

田和山だより

2018年
秋号 10-12月
vol.

02



特集

乳がんと向き合う

インタビュー企画「守り人」

松江市立病院
乳がん看護認定看護師
山田 美保子

インタビュー風景

- インタビュー「守り人」…… P2
- ヘルスクエッション、リレーエッセイ…… P6
- 乳がんの標準治療……… P4
- すずらん通信、理念・基本方針…… P7
- イベント …………… P5
- お知らせ、診療日程表 …… P8



病院モットー

愛情 信頼 奉仕

インタビュー企画 ^{まも}守り人 File 01

インタビュー「守り人」では、当院で活躍している医療関係者に、大切にしていることや経験談などを聞きながら、旬の医療情報や現場の様子を紹介します。皆さんが安心・納得できる医療を受けるためには、まずご自身が正しい情報を知っておくことが大切です。まずその第一歩に役立ててください。

その人らしさを一番大切にしたい

松江市立病院
乳がん看護認定看護師

山田 美保子

1995年松江市立病院入職。手術室や整形外科、乳がん病棟などで経験を積み、16年6月に乳がん看護認定看護師資格取得。家庭では3人の子どものお母さん、気分転換はサッカー観戦。息子は社会人サッカーチーム「SC松江」のFWで活躍中。



【認定看護師】

特定の分野で熟練した看護の技術と知識を持った看護師のこと。看護師として5年以上の実践経験をもち、集中研修を受け試験に合格することで取得できる資格。「救急看護」など21の分野があり、鳥根県では5人の乳がん看護認定看護師が活躍している。

乳がん看護認定看護師を志したきっかけ

看護師になって25年、2013年に今の病棟に配属になりました。そこで最初に感じたのは乳がん患者数が増加していることでした。また、当時は乳がんの早期発見・早期治療が言われており、早期の患者さんしかいないのかと思っていたんです。しかし現場では「誰にも相談できなかった」「病院に来る



のが怖った」と言って、なかなか病院に受診することができなかった患者さんや、もう潰瘍(かいよう)ができて、出血しているという患者さんもいらっしゃるんですね。勉強をしていくと、全国的にもそのような患者さんが多くいらっしゃるようになりました。また、年齢層も40~60代の働き盛り、女性としての役割の大きい年代の人たちが多数を占めていることもわかりました。自分と同じような世代の人たちが、乳

がんの告知を受けてから手術や放射線治療、薬物療法などの治療について、そしてこれから続く闘病生活について悩み苦しんでおられる姿をみて、病気になってもその人らしい日常生活を営んでいくための手助けができるようになりたいと考え、乳がん看護の認定資格を取得しました。

資格を取得して始めにしたこと

認定看護師になってから、まず乳がん患者専用の下着やウィッグ(かつら)を収集しました。医師の指示に従いながらになりますが、実際に製品を手にとってみてもらい、医療用製品は高価なものもありますが、安価なものでもいいものがある事などを患者さんに伝えることを始めました。種類やサイズも豊富にあり当院のコンビニエンスストアで販売しているものもあるですよ。

患者さんに喜んでもらいたい

入院患者さんの多くは、「少しでもよくなったら家で家族と暮らしたい」「家に帰りたい」とおっしゃいます。また、「看護師さんの前では涙が出るわ」と、普段人前では泣かれない方が、家で辛かったことなどをお話されることもあります。他のがんの

抗がん剤治療では脱毛しない抗がん剤がありますが、残念ながら乳がんに対する抗がん剤は髪が抜けてしまいます。抗がん剤治療を受けると髪の毛が抜けることにショックを受けられる患者さんもいらっしゃいます。これから抗がん剤治療を受けることで落ち込んでいらっしゃる患者さんが、ウィッグをかぶったときにニコッと笑って明るくなるんです。その時がすごくうれしいですね。本当にうれしくてこれらを集めて良かったなど。女性はおしゃれです。自分に似合うウィッグや眉毛やまつげが抜けてもできるメイク方法の紹介は喜んでもらえていると思います。



