



yORISOU

TAKE
FREE

2018年6月発行

Vol.10

よりそう

特集

特集

01

外科
手術をはじめ
多彩な治療を

血管外科

02

全身の血管を
総合的に診る



くらしに
yorisou

ほっとひといき、つきませんか？
気分転換で
ここらもからだもリフレッシュ！



ちいきに
yorisou

「患者支援センター」発足！
仁科牧子／山木まさ／野口栄一

医療連携登録医在籍医院の紹介

院内リレー・・・

専門看護師・認定看護師より、こんにちは

Information / オフ会のひと

Dental Doctor's Talk / ひとのひと



手術をはじめ 多彩な治療を

当院の外科は、様々な専門分野を持ち、総合的な治療が可能です。
この春、長谷川医師が着任したことで、「大腸がんにより強い外科」となりました。
そこで、今回は「大腸がん」についてのお話を聞きました。

外科と内科の違いって？

皆 さんは、外科と内科の違いを聞かれ
たら、どのように答えるでしょうか。

内科は主にくすりをを用いて治療をする診療科で、外科は主に手術で治療をする診療科：という答えではほぼ正解ですが、実は外科も手術だけで治療を行っているわけではないのです。手術をするということは、からだに大変な負担がかかります。もし腫瘍などが見つかって切除が必要になった場合、その腫瘍の大きさや場所によっては切除の範囲が広がったり深くなったりするため、

外科のおはなし



医師 副部長
長谷川 博俊



医師 部長
松井 淳一

からだへの負担が大きくなりすぎることもあります。そんなときは、くすりや放射線などの治療でまず原因となる腫瘍を小さくし、それから切除をするなど、負担を小さくする方法を検討します。ですから、外科は、手術による治療を中心に、くすりや放射線などを含めた総合的な治療を行う：というのが正解です。

当院の外科は、一般消化器外科、血管外科、乳腺外科、呼吸器外科など様々な専門分野に分かれています。それぞれがくすりと手術を併用しながら最善の治療にあたっています。



2013年の罹患数(全国推計値)

(表1)

	1位	2位	3位	
男性	胃	肺	大腸	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
女性	乳房	大腸	胃	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸7位
男女計	胃	大腸	肺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位

2016年の死亡数(全国)

(表2)

	1位	2位	3位	
男性	肺	胃	大腸	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	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸9位
男女計	肺	大腸	胃	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸7位

※地域がん登録全国推計によるがん罹患データ、人口動態統計によるがん死亡データを参照

大腸がんに、光を

最

新しい部位別の統計を見ると、男女とも「罹患数」「死亡数」の上位に

「大腸」があることがわかります(表1・2)。非常に多くの方が発症される一方で、発見が遅く大腸壁の深部まで進行が進むと治療が困難になることのあるがんです。ただし、早期発見で粘膜内にとどまっているがんの場合は、内視鏡で根治することも可能。そのため、治療後の経過が比較的良好であるということも言えます。

しかし、深部まで進行したがんであって



もより確実な検査と、より安全な手術を行うことで、回復される患者さんも多くいらっしゃいます。その例として、当科での対応を紹介します。

拡大内視鏡+腹腔鏡手術

粘

膜より深く進行したがんは、切除にあたって周囲の臓器にも配慮が必要

です。そのために、内視鏡のなかでも約100倍の拡大率を持つ拡大内視鏡や、色素をつけることで粘膜表面を見やすくする色素内視鏡などを用いて、確実ながんの範囲を確認します。

そしてがんの切除にあたっては、できるだけからだへの負担が軽くなるように腹腔鏡手術を積極的に行っています。腹腔鏡手術とは、先端がメスやピンセットになっている管を腹部に通し、目的の場所を切除する手術です。従来、腹部の手術では20〜30cmの切開が必要でしたが、この手術では0.5〜1.2cm程度の傷を4〜5か所開けるだけで済み、加えて傷跡も目立ちにくく、術後の回復も早いのが特長です。昨年度、当院では、大腸がん手術のうち57%、直腸がん手

