



看護師になろうと思ったきっかけは家族全員が看護師だったからです。当時高校生だった弟が病気をしたことがきっかけで小児科を目指すようになりました。弟も看護師を目指して今年から看護学生になります。弟が看護師になる頃には、立派な先輩看護師でありたい。そのために小児科病棟で知識や技術をしっかりと身に付けています。

看護部 看護部 (入職1年目) いまむら しょうや **今村 柊野**

趣味は釣りです。休日は、海や川などさまざまな場所に出かけて釣りを楽しんでいます。いつか自分と同じくらいの重さの魚を釣り上げてみたいです。



患者さんから感謝の言葉を聞いたときや元気に退院される姿を見て「看護師になって良かった」と、とてもやりがいを感じています。まだまだ未熟者ではありますが、知識や技術面に対して先輩方から多くのアドバイスをいただきながら、長くつらい入院生活の中にある患者さんに寄り添い、笑顔と生きる力を与えられるような看護師を目指して、日々努力していきたいです。

看護部 看護部 (入職1年目) わたなべ りな **渡邊 菜奈**

仕事が終わって家に帰ると、2匹の犬がお出迎えしてくれるので、とても癒しになっています。

リラックス法/飼っている熱帯魚を眺める

大切にしていること/愛犬との時間

no. 21 **カブのクリーム煮**

材料 (2人分)

- ・カブ(葉付き).....200g
- ・タマネギ(中).....1/2個
- ・鶏ひき肉.....50g
- ・牛乳.....1カップ
- ・水.....1カップ
- ・固形コンソメの素.....1個
- ・バター.....10g
- ・片栗粉.....大さじ1
- ・塩・コショウ.....少々

作り方

- ① カブは葉を切り落とし、皮をむいて8等分のくし切りにして、葉は3cm幅に切る。タマネギは薄切りにする。
- ② 小鍋または深めのフライパンにバターを溶かし、タマネギと鶏ひき肉を入れ、タマネギがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にカブの白い部分と水を加えてひと煮立ちさせ、アクを取り除く。
- ④ コンソメの素を加え、鍋にフタをして弱火~中火でカブに火が通るまで煮る。
- ⑤ 牛乳、カブの葉を加えて中火にし、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、塩・コショウで味を調えたら完成。

旬素材で **健康レシピ**

栄養管理室が発信!

管理栄養士 **日野 優希**

とろけるような食感が魅力のカブのクリーム煮。スープごと食べられるので、栄養素をまるごと摂取できます。捨てられてしまいがちなカブの葉ですが、実はカブの根(白い部分)よりも栄養が豊富。抗酸化作用のあるβカロチンをはじめ、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄分、食物繊維などを多く含んでいます。ぜひ葉の部分も余すことなくいただきます。

牛乳が苦手な方は豆乳で代用を、また、季節によっては、カブの代わりにホウレンソウ、ブロッコリー、カボチャなどの緑黄色野菜でも代用できます。

編集後記

今号から、健康管理センターの内田センター長によるコラムが連載されます。「けんしん」と言えば、「①健診②検診」二つの漢字がありますが違いわかりますか? ①は「健康診断=健診」で、健康を診断するもの。肥満や血圧など生活習慣を見直すことが目的です。②はがん検診など、特定の臓器を検査することを目的としています。健(検)診を受けて、自分だけではなく周りの大事な人を守りましょう!

171

JCHO 徳山中央病院広報誌「Smile」  
春号 vol.021 2023年4月5日発行

ご意見・お問い合わせは... JCHO 徳山中央病院 総務企画課  
TEL: 0834-28-4411 E-mail: main@tokuyama.jcho.go.jp

発行/JCHO 徳山中央病院  
direction&design/しろくまグラフィックス  
writing/小野理枝 photo/Photo Office MOTHER LEAF

Tokuyama Central Hospital

# Smile

[スマイル]

ご自由にお持ち帰りください

vol. 021  
Spring. 2023

地域のみなさまと「JCHO 徳山中央病院」をつなぐ  
コミュニケーションマガジン

診療科情報 P1-2

## がん治療は、人にやさしい放射線治療の時代!

放射線科 部長 **高橋 昌太郎**

Hello! 部署訪問 P3

本館5階 (産科・新生児病棟)