苦しいときは無理をせずに言ってもらおう

乳がんの生存期間は長いと言われており、薬も10年間服用しなければならぬなど、長い分その間苦しむことになります。患者さんご自身が病気になったことも辛いし、家族に負担をかけるのも苦しい、それでも生活をしていかなければいけません。治療を始めたときに小学生だった子どもも10年経つと成人し生活は変化していきます。家族の中の行事にプラス自分の人生のスタイルも併せていくので、患者さんも一喜一憂します。それは誰にでもあることなので、苦しい時は無理をせずにその不安感を病院に言っていただき、乳腺の専門医だけでなく精神の専門医と連携して対応するようにしています。

患者さんと医師との橋渡し

乳腺の医師3人とごつくばらんに話ができて、私たち看護師も迷ったことなどを相談しやすい働きやすい環境です。患者さんが抱えるのは病気だけで気も病になるのはいけません。医師や看護師は、治療の話だけでなく新聞の話や家族の出来事などの話もしながら、一人の女性として対応させていただいています。付き合いの長くなる病気ですので、医師と病気以外の話もできるのは患者さんにとってもいいことではないでしょうか。患者さんの話からスタッフも学ぶことも多くあります。私たち看護師は医師と患者さんとの橋渡しをしながら、看護をしたいと思っています。

乳がん看護認定看護師として

がん告知の場には同席をさせていただいています。患者さんが最初がんと告げられた後に、そのまま帰宅するのではなく、告知後は私と二人でゆっくりお話をします。さまざまなことが不安で心細い中、少しでも楽になれるようにこの面談で話をしながらきちんと帰れるかどうかなどの確認もしています。また、入院病棟の看護師と連携して看護師のための勉強会も実施しています。ウィッグや下着の選び方、メイクや傷口の処

置方法など、全ての看護師が対応できるようにしています。学んだことや患者さんに教えていただいたことを次の人に伝えたいという思いが強く、まだまだ満足はできていません。これからも日々勉強で、本当に満足できる日は来るのだろうかと思えます。

その人らしさを一番大切にしたい

患者さんに対して私が肝に銘じていることです。患者さんがご自身の気持ちや環境について気兼ねなく話をさせていただけるように常に心がけています。患者さんの周りには家族や友人、職場や地域などたくさんの人が関わっています。聞きづらいことなども聞かないと患者さんの背景は私たちにはわかりません。心を開いてお話をさせていただけるよう、しっかり傾聴し環境を理解し共感することで患者さんに寄り添いたいと考えています。

ウィッグやメイクは必須アイテム

誰にも相談できず怖くて病院にこれなかった人が、一人で悩んで辛い思いをしないでいいように、少しでも早く相談できる気軽に来やすい窓口をつくりたいですね。また、ウィッグやメイクは、女性が社会に向けて出かけるためのアイテムだと思っています。生活の質の維持はもちろんですが、患者さんが治療をしながらも社会に出るための必須アイテムとして有効に活用できるように、種類や内容、情報をもっと充実させていきたいです。

山田認定看護師は認定看護師の資格取得時に、小児がんの子どもたちに無償でウィッグを送るNPO法人があることを知ったそうです。それがきっかけで髪の毛を伸ばし始め、50歳になったとき31センチの長さをヘッドネーション(切った髪の毛を寄付すること)しました。「ヘッドネーションを知ったときに、自己満足かもしれないけれどやりたい。」と思ったんです」

最新の医療情報



内田尚孝

松江市立病院
乳腺・内分泌・血管・胸部外科部長
日本外科学会指導医・専門医
日本乳癌学会指導医・専門医
日本乳房オンコプラステックサージェリー学会
乳房再建エキスパンダー/インプラント責任医師

乳がんの標準治療

～ホルモン療法～

乳がんの治療は、大きく局所療法と全身治療に分けられます。局所治療には、手術、放射線治療があり、全身治療には薬物療法があります。薬物療法は、これから転移や再発を起こそうとして血液の中をウロウロしているがん細胞を根絶させ、再発を防ぐ目的で行います。