術では86%が、腹腔鏡手術を行いました。

この大腸への腹腔鏡手術は、1992年、慶應義塾大学外科が日本で初めて開始した手技です。その最初の症例から今日まで数々の腹腔鏡手術を経験してきた長谷川医師が今春から当科に加わったことで、より腹腔鏡手術に強い体制が整いました。

大腸がんはまだまだ怖い病気ですが、早期発見と、早期治療で治すことができます。私たち外科は、内視鏡検査と腹腔鏡手術で、がんに向かいます。

外科 DATA

■施設認定：

日本外科学会専門医制度修練施設、日本消化器外科学会専門医修練施設、日本消化器内視鏡学会認定指導施設、日本胆道学会認定指導医制度指導施設、腹部大動脈瘤ステントグラフト実施設、日本乳癌学会認定施設、呼吸器外科専門医認定修練施設(関連)

■主な対象疾患：【食道疾患】食道がん、食道アカシアなど 【胃疾患】胃がん、悪性リンパ腫など 【大腸肛門疾患】大腸・直腸がん、大腸ポリープ、直腸脱など 【肝・膵・胆道疾患】肝がん、膵がん、胆のう・胆管がん、胆石症、総胆管結石症など



痛みを感じるようになります。

この病気に対しては、先ほどのステントグラフトや、風船のようなカテーテル（バルーンカテーテル）を血管内に入れて膨らませて血管を広げる方法などで対応していますが、まれに再治療が必要になることもあります。また、多くの場合、治療後は問題なく生活できるようになります。このような病院での治療に加えて、ご自宅での生活習慣の改善もその後の生活に大きく影響します。運動習慣や食事の改善など、できることから始めていただくとよいでしょう。

下肢静脈瘤とは？

自身のふくらはぎあたりをよく見てみてください。血管が浮き出ている…の

ではなく、血管がボコボコとコブのように膨らんでいたり、ある1カ所だけ蜘蛛の巣のようにうっすらと血管が見えていたりしませんか。このような症状は「下肢静脈瘤」の可能性があります。とくに悪い病気ではないのですが、自然に治ることはなく、むくみやだるいといった症状が日常的に起こります。それらは足に血液がたまりやすい夕方から夜にかけて症状が強くなって、立ち仕事の多い方や40歳以上の女性によく見られます。「悪い病気ではない」と言いましたが、放置しておくとも悪化し、皮膚に湿疹ができたり（うつ滞性皮膚炎）、ただれたり（潰瘍）するなど重症化することもあります。このような症状に対して当科ではレーザーを用いた治療を行っています。レーザー治療は痛みが少なく、日帰り治療も可能です。提携医院に当科の医師が出向き、治療を行います。

これらの代表的な病気に加えて、「エコ

ノミークラス症候群」という病気も、実は私たちが診断・治療しています。長時間同じ姿勢をすることで血栓ができ、それらが血管に詰まることで起きる病気ですが、これらは入院された患者さんにも起こることがあるのです。その予防のための院内委員会である肺塞栓予防委員会に所属し、責任を持って入院患者さんの血管に異常がないかチェックしています。

つまり、血管専門の診療科です

血管は全身を巡っていますので、私たちは自分の診療科だけでなく心臓血管

外科や皮膚科、糖尿病内科など、ありとあらゆる診療科と連携して、最適で最善の治療ができるよう診療を進めています。

ご自身のおからだで心配なことがありましたら、かかりつけ医の先生にもご相談なさってみてください。

血管外科 DATA

- 施設認定：
腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設、浅大腿大動脈ステントグラフト実施施設
- 主な対象疾患：
【血管疾患】腹部大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症、動静脈血栓症、下肢静脈瘤など



ストレスって？

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態をストレスと
いいます。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境
的要因、人間関係や仕事上のトラブルと
いった社会的要因などがあります。
梅雨時はこころも沈みがちなの
で、ストレスとうまくつきあって、
落ち込んだ気持ちをため込まな
いようにしましょう。



