただきます。



市立岸和田市民病院

〒596-8501 岸和田市額原町1001番地
TEL.072-445-1000 FAX.072-441-8812
URL <http://www.kishiwada-hospital.com/info/magazine>