治療は、原則として、標準治療で行っていきます。標準治療とは、患者さんを対象とした臨床試験の結果をもとに、科学的に最も有効かつ安全性が高いと考えられている治療法です。

乳がん全体の7～8割は、エストロゲン(女性ホルモン)を栄養として増殖する性質をもっています。こうした性質をもつ乳がんには、乳がんのエストロゲンの補給ルートを絶つホルモン療法が有効です。今回は、このホルモン療法に関する標準治療について紹介します。

① 女性ホルモンが産生されるしくみ

閉経前は、卵巣からエストロゲンが作られます。閉経後は、腎臓のすぐ上にある副腎といわれる臓器から分泌されたアンドロゲン(男性ホルモン)が体中の脂肪の中にあるアロマトラーゼという酵素によってエストロゲンに変換されることによって作られます。

② ホルモン療法の内容・効果・投与期間

閉経前は、エストロゲンを食べるがん細胞の口をふさいでしまう抗エストロゲン薬を使います。抗エストロゲン薬には、タモキシフェン(商品名 ノルバデックス)などがあります。卵巣を刺激せよという頭からの信号を抑えるLH-RHアゴニスト製剤を併用することもあります。

閉経後は、先ほど述べたアロマトラーゼの働きを抑えるアロマトラーゼ阻害薬を使います。アロマトラーゼ阻害薬には、アナストロゾール(商品名 アリミデックス)、エキセメスタン(商品名 アロマシン)、レトロゾール(商品名 フェマール)があります。

早期乳がんの術後、無治療だと100人再発すると仮定すると、タモキシフェンにより40人の再発を、閉経後ではアロマトラーゼ阻害薬により49人の再発を防ぐことができるといわれています。(図1)

手術後の抗エストロゲン薬またはアロマトラーゼ阻害薬の内服期間は、今まで5年でした。しかし、最近の研究で10年内服した方が再発する可能性をより減らせることがわかってきました。そのため、2018年乳がん診療ガイドラインからは、10年内服が勧められています。

③ ホルモン療法の副作用と日常生活での対処方法

ホルモン療法によりホルモンバランスが崩れ、ほてり、のぼせ、発汗、イライラ、気分の落ち込み、倦怠(けんたい)感などの更年期症状がおこることがあります。温度調節が容易にできるような服装にしてみたり、運動などストレス発散できる時間をつくったり、規則正しい生活をし、十分な睡眠時間を確保するようにするなどして対処しましょう。症状がひどくて日常生活に支障がある場合には、漢方薬や精神安定剤を使用することもあります。

アロマトラーゼ阻害薬では、骨密度が低下して骨粗しょう症や骨折が生じることがあります。厚生労働省が推奨している女性のカルシウム摂取量は1日650mgですが、もともと日本人のカルシウム摂取量は、欧米人の1/3であり不足しています。乳製品、小魚、大豆製品などカルシウムやビタミンDを含んだバランスのよい食事や定期的な運動を心がけましょう。骨密度が極端に低下している場合には、骨粗しょう症の治療薬を使用したり、抗エストロゲン薬に薬を変更したりすることもあります。

ホルモン療法は、抗がん剤に比べたら副作用は穏やかですが、治療期間が長いことが特徴です。副作用でお困りになったら、自己判断で中断せず、担当医とよく話し合ってください。



出典 伊藤良則 乳腺腫瘍内科医の歩き方 真興交易(株) 医書出版部

(図1)



イベント



平成30年度 松江市立病院 がん市民公開講座

大きな病に直面しても、納得のいく医療を選択する

インターネットなどで簡単に医療や健康に関する情報を利用できるようになりました。
大量の情報の中から信頼できる情報にたどり着くために知っておきたいことは。

正しい医療情報の見極め方

日時 **10月7日(日)** 14時～15時
(受付13時30分)