どこでもいつでも

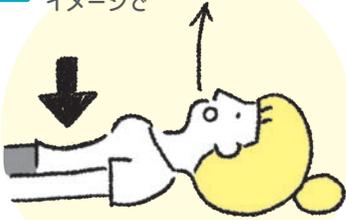
腹式呼吸で気分スッキリ

腹式呼吸は、自律神経を整えるのにぴったりです。
深い呼吸を意識してみましょう。



1 軽く目を閉じ
お腹に手を当てる
座っても立ったままでもOK

2 ゆっくりと口から息を吐き出す
おなかがペタンコになる
イメージで



3 ゆっくりと鼻から息を吸い込む
おなかがふくらむように
意識して



4 5分～10分間くり返す
りらくす～♪



Refresh!!

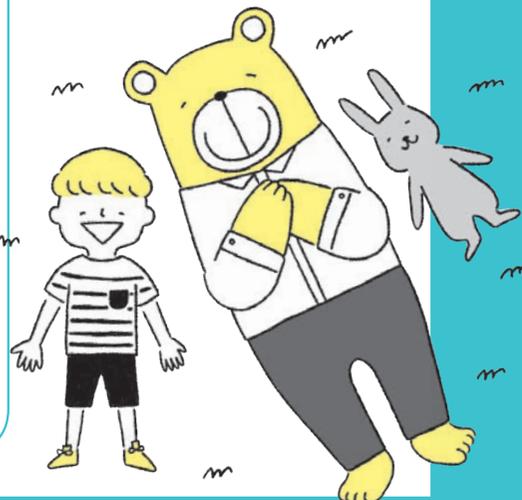


くらしに
yorisou

ほっとひといき、つきませんか？

気分転換で こころもからだもリフレッシュ

季節の変化やストレスなど、こころはいろいろなものに影響されます。
いつもと調子が違うときは気分転換。今回は簡単にできる気分転換の方法をご紹介します。



アロマや音楽も 試してみよう

果物や植物の香り成分であるアロマの香りは、こころとからだに作用します。アロマのなかにはストレス軽減や、リラックス効果を期待できるものがあります。例えば幅広い年代に人気のあるオレンジ・スイートは、快適な睡眠を促すことが報告されています。

また、音楽も気分転換には効果的。アップテンポの曲はポジティブな気持ちが生まれ、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。また歌うことは、気分転換や深い呼吸が自然と得られる効果もあります。

他にも、ゆったりお風呂に入るといったことも心身のリラックスにつながります。無理なく気軽にできることをまずやってみましょう。



セルフ・ケアで気分転換

ストレスをため込むと調子をくずす原因になります。毎日のくらしのなかでストレスをじょうずにコントロールしましょう。

☑ 十分な睡眠をとる

快適な睡眠はストレス解消に効果的。ムリして早寝早起きをする必要はありませんが、「〇時まで寝て、〇時に起きる」など、できる範囲でゆるめの決まりを作って、続けてみましょう。



☑ 気の合う人と話す

不安やイライラな気持ちを話すことで、解決しなくても気分がすっきりします。いわゆる「グチをこぼす」のもストレス解消法のひとつ。会って話す、電話で話す、メールやチャットなど、何でもOKです。

☑ からだを動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、リラックス効果があります。ただし無理は禁物。ゆるくからだを動かしてみましょう。



☑ 大いに笑う

こころの余裕を失うと笑顔が少なくなり、無表情になりがちです。笑いは自律神経のバランスを整える効果があるといわれます。くらしのなかに「笑う」機会を増やしてみましょう。



⚠️ お酒に頼るのはNG!

ストレスから逃れるために、お酒に頼るのは要注意です。次第に飲酒量が増えるなど、更に心身の健康を損ねる危険があります。

気持ちを軽やかに

「なにかをしななければいけない」と考えて行動しても、うまくいかないことはよくあります。そのようなときに、責任感から原因に意識が向いてしまうと、ストレスとなってしまうこともあります。うまくいかなかったら、ダメな点ではなく、うまくいったことやできたことを考えてみましょう。

ストレスがたまってきたことを自覚して「なんとかしなくては」と思っても、辛い時は無理になにかをしなくてもいいのです。そのようなときはなにもしないで、ゆっくりのんびり、ほーっとしてみましょ。気が向いたときに、これらの解消法を気軽に気持ちで試してみてください。

最後に、辛いときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。気持ちが晴れない日が続いたら、かかりつけのお医者さんに相談してみましょう。



精神看護専門看護師
杉野 里美 監修

「患者支援センター」発足!

