

A V E N U E

無料講演会 「アスベストによる呼吸器障害 ～職業病から公害に～」

当院では、患者さんの健康管理・増進に役立てていただけるよう、定期的に無料講演会を開催しております。その一環として、去る5月13日、当院8階講堂にて阿部庄作 名誉院長による無料講演会「アスベストによる呼吸器障害 ～職業病から公害に～」を開催しました。アスベスト(石綿)による健康被害が大きな社会問題となっている現在、患者さんはじめご家族の方々約20名が参加、熱心に耳を傾けていました。

石綿関連疾患は、「長い潜伏期間を経て発症するため診断が難しく、患者数も年々増加している。呼吸器専門病院を受診し、経験を積んだ医師による的確な画像診断などの検査を受けましょう。診断に際しては、患者さんの記憶(職業歴など)を辿った問診も重要になります」と説明。

また、「低濃度の曝露でも胸膜肥厚斑や悪性中皮腫の危険性があるため、今年健診を受けて見つからなかったから、仕事をリタイアしているから発症しないとは言いきれない。健康管理手帳の交付を受けて、定期健診で早期発見に努めましょう」と注意を促しました。

さらにX線やCTのほかPETなど画像診断機器の有効性について「とくにPETは悪性中皮腫をはじめ様々な腫瘍の早期発見が期待できます。手術が唯一の根治手段である悪性中皮腫・肺がんの治療にPETを活用しましょう」と言及しました。

講演会終了後も「PET検査で悪性中皮腫が陰性との診断を受けたが、今後悪化することはないのでしょうか?」など活発な質疑応答があり、関心の高さがうかがえました。



熱心に聞き入る参加者



阿部庄作 名誉院長

当院では
アスベストの
健康被害に
取り組んでいます。

用語ナビ

「曝露」 化学物質、その他に生体がさらされることをいう。曝露経路には、経口、経皮、経気道、経静脈、経腹膜などがある。

無料健康診断のご案内

当院は2005年12月1日より、じん肺・石綿の健康診断委託医療機関として北海道労働局より指定されました(道内10カ所、うち札幌市内は当院を含め3カ所「北海道大学病院」「北海道労働保健管理協会健診センター」)。

北海道労働局交付の「健康管理手帳」をお持ちの方は無料で健康診断を受診できます。

健康診断のご予約・お問合せは

「地域連携室(011-233-3010)」へ
お願いいたします。

無料講演会の予定について

ペインクリニックに 今できること

痛みの無い快適な生活を送るために

とき/12月16日(土)

ところ/8F講堂 時間/10:30~12:00

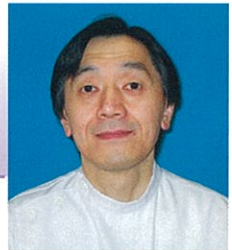
講師/本間 英司先生(当院ペインクリニックセンター長)

表 圭一先生(当院副院長)

肺がん治療【内科編】

肺がん治療の「内科的アプローチ」

藤田 昭久 副院長 呼吸器科



■ 肺がんの治療には3つの方法がある

肺がんに対する治療方法は、一般的には手術療法、放射線療法、化学療法の3つがあります。どの治療方法を選択するかは、主にがんの進行度(病期)によって決定します(もちろん、年齢や合併症なども重要な条件です)。

■ 内科的治療

当院では、CT、MRI、PETなどの最新の診断機器を用いてがん病巣の周囲臓器への浸潤や、リンパ節への転移、他臓器(脳や骨など)への転移の有無をより正確に診断しております。残念ながら、がんの広がりのため手術を行ってもすべての病巣を取り除くことができないと判定された患者さん、手術によって可能な限りの病巣を切除した場合でも、術後病理組織検査の結果によって再発の危険性が非常に高いと判定された患者さん、再発してしまった患者さんが内科的治療の対象となります。