入場参加費
駐車場
無料

場所 松江市立病院 がんセンター3階 講堂

駐車券を会場まで
お持ちください

講師 日本医科大学武蔵小杉病院 腫瘍内科 **勝俣範之** 教授



【主催】松江市立病院

【後援】 島根県／一般社団法人島根県医師会／一般社団法人松江市医師会／一般社団法人島根県薬剤師会／
一般社団法人島根県診療放射線技師会／一般社団法人島根県臨床検査技師会／一般社団法人島根県歯科医師会／
松江市歯科医師会／公益社団法人島根県看護協会

【お問い合わせ】松江市立病院 企画経営課 経営戦略室 TEL.0852-60-8000(代)

「乳がん啓発月間(ピンクリボンキャンペーン)」・「ホスピス緩和ケア週間」



10月は「乳がん啓発月間(ピンクリボンキャンペーン)」、10月7日(日)～13日(土)は「ホスピス緩和ケア週間」です。期間中は本館正面玄関ホールでパネル展示をしたり、右記の日程でカフェ形式による「カフェサロン」を開催します。

患者さん・ご家族・その他たくさんの方々と医師・看護師・その他医療スタッフとの交流の場にしたいと考えています。お気軽にご参加ください。

カフェサロン

日時 **10月16日(火)**
13時～15時

場所 本館玄関ホール

※参加費無料 ※予約不要





手軽で本格的な晩ご飯、
定番メニューに仲間入り!

牛肉ゴボウご飯

材料(5人分) 1人分:380kcal、食塩1.5g、食物繊維4.2g

- | | |
|-------------|---------------|
| ●米……………3合 | ●ゴボウ |
| ●牛肉…………200g | ……………1本(200g) |
| ●マイタケ……200g | ●ショウガ……1かけ |
| ●酒……………大さじ2 | ●だし……………600ml |
| ●みりん……大さじ2 | ●粉ざんしょう |
| ●薄口しょうゆ | ……少々(なくても可) |
| ……………大さじ2 | |

作り方

- ①米を洗う。
- ②ゴボウは皮をこそげとり、ささがきにする。
- ③牛肉は1cm幅に切る。ショウガは千切りにする。
- ④鍋にショウガ・酒・みりん・半量の薄口しょうゆを入れて煮立て牛肉を加えて火をとおす。
- ⑤肉と煮汁をわけ、煮汁にだしと残りの薄口しょうゆを加える。
- ⑥①②⑤マイタケを炊飯器にいれて炊く。炊き上がりに⑤の肉を加えて混ぜる。
- ⑦器に盛り、粉ざんしょうをふる。

～旬を迎える食材で、食物繊維たっぷり～

マイタケの旬は9月～10月、ゴボウの旬は11月～2月です。現在、ゴボウを野菜として食べるのは、日本・韓国・台湾だけのようです。マイタケ・ゴボウには食物繊維が多く含まれます。

食物繊維を含む食事は、胃の中の吸水力で内容物が増量し、とどまる時間が長くなるため満腹感をもたらします。小腸へ(食物の)移動を遅らせることができるため、血糖値の急な上昇を抑え、コレステロールなどの物質を吸着し体外へ排出する作用があります。



栄養管理部 管理栄養士
明事 典子



今年松江市立病院が開設されて70周年、人なら古希の祝い年に当たります。古希は中国唐の時代の杜甫が呼んだ詩「人生70年古代稀なり」に由来するとされ、当時は70歳を迎えることは稀(まれ)とされました。近代の日本でも、厚労省の報告によると、昭和22年の平均寿命は男性50歳、女性54歳でした。それが平成27年には男性81歳、女性87歳と30年以上も伸び、今では古希は人生の通過点といったところではないでしょうか。高齢化社会を迎え、個人の生き方や社会の在り方も大きく変革しつつあります。特に、単に長生きするだけでなく、元気に過ごすための努力や工夫、支援が必要となってきます。

長寿に医学の進歩が大きく貢献していることは間違いないところで、さらに最近では、医療の質が重視され、その人に寄り添った医療が求められるようになってきました。また、自分の人生の最後をどのように締めくりたいのかということも考えることも大切となってきます。地域においても高齢者のニーズを考慮した住みやすい長寿社会の構築が望まれます。