いままでよりもっと患者さんによりそった対応ができるよう、「患者支援センター」を設立しました。患者支援センターでは、入院される前から患者さんやご家族にお会いし、入院治療や退院後の生活について説明します。それは、入院前から退院後の生活を見据えることで、治療から在宅医療や介護へ、よりスムーズに移行することができるようになるからです。

患者さんが不安なく治療を受け、1日も早く入院前の生活に戻れるよう、医師、看護師、メディカルソーシャルワーカー (MSW)、事務員が一丸となって支援していきます。今回は、センター長と2人のセンター長補佐から、意気込みを聞きました。



センター長補佐
看護部
山木まさ

1日も早く入院前の生活に戻れるよう、前方連携(かかりつけ医からの紹介窓口)、入院ベッドの調整、入退院支援などを行っています。安心して入院し、治療しながら元の生活に戻っていただくために何ができるのか、私たちにご遠慮なくお話を聞かせてください。できることを一緒に考えてまいります。



センター長
医師
仁科牧子

院内の各診療部門との円滑な情報共有が主な役割です。病気だけを治療するのがすべてではなく、その方の人生や生活といった全体を見据えて医療を提供していきたいと考えています。

セカンドオピニオンを含め、治療に関するお悩みがございましたらいつでもお聞かせください。

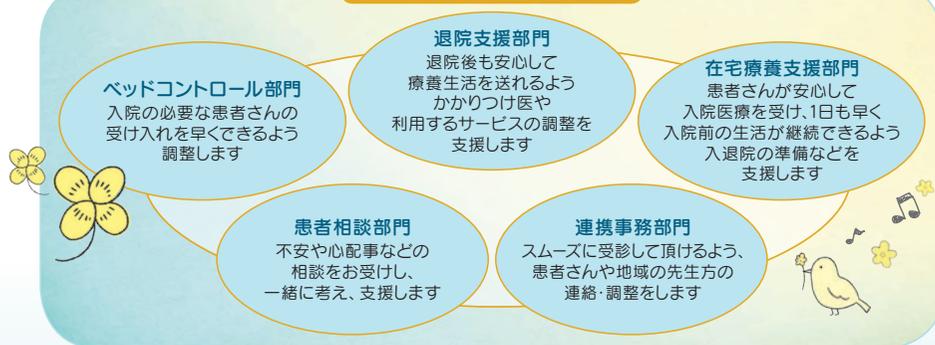


センター長補佐
野口栄一

相談の事前予約、紹介状の管理、登録医の管理などを行っています。加えて、患者さんを全方位的に支援するためには医療と介護だけでなく、医療と医療の連携も必要なため、病院どうしがスムーズにやり取りできるように関係構築を行っています。

お悩みはおひとりで抱え込まず、お気軽にお聞かせください。

患者支援センター



患者さん一人ひとりの思いを聞き、全職種一丸となってご希望を叶えられるよう支援してまいります。



今回は

「ベッドコントロール部門」と「在宅療養支援部門」のお仕事のご紹介です。

医療連携登録医在籍医院

消化器科・内科・外科

吉田クリニック

先進医療との懸け橋を目指す 街の総合診療科

総合病院とかけつけ医の役割分担が明確になってきた今の時代には、必要とされるかかりつけ医とはなんでしょう。私たちは「いつでも、どんなことでも」体の具合について最初に相談できる「街の総合診療医」でありたいと考えています。その役割は病気の初期対応や慢性疾患の維持・管理にとどまらず予防や健康指導まで広