■ 抗がん剤を用いる化学療法

内科的治療の中心は抗がん剤を用いた薬物療法(化学療法)です。肺がんに対する化学療法を中心となる薬剤には、白金化合物であるシスプラチンとカルボプラチンがあります。シスプラチンは嘔気、嘔吐、食欲不振などの副作用が強く、また腎障害の予防のため、大量の輸液と利尿剤の投与が必要で、俗に手間隙がかかる薬剤です。これに対してカルボプラチンは骨髄抑制がやや強いものの、シスプラチンの持つ副作用はかなり軽減され、点滴時間も短く、簡便に使用が可能です。効果については、最近の学会で、シスプラチンを中心とした治療のほうがやや優れていることが報告されており、当院では、効果を中心に考えた場合には、シスプラチンを用いた併用療法を、年齢や、全身状態、また病気の進行度なども考慮して、副作用の軽減に比重をおいた場合にはカルボプラチンを用いた併用療法を患者さんと十分相談のうえで行っています。この2つの薬剤と組み合わせる抗がん剤も数種類あり、効果が不十分な場合には、薬剤を変更しながら可能な限り継続しています。

がん化学療法時における生活の注意点

千葉 彩子 看護部(科長)



患者さんが化学療法を受ける時、個人差はありますが様々な副作用が現れます。看護師は、化学療法が開始される前にどのような副作用が現れるのか、その時期、対処方法、予防方法など患者さんに必要な情報を提供し、患者さんと共に積極的に治療に関わっています。そうすることで症状の改善に役立ち、元の生活に早く戻ることができると考えております。また、次の治療が開始されるまで自宅で生活を送るうえで、体調管理などに役に立つことがあります。

副作用の中でも患者さんが一番辛く感じるのは吐き気と嘔吐です。吐き気止めの薬は色々あるので症状によって使い分けることができます。そして「食べたい時に食べる」「脂っこいものは避け、喉越しのよい物を食べる」など工夫することで少しでも食べることが可能です。また、治療によっていつ頃から吐き気が出るなど知っておくことで、次の治療の時に早めに対処して予防することができます。次に排便の調節が重要になります。薬の種類によって下痢の症状が出た時は、十分な水分の補給や消化の良いお粥などを摂取するようにしましょう。血液を造る機能が抑制されると抵抗力が低下している時に感染が起りやすくなります。手洗いやうがいを行なったり、入浴やシャワーなど清潔に心がけることが大切です。

体がだるい、思うように体が動かないなどの倦怠感ほとんど患者さんに現われる症状です。自分の体の調子に合わせて体を動かしたり十分に睡眠をとるようにしましょう。

今年度より当院では在宅支援を開始しました。退院後も日常生活上の援助が必要な場合は、訪問看護を行なっていますので、いつでもご相談下さい。今後も患者さんが社会生活を送る中で化学療法を継続して受けられるよう支援していきたいと考えます。

がん化学療法時における食事のアドバイス

大久保 明美 栄養科



がんに限らず、栄養面からの治療としては「バランス良く食べる」ことが一番大切です。「バランス良く食べる」ためには、主食と主菜と副菜をそろえて食べましょう。

①主食(米飯・パン・麺類)は主に身体を動かすエネルギー源に、②主菜(魚・肉・卵・豆類・大豆製品・牛乳・乳製品など)は筋肉や内臓といった身体のあらゆる部分をつくる源に、③副菜(野菜・海藻・果物)は身体機能や生理機能の維持・調整に必要なビタミンやミネラルを補給します。食事をきちんと食べることで、身体組織の回復を早めたり、免疫力を高め、感染症にもかかりにくくします。

がんの化学療法では、副作用やその他さまざまな要因で食欲が低下しやすく、「バランス良く食べる」ことが難しい場合があります。食事を苦痛に感じることもあるかと思えます。そのような場合は、無理せず、身体の調子に合わせて、「食べられる時に食べられるものを食べる」ようにしてみましょう。間食は、肥満防止やダイエットにおいてはタブー視されていますが、食事量が少ない方には必要なものになります。いつでも食べられるよう、手元に牛乳・ヨーグルト・チーズ・プリン・ゼリー・果物・ビスケット類・パン・ジュースなど用意しておくとういでしょう。ただし、寝る前は胃腸の負担になるので控えましょう。

「バランス良く食べる」ことは大切ですが、食べられなければ栄養になりません。食事がつらい時は、食べられるものから食べ、徐々に食事内容を増やしていきましょう。栄養士として、少しでも「食べること」へのアドバイスができればと考えています。