すずらん通信

当院では、地域の皆さんに愛される病院を目指し、平成11年からボランティア団体「すずらん」の皆さんに、外来案内、緩和、園芸、作業の各グループで活動していただいています。発足から20年、今では病院になくはならない存在となっています。

現在の会員数は55人で、6月19日(火)に新規説明会を開き、4人の方に参加いただきました。

募集は原則春と秋の2回行っていますが、受付は随時行っていますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

市立病院総務課

60-8008 (直)



あなたの笑顔と
やさしさと時間を
患者さんとご家族のために、
少しだけわけてください



「すずらん」の皆さんのご協力により、2階庭園が美しく生まれ変わりました。昨年からは少しずつ整備が始まり、現在、素晴らしい洋風ガーデンとなり、美しい花で患者さんやご家族の癒しの空間となっております。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

「すずらん」の皆さん、いつも温かい気持ちと貴重な時間を提供していただきありがとうございます。



| | |
|---------------------|---|
| <p>理 念</p> | <p>松江市立病院は、市民への奉仕を第一とし、市民から愛され、信頼される病院を目指します。 地域中核病院として、また自治体病院として市民ニーズに的確に応える医療を行うとともに、保健医療福祉の連携に努めます。</p> |
| <p>基本方針</p> | <ul style="list-style-type: none"> 一. 私たちは、患者さんへの思いやりを第一とし、市民から愛され、信頼される病院にします。 一. 私たちは、医療水準を高め、全力を尽くして患者さんの診療にあたります。 一. 私たちは、患者さんの権利を尊重し、信頼に基づく安全で良質な医療を提供します。 一. 私たちは、診療所や他の病院と連携を密にし、地域医療の充実に努めます。 一. 私たちは、健全経営に努め、明るく働きがいのある病院を創ります。 |
| <p>患者の 権利宣言</p> | <p>松江市立病院は、患者さんの権利を尊重し、信頼にもとづく良質な医療を行うため、患者さんの権利と責務に関する宣言をここに掲げます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 良質な医療を受ける権利: 患者さんは、安全かつ適切で良質な医療を公平に受ける権利があります。 2: 説明や情報を得る権利: 患者さんは、病状や治療法等について十分な説明と情報を得る権利があります。 3: 選択の自由と自己決定の権利: 患者さんは、治療法を自らの意思で選択、決定する権利があります。 4: 個人情報の秘密保持の権利: 患者さんは、診療の過程で得られた自己の個人情報の秘密が守られ、患者さんの承諾なしには開示されない権利があります。 5: 尊厳を得る権利: 患者さんは、個人としての人格、価値観などを尊重され、医療従事者との相互の協力関係のもとで医療を受ける権利があります。 6: 患者さんの責務: <ol style="list-style-type: none"> (1) 医療従事者に対し、自分の健康に関する情報を提供する責務があります。 (2) 他の患者さんの診療に支障を与えないよう配慮する責務があります。 (3) 医療従事者の指示を守り、治療効果をあげる努力をする責務があります。 |

お知らせ

健診センターの予約方法が変わります!!

12月からネットからの予約が可能となります。



詳しくは、市立病院HPをご覧ください。
<http://www.matsue-cityhospital>

治療と仕事の両立を支援するための相談窓口

- “がんと診断されたけど、仕事を続けたい”
- “病気のことを会社にうまく伝えられない”
- “治療と仕事を両立できるか不安”
- “今後の働き方について誰に相談したらいいかわからない”

などの悩みを気軽に相談してみませんか？専門の担当者が対応します。



場所 松江市立病院 がん相談支援センター相談室 (がんセンター内)