院長
忠岡 信彦

吉田クリニック

所在地 千葉県市川市東国分2-1-4
電話 047-375-2930

い範囲に及びます。また健康診断などで異常を指摘された場合、かかりつけ医とは、なぜその結果が出たのか、原因について患者さん一人ひとりの生活習慣や家庭状況まで十分に検討し、ベストな解決法と一緒に考える役割であるとも考えています。より専門的な医療が必要な場合は、先進医療を備えた病院の医師との連携を密にして、患者さんが速やかに適切な医療を受けられるお手伝いをします。どの診療科、どの専門医に診てもらえばよいか、正しい情報をもとに適切なアドバイスすることも私たちの大事な役目です。

医療連携登録医在籍医院

歯科

ささがわ歯科 クリニック

医科・歯科連携で、 患者さん全身を診る

社会の高齢化など私たちを取り巻く状況が目まぐるしく変化している昨今、かかりつけ歯科医師の役割は、従来の「歯だけを治す治療」とどまらなくなっています。歯科治療が全身の問題と深くかかわるようになり、現在の健康状態、飲まれている薬の情報、他に治療されている病気の



院長
佐々川 毅

ささがわ歯科クリニック

所在地 千葉県市川市南八幡3-4-8
電話 047-378-4611

<https://www.sasadent.com/>

情報など、患者さん全身の情報を把握したうえで安全に治療する必要があります。また入院前に歯科治療を行うことで全身的な合併症を減らすことができ、「周術期口腔機能管理」といった医科との連携も国の政策で始まってきています。

私たち市川市歯科医師会の会員は市川総合病院との連携も密で、古くから「医科・歯科連携」を実践してきました。患者さん一人ひとりに合った治療ができるよう、必要な情報を共有し合っており、これからの適切な治療を進めてまいります。



専門看護師・認定看護師より、こんにちは



当院には、ある分野においてより高い知識と技術を持った
「専門看護師」「認定看護師」が多数在籍しています。

この「専門看護師」「認定看護師」は、日本看護協会が認定している資格で、
5年以上の実績経験を持ち、専門看護師は看護系大学院で修士を取得、
認定看護師は指定の認定教育を終了し、それぞれの認定審査に合格することで
取得できる難易度の高い資格です。

資格取得後も5年ごとの更新があるので、日々の努力を怠りません。

今回は「救急看護認定看護師」と「小児救急看護認定看護師」の2名を紹介します！



救急看護
認定看護師
代々城 千代子

救急医療は人・場所・時を選ばず、またその原因は外傷、心疾患、脳卒中など多種多様です。私たちは救命処置から患者さんとそのご家族の精神的ケア、そして処置後の社会復帰を目標とした幅広い援助を行っています。

対応した患者さんが元気に歩いている姿を見たり、ご家族から感謝の言葉を頂くと、嬉しい気持ちと達成感を感じます。理想としているのは、家族のように患者さんにかかわること。「自分の家族だったら、こうして欲しい」という看護をこれからも実践していきます。

Q 救急看護認定看護師って？

A 救急時、災害時に患者さんだけでなく
そのご家族に対しても迅速に対応します



Q 小児救急看護認定看護師って？

A 救急時の子供のケアだけでなく
虐待への対応やご家族への支援を行います

小児救急看護
認定看護師
小松 千代子



子どもは病態が変化しやすく、発達段階によっては自ら正確にその症状を訴えることができないため、異常なサインを見逃さないようにし、状況を判断して最善の援助ができるようにしています。子どもたちが元来持っている「がんばるちから」を引き出し、「子どもの最善の利益」を尊重し、その権利擁護と健やかな育ちを支えていきたいと考えています。

そしてご家族の皆さんへのケアをはじめ、育児不安、お悩みも一緒に考えてまいりますので、お気軽にお声掛けください。



information

一人掛けソファは
簡易ベッドになります



403号室



405号室

Renewal!!

