

# 田 和 山 だ よ り

た

わ

やま

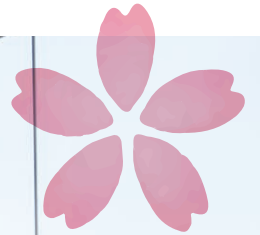
松江市立病院広報誌

春

2022年4-6月  
spring

vol.16

ご自由に  
おとりください



[特集]  
松江市立病院  
がん支援  
チーム



ハートあふれるがん支援チームに  
いつでもお声がけください!

松江市立病院がん支援チーム P2  
山陰透析懇話会の紹介 … P6  
医療チーム紹介 …… P6

ヘルスケアキッチン …… P7  
ヘルスケアホームエクササイズ … P7  
新任医師紹介 …… P8  
診療日程表 …… P8



病院モットー

愛情 信頼 奉仕

[特集]

## 松江市立病院がん支援チーム

～ハートあふれるがん支援チームにいつでもお声がけください～



### がん患者さんをトータルに支える～松江市立病院の取り組み～



緩和ケアセンター長  
安部 睦美

がん患者さんはさまざまな悩みを抱えています。当然、突然の「病」ですからこれまでの生活が180度変わってしまいます。特に治療を行うにあたり、日々の生活への不安は大きなものがあるのではないのでしょうか。「治療をしていく上でこれからどういうことが起きてくるのか?」「これからどうがんと向き合えばいいのか?」「仕事はできるのか?」「治療の副作用が怖い」などなど。松江市立病院では様々な職種がいろいろな面から生活そのものを支えていき、普段と変わらない生活をしながら「がん治療」と向き合っていくことのできる体制を整えています。がんの治療をしていく上で、情報を得ることはとても大切なことです。今回の田和山だよりの特集が少しでもがんと向き合っている皆さんの不安や悩みの軽減に役立つことを願っています。

### アドバンス・ケア・プランニングへの取り組み



看護師長  
池田 貴美江

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)は、人生会議ともいわれ、「これからの治療や過ごし方を、患者・家族、そして医療者とあらかじめ話し合うこと」です。最近耳にすることも増えてきたのではないのでしょうか。

松江市立病院でも2016年9月よりACPを中心に考えていくグループを立ち上げ、患者さんやご家族とともに「これから」を話し合っています。2016年、私自身は緩和ケア病棟に勤務をしており、さまざまな患者さんと出会いがありました。緩和ケア病棟に入院して来られる患者さんはほとんどの方が自分の病気のことは理解し、「どう生きたいか」を考えておられます。私たち医療者はご本人の希望をご家族とともに支えていくことが役割だと思っています。

病状から食べるのが困難となり、しかしどうしても食べることを希望されたAさん。「どうしても食べたいんだ。ずっと食べてない。食べないと後悔して死ぬことになる。」と。何度も何度も食べることについて、Aさん、ご家族、医療スタッフと話し合いました。結果は重湯から始まった食事を契機に、臥床がちであったAさんは部屋から出てコーヒーを飲むことを楽しみに過ごされ、リハビリで毎日歩行練習を頑張られるようになりました。Aさんの生きる希望を支えることが出来た1コマでした。

松江市立病院ではこのように患者さん・ご家族の希望、そして過ごし方をともに考え支えていく手段としてACPを実践、継続しています。ACPを一緒に話し合うことで、患者さんがどういう人生を歩んでこられたのか、どう生きていきたいのか。知ることができ、今後の療養を質の高いものにすることができます。ご家族と一緒に、私たちと一緒に「これから」を考えてみませんか。ご自分のこれからを考えてみようと思われたら、スタッフに声をかけていただくと、少し違った「これから」が見えてくるかもしれません。



詳しくはホームページで

## 外来化学療法室から



がん化学療法看護  
認定看護師  
内田 千穂

抗がん剤治療は、副作用を予防軽減する方法が進歩したこと、患者さんの「生活の質」を大切にすることから、多くが外来で行われるようになりました。当院でも、入院より外来化学療法室での治療が多く、抗がん剤をすることによる様々な不具合に対応し、患者さんの「生活・仕事と治療の両立」に目を向けた支援を行っています。一人一人の患者さんとお話しし、困っていることや不安なこと、何が必要であるかを考え、色々な職種と連携して