化学療法の副作用に合わせた食事の一例

口内炎や口の中が乾燥する	<ul style="list-style-type: none"> ◎口あたりがよく、さっぱりした食事にしましょう ◎塩味や酸味の強いものは控えましょう ◎やわらかく水分のある料理にしましょう(場合によりとろみやあんかけ風にする工夫が必要)
吐き気や嘔吐がある	<ul style="list-style-type: none"> ◎少量で気分の良い時に食べてみましょう ◎口あたりがよく、さっぱりした食事にしましょう ◎においの強い食品は控えましょう ◎味付けは自分の好みにあったものにしましょう
味覚変化がある	<p>(どのような味が、又は料理が変な味に感じるかにより、対応は変わりますので、ここでは共通する内容をあげます)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎野菜の煮物やにおいの強い食品は控えましょう ◎手の込んだものではなく、素材の味自体を楽しむ料理にしてみましょう
下痢	<ul style="list-style-type: none"> ◎水分(ジュース・スポーツドリンク・ゼリー類など)を補いましょう ◎消化のよいもの(粥・うどん・豆腐・煮魚・繊維の少ない野菜類)をとりましょう ◎刺激の強い嗜好品は控えましょう ◎乳糖の多い牛乳は控えめにしましょう

肺ドックのご案内

「マルチディテクターCT」による肺ドック専門医が肺がんを早期発見

肺がん治療は早期発見が重要です。15mm以下で治療すると、生命予後は格段に向上します。当院の「肺ドック」では、最新鋭の高速X線ヘリカルCT「マルチディテクターCT」を採用。肺がん検出率が従来の方法に比べ約2倍になり、数mmの初期がんが検出できます。マルチディテクターCTは、人体を螺旋型に薄く輪切りに映像化します。X線撮影では死角になる肋骨や血管の影に隠れた小さな肺がんまで発見、また従来のCTに比べ、短時間で広範囲な断層を撮影し、画像情報量が数倍と飛躍的に増

加しました。撮影した膨大な画像情報は、最先端の超高解像度モニター(921万6000画素、ハイビジョンテレビの約4.5倍)で鮮明に写し出すので、旧来のフィルム画像より確実な診断が可能となりました。

肺ドックは長期喫煙者に併発しやすい肺気腫や、虚血性心疾患など一部の心臓血管疾患の早期発見にも有効です。これらの病気を早期に発見するためにも、定期的に肺ドックを受けましょう。

肺ドック検査の主な項目

- 最新鋭・超高速ヘリカルCT「マルチディテクターCT」の撮影(食事制限などの事前準備不要)
- 胸部XP ●かく痰細胞診 ●肺機能検査 ●腫瘍マーカー ●呼吸器科の専門医による診察

料金 21,000円 税込

思い当たる方は、肺ドックを受診しましょう

- ◎喫煙指数400(一日の喫煙本数×年数)以上
- ◎最近、咳が続くことがある
- ◎最近、痰がからみやすくなった
- ◎最近、痰に血が混ざることがある
- ◎同居者にヘビースモーカーがいる
- ◎血縁者にがんになった人がいる
- ◎風邪をひくと咳・痰が長引きやすい

- 当センターは予約制です。来院時、またはお電話、FAX、Eメールでお申し込みください。その他、不明な点は専用ダイヤルにお問い合わせください。

ご予約お問い合わせ・健診センター専用ダイヤル

予約受付(日祝休み)

011-233-3040

平日/9:00~16:00
土曜日/9:00~12:00

札幌南三条物語

第 1 回 札幌の小学校の中心校—創成小学校(現・資生館小学校)

資生館小学校(元・創成小学校)は、豊水小や北九条小、幌西小ほか多くの小学校に児童を移してきたことから、札幌の小学校の中心校と呼ばれてきました。

「南三条物語」第1回目となる今号では、区内で最も歴史のある資生館小学校にスポットを当て、その変遷を



明治41年の藻岩学校

たどってみます。

創成小学校(南3西7)は、この場所にあった西創成小と中央創成小(北1西2)が昭和40(1965)年に統合してできました。

中央創成小の始まりは、明治4(1871)年10月に北1東2に新設された「資生館」です。市内初の近代的な学校であった資生館の生徒は20~30歳の人が多く、年少の人はわずかでした。