■ 4階東病棟の個室を
リニューアルしました

4階東病棟の個室が、木のぬくもりを基調とした明るいお部屋に生まれ変わり、更に快適に過ごせるようになりました。詳細は病院スタッフまでお尋ねください。

■ 市川市
胃がん検診のご案内

市川市では、胃がんによる死亡率を減少させることを目的として、今年の4月から胃がん検診を開始しました。当院でも「胃内視鏡検査」の検診を受け入れています。お申込みの方は、受付時間内に直接初診窓口へいらしてください。

市川市 胃がん検診 (胃内視鏡検査)のご案内

検診対象者

市川市保健センター疾病予防課から送付されている「胃内視鏡検査受診券」をお持ちの方

検査内容

胃内視鏡検査は、胃カメラを口から挿入し、直接、消化器粘膜を観察する検査です。

お申し込み方法

直接初診の窓口へ右記の受付時間内にお越しください。

※当院では、電話などによる事前予約は受けつけておりません。

受付時間

月曜～金曜 8:30～11:00

土曜 8:30～10:30

日曜、祝日、年末年始、第2土曜、創立記念日(2/12)は休診



オモテのひと

2018年、4月。当院には76名の新人看護師が入职いたしました。元気いっぱい、夢いっぱいの彼らは大学の職員、専門職者としての研修を受けたのち、各科に配属されます。不慣れなところもあるかと思いますが、ベテランがしっかりサポートして患者さんの安全と健康を第一に看護を提供してまいります。ぜひ成長をご期待ください!





けんこう 健口から始まる 健康生活



歯科医師
酒井克彦



皆さんは「吹き戻し」をご存知でしょうか？筒を口にくわえてピューッと息を吹き込むと色鮮やかな紙がスルスル伸びる懐かしいおもちゃ「吹き戻し」。高齢になり唇の筋肉が衰えると、筒がうまくくわえられなくなり、息が漏れてしまい吹き戻しがうまくできなくなってしまいます。そこで、口腔機能訓練のひとつとして、筒を唇でしっかりとくわえ、息を強く吐く練習に「吹き戻し」を使うことがあります。病院でおもちゃを使うなんておもしろいですね。

口には「噛む」「飲み込む」「しゃべる」などの様々な機能があります。しかし、ご高齢の方は、気がつかないうちに口の機能が衰えていることがあります。口の衰えには歯の本数だけではなく、筋力の低下が関与しています。最近の研究では、高齢者にとって口の衰えは、死亡リスクともかかわっていることがわかってきました*。

口の衰えを防ぐには、よく噛んでよく食べること、かかりつけ歯科で定期的なケア、筋力低下の早期発見をしてもらうことが大切です。気になることがありましたら、ぜひかかりつけ歯科医にご相談ください。

*Tanaka T et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017



次回は
歯科医師 佐藤一道が担当です！

ウラのひと



しづら
室礼
黒沢京子

端午の節供や七夕の節供など、私たちは暮らしのなかで季節や人生の節目を祝っています。これらの年中行事の根底には、地域差はあれども厄除けや五穀豊穡、そして健やかな生活を願う気持ちが息づいています。その思いと季節の移り変わりを院内の皆さんにも感じて頂きたい、季節を感じて元気になって頂きたいという思いで、毎月こころを込めて行っています。

患者さんや院内の方々から「いつも楽しみにしています」とお言葉を頂くこともあります。お忙しい毎日のなかでも一歩立ち止まって季節を感じて頂くことのお役に立てておりましたら幸いです。



アクセスのご案内

- JR総武線「市川駅」から、北口2番停留所より京成バス「市川学園」行乗車、「市川総合病院」下車
- JR総武線「本八幡駅」から、北口1番停留所より京成バス「市川駅」行乗車、「市川総合病院」下車
- 京成線「市川真間駅」から、「市川真間駅」停留所より「市川学園」行乗車、「市川総合病院」下車

* JR総武線「市川駅」からタクシーで約10分。700円～1000円程度。

* 病院駐車場の台数には限りがあり、入場までに1時間程度要する場合もございますので、ご来院の際はなるべく公共交通機関をご利用願います。



市川総合病院

〒272-8513 千葉県市川市菅野5-11-13
TEL 047-322-0151 (代表)

<http://www.tdc.ac.jp/hospital/igh/index.html>