います(図1)。必要な時には、患者さんご家族にとって何が最善かをメンバーで話し合います。がん診療において、チームワークの良さは重要であり、特に、私が大切にしている部分です。

最近では、治療や生活の場など、患者さんにとって最良の選択を医療者は、患者さんご家族と共に決めることが重要であると言われていています。がん治療を始める時から、今後どう治療し過ぎていくかなどの希望を一緒に考えていくことが必要です。患者さんと一番長く時間を過ごす看護師だからこそ気づくことはたくさんあり、図1のメンバーとの橋渡しになり関わっていきます。気兼ねなく、お気持ちやご希望をお話してください。今までの生活を大切に、現在またはこれからの時間を、心地よく過ごして頂けるようお手伝いすることが私たちの役割です。気軽に、外来化学療法室のドアを開けてください。

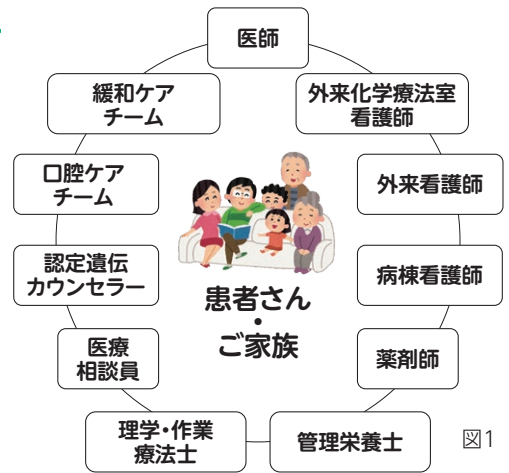


図1

## がん相談支援センターから

《がん相談支援センター》TEL.(0852)60-8083



がん看護専門看護師  
吉本 歩

皆様をお願いしたいこと、それは『些細なことでも良いから医療者へ伝えて欲しい』ことです。患者さんからよく「こげんこと話してごめんね」とか「こんなつまらんこといらんでしょ」と言われることがあります。そんなことはありませんよ。体や心の変化は患者さんご自身が一番感じておられます。



がんと診断される前の期間、患者さんやご家族は結果が

出るまで不安でいっぱいになります。がんの治療が始まると、治療の副作用、治療を行いながらの生活で体と心の変化を体験します。治療が終了した後は「再発」の不安、治療の後遺症が続きます。このように、がん患者さん(診断前も含みます)はがんと診断された後、ずーっと色々な体と心の苦痛を感じながら生活を続けていらっしゃいます。

些細な変化や症状についての情報が医療者にとって非常に貴重な情報となります。また、頭が痛かったりお腹が痛かったりと何か今まで無かった症状が出ると、「がん」に結びつけてしまいがちですが違う病気の可能性もあります。

医療者への相談では、主治医や看護師だけでなく当院には「がん相談支援センター」という相談場所があります。皆様ご存じでしょうか？がんセンターの1階受付の奥に開設しています。専門の相談員が3名常駐しており電話と面談両方で対応しています。予約も必要ありません。先生や看護師に話しにくい時には軽い気持ちで電話してみてください。是非お待ちしております。

私の好きな言葉『目を閉じて ゆっくりゆっくり3回深呼吸』をお伝えします。皆様も試してみてください。



がんセンター1階 カフェ向かい

## がん患者さんの“食”をささえる



栄養部技師長  
(管理栄養士)  
森山 純子

“食”は、生きていくための栄養補給として欠かせないものであり、また、心の栄養として大切な要素でもあります。家族や仲間と食べる美味しい食事は自然と笑顔が出て、喜びを感じることでしょう。旬の食材を味わうと、日本ならではの季節感を楽しむこともできます。誕生日や記念日に味わった思い出の料理が、人それぞれあるのではないのでしょうか。

がん患者さんにとって、“食”は、「治療に耐えるための体力維持」や「生活の質の維持」という意味で、より大切なことといえます。しかし、治療の副作用や病気の影響によって、食事自体が苦痛やストレスになってしまうことがあります。そのような時は、患者さんだけでなく、そばに寄りそうご家族も