西創成小は、中央創成小(当時の第一小)の分校として明治13(1880)年にできた藻岩学校が前身です。ロシアの建築を参考に、丸太材を組み合わせて寒冷地向けに作られました。



資生館小学校前の梁田 貞像



昭和9年ごろの西創成小学校

明治22(1889)年、藻岩学校は中央創成小(当時の創成小)と統合し、廃校となりましたが、生徒の増加により、明治29(1896)年に再び、創成高等小学校として現在地に分けられました。

大正末には4,000人を超えていた両校の児童数も、都心のドーナツ化現象とともに1,000人超ほどに減少。昭和40年に統合されて創成小学校となりました。

明治32(1899)年の卒業生には、「どんぐりコロコロ」の作曲者・梁田貞(やなだただし)がおり、学校の前庭に建てられている胸像と音楽碑が昔をしのばせてくれます。

参考:中央区ウェブサイト「歴史の散歩道」
http://www.city.sapporo.jp/chuo/history/history_3_10.html

明治4(1871)年	「資生館」設立(北1東2)
明治13(1880)年	「藻岩学校」が中央創成小学校の分校として設立
明治22(1889)年	藻岩学校が廃校(中央創成小と統合のため)
明治29(1896)年	生徒増加により藻岩学校を「創成高等小学校」に
大正末期	資生館と創成高等小の児童数が4,000人を超える
	↓ 都心のドーナツ化で児童数が減少
昭和40(1965)年	(西創成小と中央創成小が統合し)「創成小学校」設立(南3西7)

平成18年4月 ペインクリニックセンター開設 「ペインクリニック」って何?

ペインクリニック(pain clinic)とは「痛みの診療所」の名前の通り、頭から足先までの痛みが治療対象となります。

痛みは、神経の故障・異常などにより発生します。これにより、患部の血流が悪くなり痛みが増幅するという悪循環に陥ります。

治療には、局所麻酔を使用し治療する「神経ブロック療法」や「神経電気刺激」などがあります。痛んだ神経を直接治療し、少しでも痛みから解放するのがペインクリニックです。

痛みを伴う代表的な疾患には「椎間板ヘルニア」「脊柱間狭窄症」「頭痛」「帯状疱疹」などがありますが、当院ではこのほかに『多汗症』『顔面神経麻痺』『顔面痙攣』『突発性難聴』など幅広く対応し、ペインクリニックセンターとしての役割を果たしております。



編集後記

今年は例年になく暑い夏でしたが、読者の皆様は体調など崩されなかったでしょうか。さて、今年も札幌の夏を爽やかな音楽で飾る、PMF(パシフィックミュージックフェスティバル)が開催されました。PMFは、札幌で毎年7月の約1ヵ月間、ウィーンフィルやベルリンフィルの首席奏者達の指導のもとで、世界各国から集まった気鋭の若い音楽家達が一緒に素晴らしい音楽を奏でる国際音楽祭です。特に今年は世界的指揮者のワレリー・ゲルギエフが登場し、我々聴衆を唸らせる、歴史に残る名演を披露していきました。病院のすぐそばの大通公園でも、様々な無料演奏会が開催されました。札幌ではこの他にも、我々を元気づける様々なイベントが次々に行われています。本当に札幌って良い街ですね。本稿執筆の時点で、日本ハムのプレーオフ進出が決定しましたが、広報誌が出来る頃には、札幌が日本ハム優勝に沸き立っていることを祈って筆を置きます。

(中山禎人)

医療法人社団北海道恵愛会のご紹介
<http://www.h-keiaikai.or.jp>

札幌南一条病院 TEL.011-271-3711
【「腎臓病センター」を設けて初期からの確な加療・生活指導】

十勝恵愛会病院 TEL.01564-2-2010
【かかりつけ医の役割を担う24時間体制の地域医療を実践】

札幌南三条病院 診療科目のご案内

■呼吸器科 ■呼吸器外科 ■内科 ■消化器科 ■放射線科 ■麻酔科
■ペインクリニックセンター ■健診センター