認定・専門看護師 P4

糖尿病看護認定看護師 **實近 彩子**

医療 Pick up! P5

今さらだけど、詳しく知りたい!  
**PCR検査**

お知らせ・CLOSE UP! 検診センター  
新棟工事進捗情報・よろず相談室 P6

表紙のはなし: フレッシュスマイル! P7

看護部 **今村 柊野** 看護部 **渡邊 菜奈**

旬食材で健康レシピ P7

### カブのクリーム煮

管理栄養士 **日野 優希**

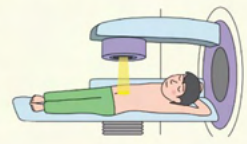


# がん治療は、放射線治療の時代！

人にやさしい

## 放射線治療とは

放射線治療は、手術療法・化学療法と並んでがん治療の三本柱の1つです。患者さんのからだの中にある病巣に放射線をあてることで、がん細胞を消滅させたり小さくしたりする治療法です。早期がんでは放射線治療単独でもがんを根治させることができますが、進行がんに対しては手術や化学療法と合わせて治療にあたります。また、症状を和らげる目的でも大きな効果を発揮します。症状を軽減する程度の照射線量であれば、多くの場合ほとんど副作用を伴わず、また病態によっては腫瘍の進行を抑えることによって延命効果も期待されます。



### 放射線治療の特長

- からだへの負担が少なく、1回の治療時間も短い
- 正常な細胞を守りながら、がんに集中的に放射線を当てることも可能
- 治療で入院する必要がなく、働きながら治療することも可能
- 高齢者や合併症のある人でも治療できる
- 手術が困難な部位でも照射できる
- 放射線治療のほとんどすべてが健康保険で治療可能



### <根治的放射線治療>

主に転移のないがんを対象に、完全に治すことを目的とした治療です。頭頸部がんや食道がん、肺がん、子宮頸部がん、前立腺がんなど、細胞の種類や臓器によって、手術に匹敵する治療成績が得られる疾患も多くあります。

放射線治療はがん診療のいろいろな場面でちからを発揮します。

「放射線治療はどうだろうか?」と思うことがあれば、主治医の先生に聞いてみてください。

放射線腫瘍医に相談して、治療の選択肢の幅を広げることができるかもしれません。

### <緩和的放射線治療>

痛みなどがんによる症状を和らげたり、取り除いたりすることを目的とした放射線治療です。よりよい状態になることを目指して患者さんの状態に応じた治療を行います。場合によっては、2回程度の照射で終わらせるような治療を行うこともあります。必要に応じて定位放射線治療やIMRTなど最先端の高精度治療を駆使して照射を実施することもあります。

## 高精度ながん治療に活躍する最先端技術

科学技術の

### ○定位放射線治療

比較的小さい腫瘍に対して多方向から放射線を集中して照射する治療方法です。治療効果を高めること、腫瘍周辺の正常部位の合併症を低減させることが目的です。通常の放射線治療よりも1回に大量の放射線を短時間に照射します。いわゆる「ピンポイント照射」のことです。肺がん、肝がん、脳転移などの治療に広く用いられています。

### ○強度変調放射線治療 (IMRT)

放射線の分布を腫瘍に沿った複雑な形状にするために、空間的に不均一な照射ビームを多方向から照射する技術です。とくに放射線治療の標的が複雑な形状で、温存すべき正常組織と近接している場合に力を発揮します。頭頸部腫瘍や前立腺がんの治療によく用いられます。



放射線科 部長  
たか ほん しゅう たろう  
高橋 昌太郎

## 放射線腫瘍医の役割

放射線腫瘍医は、基本的には、各がん診療科の主治医と協働してがん診療にあたります。たとえば、食道がんの患者さんに放射線治療を行う場合、まず消化器内科や外科の主治医から放射線腫瘍医に相談・紹介があります。私たち放射線腫瘍医は患者さんを診察し、必要な検査を追加し、さまざまな角度から治療方針を検討します。放射線治療が最善と判断する場合もあれば、逆に私たちから手術や他の治療をお勧めする場合があります。