不安になり、辛い思いを抱かれる場合が少なくありません。

さまざまな症状により、美味しく食べることが難しくなったとき、メニュー選びや食べ方の工夫、盛り付け方の工夫で、“食”に対する不安や苦痛を和らげることができ、食事を保ち、栄養状態の維持、ひいては体力維持につなげることが可能となります。

当院ではさまざまな症状への対応策について資料『栄養のとり方と食事のヒント』を用い、入院中はもちろん、外来でも相談を行っています。



詳しくはホームページで

症状別対処法の一例です。

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <p><b>味覚が<br/>変わった時</b></p> | <p>口の中の状態や治療の副作用によって味覚変化が生じる場合があります。味の感じ方は人によって異なるため、症状に合わせた調理法や味付けの工夫をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味を感じにくい場合は、酸味やスパイスを利用したり、味を感じやすい人肌くらいの温度にして食べてみます。</li> <li>・甘みを強く感じたり、不快な味に感じる場合は、不快に感じる調味料を使わないメニューを選びます。</li> </ul> |
|-----------------------------|--|

この他にも、食欲不振、口内炎、便秘、下痢、嗅覚過敏、飲み込みにくさ等の症状への対処法がそれぞれにあります。その症状は何によるものか、例えば、口の中の状態、薬剤によるもの、病気への不安からくるものなど、複数の原因が関与していることが多いため、当院ではいろいろな職種が関わり、専門的な知恵を出し合いながらサポートを行います。

患者さんとそのご家族の抱える“食”の悩みに向き合い、治療中であっても日々の食事が、美味しいと喜び楽しめるものになるようにお役に立ちたいと思っています。

### 施設紹介

## PRiMO(プリモ) がん患者専用フィットネスルーム

患者さんの症状や体調に合わせて運動を指導します。当院以外でがん治療を受けている方も利用可能です。利用の方法はホームページでご確認ください。

### 当院のフィットネスルームの特徴

- 市立病院に併設されているので安心して運動を行うことができます。
- 医学的な知識を持った運動指導士が症状や体調に合わせて運動を指導します。
- ランニングマシンや KINESIS® や TRX® などのフィットネスマシンを導入しています。

くわしくは  
ホームページを  
ご覧ください。



今回記事の  
関連情報も  
掲載して  
います。

松江市立病院のがん治療や専門外来については、  
ホームページをご覧ください。



松江市立病院 がんセンター

検索

<http://www.matsue-cityhospital.jp/cancer/>

## がん治療中の口腔ケア



歯科口腔外科  
歯科医師  
大賀 裕之

現在、2人に1人はがんに罹る時代です。

そのような中、がん治療は日々開発が進んでいます。そして、がん治療がより強力に行われるために、治療による副作用も深刻になっています。今回は、がん治療で口の中にかかる副作用と心がけていただきたいことをご紹介します。

がん治療で口の中で起こる代表的な副作用は口腔カンジダ症・口腔乾燥症・口腔粘膜炎です。

口腔カンジダ症は普段から私たちの口に棲息するカンジダ菌が、がん治療による体力低下によって増殖した状態です。時折、口の中の痛みや味覚の変化を引き起こす原因となります。これはカンジダ菌に対する薬を用いて治療します。

口腔乾燥症は抗がん剤治療だけでなく、放射線治療によって唾を出す組織に放射線が当たった場合にも起こります。唾が出る量が少なくなることで虫歯や歯周病になるリスクが上昇します。うがい薬の使用や飲水、保湿剤を使うことによって少なくなった唾を補います。

口腔粘膜炎とは、いわゆる口内炎ですが、抗がん剤治療や放射線治療により重篤な“ただれた”状態となりえます。軽症では問題になりませんが、重症では口の中が痛くて食事が摂れなくなることで体力低下を招きます。

また、抗がん剤治療により免疫が低下すると未治療の虫歯や歯周病から歯茎が腫れて痛みを生じることもあります。

これらの副作用は治療を行う上で防ぎようのないことです。しかしながら、症状を悪化させないために、最も大切なことは『ひとりひとりの口の中をきれいに保つこと』です。つまり、日頃の歯磨きのみならず、定期的に歯科医院に通院することで歯周病治療や虫歯治療により感染源を除去することです。入れ歯を使っている人は、必ず入れ歯を清潔に保ってください。