日時 毎月第1水曜日の午後1時～4時

※予約はできませんが、なくても相談できます。当日がんセンター受付にお越しください。
 ※相談は無料です。当院で受診されていない方も相談できます。

診療日程表

平成30年9月

| 診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--------------------|-------------|---------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------|
| 総合診療科 | 曾田 | 芦田 | 曾田 | 山田 | 曾田 | |
| 糖尿病・内分泌内科 | 多田 | 佐々木 | 佐々木(初)・多田(再) | 多田 | 佐々木 | |
| 循環器内科 | 初診 | 岡田 | 山口 | 大嶋 | 太田 | 古志野 |
| | 再診 | | 太田・大嶋 | 岡田 | 山口・古志野 | - |
| 消化器内科 | 堀江・岡本・河野 | 吉村・三浦・泉 | 堀江・岡本・村脇 | 吉村・村脇・三浦 | 足立・泉・河野・兼村 | |
| 呼吸器内科 | 小西 | 龍河・矢内 | 小西 | 矢内(初)・小西(再) | 龍河 | |
| 神経内科 | 各医師交替 | 高井・中下 | 鞍嶋 | 高井 | 鞍嶋・中下 | |
| 小児科 | 辻・上山 | 米田・上山 | 辻・田中 | 辻・米田 | 米田・上山 | |
| 放射線科 | 堀・飴谷 | 放射線科医師・木村 | 堀・飴谷 | 放射線科医師・木村 | 飴谷・放射線科医師 | |
| 精神神経科 | 奥田・小野 | 大竹・国分 | 奥田・国分 | 大竹・小野 | 大竹・奥田 | |
| 皮膚科 | 松木・吉田(再) | 吉田・松木(予約のみ) | 松木・吉田(再) | 松木 | 松木(再)・吉田 | |
| 消化器外科 | 若月(再) | 河野 | 若月・梶谷 | 山田 | 若月・久光 | |
| 乳腺・内分泌・血管・胸部外科 | 内田 | 松井 | 野津 | 松井 | 野津・内田(乳腺・内分泌) | |
| 心臓血管外科 | - | - | - | - | 清水 14:00~16:00 | |
| 脳神経外科 | 各医師交替(初) | 阿武 | 各医師交替~9:00(初) | 藤原・瀧川(再) | 瀧川・阿武(再) | |
| 整形外科 | 戸田(初)・楠城(再) | 近藤(初)・梅木(再) | 山下(初)・近藤(再) | 梅木(初)・戸田(再) | 楠城(初)・山下(再) | |
| 形成外科 | 松井 | 松井 | 松井 | 松井(初)~9:00 | 松井(再)・坂井(紹介) | |
| 産婦人科 | 初診 | 入江(初)・高橋(再) | 田代(初)・入江(再) | 柳樂(初)・入江(再) | 高橋(初)・柳樂(再) | 紀川(初)・田代(再) |
| | 妊婦健診 | 柳樂 | 高橋 | 田代 | 田代 | 入江 |
| 泌尿器科 | 瀬島 | 山口徳 ~10:30(初) | 山口広・山口徳(再) | 瀬島 | 山口広(再)(初:第2,4週) 山口徳(再)(初:第1,3,5週) | |
| 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) | 板持・堅野 | 堅野 | |
| 麻酔科、緩和ケア・ペインクリニック科 | 緩和ケア | 岩下 | 安部・中右 | 岩下 | 安部・中右 | 各医師交替 |
| | ペイン | - | 安部(午前)・中右 | - | - | 岩下・中右 |
| リハビリテーション科 | 徳田・福永 | 徳田 | 福永 | 徳田 | 徳田・福永 | |
| 歯科口腔外科 | 午前 初診 | 高村 | 石倉(高村) | 石倉 | 成相 | 小田原 |
| | 午前 再診 | 石倉・成相・小田原 | 成相・小田原・加藤 | 成相・高村・小田原・加藤 | 石倉・高村・小田原 | 石倉・成相・高村・加藤 |
| | 午後 再診 | 石倉・高村・小田原・成相 | 石倉・成相・高村・小田原・加藤 | 石倉・成相・高村・小田原・加藤 | 石倉・成相・高村・小田原 | 石倉・成相・高村・小田原・加藤 |



松江市立病院広報誌 発行者 紀川純三 編集 広報委員会

〒690-8509 島根県松江市乃白町32番地1 <http://www.matsue-cityhospital>
 TEL0852-60-8000(代表) FAX0852-60-8005