放射線治療の方針が決まれば、次は治療計画の作成です。これは放射線腫瘍医の独壇場です。画像その他の検査結果に基づいて、照射範囲や線量のシミュレーションを行い、最大限の治療効果を求めて吟味を重ねます。標準的な治療方法は決まっていますが、患者さんの希望や背景をふまえた個別化も必要で、私たちの腕の見せ所でもあります。

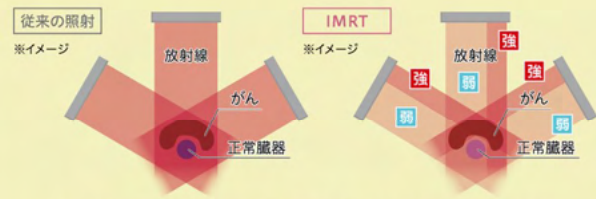
有効かつ安全な放射線治療計画の完成後、患者さんの同意を得た上で実際の治療が始まります。治療期間中は、定期的に診察して効果の確認や有害事象の対応などを行います。治療終了後の治療効果評価や経過観察も大切な仕事です。



私たちがサポートします!

放射線治療は、放射線腫瘍医・各がん診療科主治医だけでなく、診療放射線技師、看護師、放射線治療品質管理士、医学物理士、事務スタッフなど、多くの職種から構成される「チーム医療」です!

発展により、放射線治療はめまぐるしく進歩しています。当院では、さまざまな照射技術を組み合わせて治療を行っています。



正常な細胞を守りながら、がんに集中的に放射線を当てることが可能

### ○画像誘導放射線治療 (IGRT)

放射線治療方法そのものではなく、放射線治療を高精度に行うための補助技術で、イメージガイド放射線治療ともいいます。放射線治療を行う場合に、治療装置上で撮影した画像により、mm単位での照射位置の微調整を行いながら照射します。定位放射線治療やIMRTでは必須の技術であり、通常照射でも多く用いられます。

<引用> 「日本放射線腫瘍学会 (JASTRO) <https://www.jastro.or.jp/>」「日本放射線科専門医会・医会 <https://jcr.or.jp/>」 日本放射線腫瘍

学会 (JASTRO) には一般の方向けに放射線治療の情報のページがあります。Q&Aやパンフレットなどもありますので、興味のある方はご参照ください。



“どんなお仕事  
していますか?”

# Hallow!

## 部署 訪問

no.21

今回ご紹介するのは…

本館5階

### “産科・新生児 病棟”



本館5階病棟  
STAFF!!

あなたのマストアイテム、教えてください!



ただいま妊娠8ヵ月目。同じ妊婦として、患者さんには親近感を持って接してもらっています。大きいお腹を支える腰痛ベルトは、いま私の必須アイテムですね!

助産師 ときなが なつみ  
徳永 奈津美



助産師として、ゴッドハンド(神の手)を持ち続けたいと思っています。まだまだ未熟ですが、妊婦さんや赤ちゃん、お乳の様子を敏感に感じ取れる手を大事に育てていきたいです。

助産師 (左) みねはたち はるみ (右) かとう みずす  
峯畑 千春 加藤 美鈴

### かけがえない命の誕生を支えたい

本館5階病棟は、産科・新生児病棟です。小さなかわいい命が誕生している病棟です。大切な命を誕生させるため、地域周産期母子医療センターとして24時間体制で母子の受け入れを行っています。新生児集中治療室(NICU)も同じフロアにあり、母子ともに支える体制が整っています。近年、少子化の影響から、年間の分娩件数は約400件と若干減少傾向にありますが、双胎や高齢妊婦、社会的ハイリスク妊産の周産期管理をチームで行っています。

助産師が主体となり、妊娠期から分娩・産後までをマンツーマンで指導する「助産師外来」や、正常分娩を助産師だけで支える「院内助産」も行っています。助産師外来では、妊婦健診・母乳育児相談・育児相談などを通じて、ゆっくりとお話を聞き、妊産さんが安心して過ごせるようにサポートしています。院内助産では、自然で家庭的な雰囲気の中で、その人らしいお産ができるように、産婦・ご家族に寄り添い、新しい生命の誕生をお手伝いしています。