がん治療に伴う口の中の副作用は、食事や会話を妨げ、生活の質を著しく下げることによって、がん治療の継続を邪魔します。結果として、治療効果そのものの低下を招きます。治療時の苦痛を減らし安心してがん治療を乗り越えるためにも、また万が一がんに罹った時に安心して治療が受けられるように、口の中の状態をきれいに保ち続けていきましょう。

### 治療と仕事の両立を支援します お気軽にご相談ください。《相談無料・予約優先》

がん患者さんはじめ脳卒中・心疾患・糖尿病・肝炎  
その他難病等の患者さんも対象です

お問い合わせ・予約 医療相談室 0852-60-8083

治療と仕事の  
両立支援出張相談窓口

島根産業保健総合支援センター

〈第1水曜日〉13:00～16:00

他院通院患者さん相談可能。社会保険労務士が対応します。

長期療養者就労支援  
ハローワーク出張相談窓口

ハローワーク松江

〈第4木曜日〉9:30～11:30

## ❁ 山陰透析懇話会の紹介

2月20日に第69回山陰透析懇話会がWEB開催されました。本会は山陰の透析施設がそれぞれの課題に取り組み、発表する場となっており、毎年開催されています。当院でも毎年医師、臨床工学技士、看護師が参加し、取り組みの成果を発表しています。

今年度も各職種が1題ずつ発表しました。

看護師は「手軽に食物繊維 寒天ごはん で便秘改善」



の演題で透析患者の便秘改善に向けた取り組みを発表しました。寒天ごはんは米に寒天を入れ普通に炊飯したもので手軽に食物繊維を摂取できるものです。今回透析患者に継続的に摂取してもらうことで排便習慣ができ、下剤使用量が減ったという内容をまとめました。その結果コメディカル部門で最優秀演題賞をいただく事ができました。長期にわたり取り組んだ内容が評価され、大変光栄に感じています。



4階西病棟  
秦 和子

透析患者を取り巻く環境には様々な課題があります。今後も患者の快適ライフを実現できるよう取り組んでいきたいと考えています。なお、この寒天ごはんは透析患者だけでなく一般の方でも即効性はないものの排便習慣の改善につながると考えられます。排便コントロールが不良の方は試してみてもはいかがでしょうか。

## ❁ 医療チーム紹介

### 褥瘡対策チーム紹介

褥瘡(床ずれ)の処置や予防方法・環境調整についてスタッフに助言を行い、褥瘡ケアの向上を図るチームです。

### 主なメンバー

皮膚科医師、形成外科医師、皮膚・排泄ケア認定看護師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士

入院時にすでに褥瘡(床ずれ)のある患者さんや、入院中に新たに褥瘡が発生した患者さんの創部の状態を把握し、院内全体の褥瘡の発生状況などの管理を行っています。毎週木曜日に入院患者さんの病室をまわり、個々の患

者さんの褥瘡ケアに関わりながら、褥瘡の早期治癒・改善を目標に、多職種による助言・支援活動を行っています。また、すでに褥瘡のある患者さんだけでなく、長時間手術を行う場合や皮膚が弱い方など、褥瘡になるリスクが高い患者さんの予防にも力を入れています。近年、医療機器等による圧迫が原因の圧迫創傷が増加しており、早期発見や予防的ケアにも取り組んでいます。



ヘルスケア  
キッチン

recipe



アスパラと  
エビが彩り  
鮮やかなおかず

今回のヘルシーメニュー

アスパラとエビの  
オーロラソース和え

## 材料(4人分)

<栄養成分(1人分)>  
エネルギー130kcal、たんぱく質8g、塩分0.4g

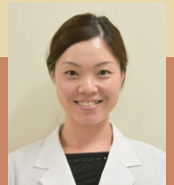
冷凍むきえび・・・150g アスパラ・・・5-6本  
片栗粉・・・大さじ1 サラダ油・・・大さじ1  
<オーロラソース> マヨネーズ・・・大さじ3 ケチャップ・・・大さじ2

## つくり方

- ①冷凍のむきえびは解凍させ、背ワタを取る
- ②アスパラは4等分にし、耐熱容器に入れ加熱する  
(目安:600Wで1分半~2分程度)
- ③①のえびを水溶き片栗粉(分量外)でもみ込んで、流水で流す  
キッチンペーパーでしっかりと水気を取る
- ④水気を取った③のえびに片栗粉をまんべんなくまぶす  
サラダ油を熱したフライパンにえびを入れ焼く
- ⑤ボールでオーロラソースを作り、②のアスパラと④のえびを  
入れソースを全体に絡め、皿に盛りつけて完成



えびのプリッとした食感とアスパラのシャキッとした食感がとても相性が良い一品です。  
えびに片栗粉をまぶして焼くことで、ソースの絡みも良くなり食感もアップします。  
背ワタを取る手間はありますが、その後の調理はとっても簡単ですので是非作ってみてください。



栄養管理部  
高橋多江

home exercise  
ヘルスケア  
ホームエクササイズ

## 膝の裏伸ばし運動



- ①背筋を伸ばして椅子に座ります。
- ②両手を伸ばして体を支えます。
- ③片方の踵を補助椅子にのせます。



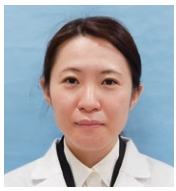
膝の裏を伸ばすときは、つま先を自分の方向に向けて下さい。

下腿三頭筋がストレッチされています。

ハムストリングスがストレッチされています。

- ①息を吐きながら10~15秒間、自分の力で膝の裏をゆっくり伸ばします。  
その時、つま先を自分の方向に向けて下さい。
- ②終わったら左右の足を変えて同じ様に行います。

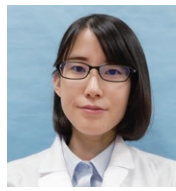
# 新任医師紹介 4月1日



**糖尿病・内分泌内科**  
あさやま いつこ  
朝山 伊津子



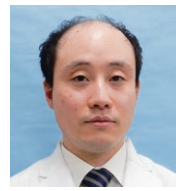
**消化器内科**  
はなだ たくみ  
花田 匠



**消化器内科**  
やまがた さちよ  
山形 祥世



**呼吸器内科**  
やまもと なつみ  
山本 なつみ



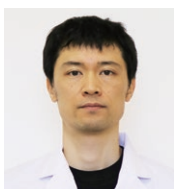
**放射線科**  
むらかみ あつし  
村上 敦史



**精神神経科**  
いいつか たかひろ  
飯塚 貴裕



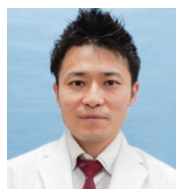
**消化器外科**  
やぎゅう たつき  
柳生 拓輝



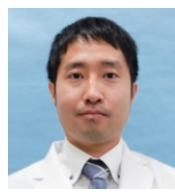
**脳神経外科**  
なかがわ ふみ  
中川 史生



**脳神経外科**  
やまさき ともひろ  
山崎 智博



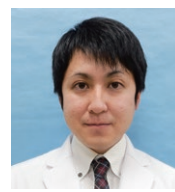
**整形外科**  
おくの まさゆき  
奥野 誠之



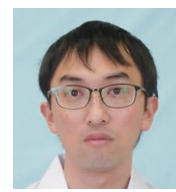
**整形外科**  
いしだ こうじ  
石田 孝次



**産婦人科**  
なかそ たかや  
中曽 崇也



**泌尿器科**  
ほしの たかひろ  
星野 貴洋



**麻酔科**  
ふじい いさお  
藤井 勇雄

## 診療日程表

令和4年4月

| 診療科                       | 月                             | 火                      | 水                     | 木                      | 金                      |          |
|---------------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|----------|
| 総合診療科                     | 龍河                            | 芦田                     | 武田                    | 芦田                     | 岡田                     |          |
| 腫瘍内科                      | -                             | -                      | 武田                    | -                      | -                      |          |
| 糖尿病・内分泌内科                 | 多田(再診)・朝山                     | 佐々木                    | 佐々木(初診)・多田(再診)        | 多田                     | 佐々木(再診)・朝山             |          |
| 循環器内科                     | 岡田(初診)                        | 山口(初診)<br>太田・松田・佐貫(再診) | 松田(初診)・岡田(再診)         | 太田・佐貫(初診)<br>山口・中村(再診) | 中村(初診)                 |          |
| 消化器内科                     | 堀江・花田・河野                      | 三浦・平井                  | 堀江・村脇                 | 山形・三浦・村脇               | 平井・河野                  |          |
| 呼吸器内科                     | 小西                            | 龍河・武田                  | 小西(再診)・山本             | 武田(初診)・小西(再診)          | 龍河                     |          |
| 脳神経内科                     | 各医師交替(初)                      | 高井(再)・中下(初)            | 鞍嶋(再)<br>高井・中下医師交替(初) | 高井(初・再)                | 鞍嶋(初)・中下(再)            |          |
| 小児科                       | 辻本(初診)・上山(再診)                 | 米田(初診)・辻本(再診)          | 辻(初診)・佐野(再診)          | 佐野(初診)・辻(再診)           | 米田(再診)・上山(初診)          |          |
| 放射線科                      | 飴谷・森山・川口                      | 村上・森山・川口               | 堀・飴谷・森山・川口            | 飴谷・森山・川口               | 村上・森山・川口               |          |
| 精神神経科                     | 小野                            | 板倉・小松                  | 板倉・小野                 | 林・小野                   | 板倉・大立                  |          |
| 皮膚科                       | 新石(初・再)                       | 新石(初・再)                | 新石(初・再)               | 新石(初・再)                | 新石(初・再)                |          |
| 消化器外科                     | 本城                            | 安井                     | 梶谷                    | 福本                     | 柳生                     |          |
| 乳腺・内分泌・胸部外科               | 内田                            | 松井                     | 須田                    | 松井                     | 内田                     |          |
| 心臓血管外科                    | -                             | 原田                     | -                     | -                      | 原田                     |          |
| 脳神経外科                     | 各医師交替(初診)<br>中川(再診)<br>阿武(再診) | 山崎(再診)<br>阿武(再診)       | 各医師交替(初診)<br>~9:00    | 中川<br>瀧川(再診)<br>阿武(再診) | 山崎(再診)<br>瀧川<br>阿武(再診) |          |
| 整形外科                      | 青木(初診)<br>楠城(再診)              | 近藤(初診)<br>石田(再診)       | 奥野(初診)<br>近藤(再診)      | 石田(初診)<br>青木(再診)       | 楠城(初診)<br>奥野(再診)       |          |
| 形成外科                      | 松井                            | 松井                     | 松井                    | 松井(初診) ~9:00           | 松井(再診)                 |          |
| 産婦人科                      | 大石(初診)・高橋(再診)                 | 田代(初診)<br>入江・中嶋(再診)    | 中曽(初診)<br>入江・中嶋(再診)   | 高橋(初診)・中曽(再診)          | 大石・中嶋(初診)<br>田代(再診)    |          |
| 妊婦健診                      | 中嶋                            | 高橋                     | 大石                    | 田代                     | 中曽                     |          |
| 泌尿器科                      | 瀬島(再診)<br>星野(初・再)             | 山口(初・再)                | 山口(再診)<br>眞砂(初・再)     | 瀬島                     | 眞砂(再診)<br>山口(初・再)      |          |
| 耳鼻いんこう科                   | 榎本・小谷                         | 榎本・小谷                  | 榎本・小谷                 | 榎本・小谷                  | 榎本・小谷                  |          |
| 眼科                        | 板持・堅野                         | 板持・堅野                  | 堅野(再診)                | 板持・堅野                  | 堅野                     |          |
| 麻酔科<br>緩和ケア・<br>ペインクリニック科 | 緩和ケア<br>ペイン                   | 岩下                     | 安部・中右<br>中右           | 安部・中右                  | 各医師交替<br>岩下            |          |
| リハビリテーション科                | 徳田・福永                         | 徳田                     | 福永                    | 徳田                     | 徳田・福永                  |          |
| 歯科<br>口腔外科                | 午前                            | 初診                     | 石倉・加藤                 | 高村                     | 成相                     | 石倉・加藤    |
|                           |                               | 再診                     | 成相・高村・加藤              | 石倉・成相・加藤               | 石倉・高村・加藤               | 成相・高村・加藤 |
|                           | 午後                            | 再診                     | 石倉・成相・高村              | 石倉・成相・加藤               | 石倉・高村・加藤               | 石倉・成相・高村 |
|                           |                               | 口腔ケア外科                 | 大賀                    | 大賀                     | 大賀                     | 大賀       |