2021年からは、妊婦の自由な出産の選択に寄り添うために「無痛分娩」を開始しました。無痛分娩は、痛みのない穏やかな出産です。そこには安全が欠かせません。当院の無痛分娩の強みは、麻酔に精通した麻酔科医師が麻酔を行っていることです。分娩中の痛みが緩和されるだけでなく、産後の回復も早く、育児がスムーズにできることもあり、多くの方が希望されています。

当院には「アドバンス助産師」が12名在籍しています。アドバンス助産師は、助産師としての高度な知識や技術を持ち、実践能力が一定水準に達することを認証された助産師として、全ての妊産婦・新生児に、安全で質の高いケアを提供しています。

助産師の職能団体では、「助産師さんは、みんなのお母さん」をキャッチフレーズに活動しています。私たち助産師は、女性の生涯を支援し、すべての命の誕生に「おめでとうございます」のメッセージを伝え、寄り添い、優しい存在でありたいと思い、日々の看護に努めています。

部署データ

- ✓ 産婦人科医師 …………… 沼院長+7名
- ✓ 小児科医師 …………… 6名
- ✓ 助産師 …………… 29名
- ✓ 看護補助者 …………… 3名

## 認定看護師

no.21

徳山中央病院では、現在14名の認定看護師が活動しています。今回は、糖尿病ケアを専門とする認定看護師をご紹介します。



糖尿病看護認定看護師  
さねちか あやこ  
實近 彩子



### My Favorite!

パンが好きで自分でもよく作ります。最近のマイブームはフランスパン。低糖質の雑穀入りのパンも作ります。患者さんとアレンジ方法で盛り上がることも。



### 糖尿病について 教えてください

2016年の日本の国民健康・栄養調査によると、日本人成人の少なくとも5人に1人は耐糖能障害(血糖値が高い状態)を呈しているとされています。

糖尿病で血糖値が高い状況を放置すると、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こします。さらに、脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患、がん、歯周病、認知症などの関連も指摘されています。これらの合併症は、患者さんやご家族の生活の質(QOL)を低下させるのみでなく、医療・経済的にも大きな負担を社会に強いているのが現状です。

糖尿病は早期から適切な治療を行い、血糖値をコントロールすることで、合併症の発症・進展を予防することができる病気です。治療の基本は食事療法・運動療法・薬物療法です。特に、適切なカロリーで栄養バランスのとれた食事、適度な運動が重要です。幸い近年は、健康志向ブームにより、低カロリー食や「1日分の野菜が摂れる」メニュー、低糖質(いわゆるロカボ)の食品やお菓子などが非常に身近になりました。コロナ禍を機に「宅トレ(自宅トレーニング)」などの動画配信も盛んになり、健康管理アプリといった便利な支援ツールも多く出ています。山口県公式の「やまぐち健康アプリ」も人気です。

### 役割を 教えてください

血糖管理には、食事療法・運動療法・薬物療法だけでなく、心理状態や地域特性、職種など、さまざまな要素が影響します。糖尿病看護認定看護師としての役割のひとつは、そういった生活背景を理解し、血糖管理に向けた支援を患者さんと共に行うことです。もうひとつの役割は、足病変の予防のための自己管理への指導です。糖尿病の合併症で足先の感覚障害や血行障害などにより、足の切断を余儀なくされる方は、毎年3,000人以上いるといわれています。私たちは、患者さんの足をケアするだけでなく、患者さんがケアの重要性を実感し、大事な足を自分自身で継続的にケアできるように支援しています。

### 地域の みなさんにお伝えしたい こと

当院には、糖尿病専門医をはじめ、糖尿病療養指導士の資格を持ったさまざまな職種からなる「糖尿病ケアサポートチーム」があります。このチームと協同し、糖尿病教室や糖尿病デーのイベント、糖尿病腎症の重症化予防のための透析予防指導、フットケア指導などを行っています。糖尿病療養において「困った」「気になるな」などの思いを感じたときには、いつでも気軽に声をおかけください。



今さらだけど、詳しく知りたい!

## PCR検査

新型コロナウイルス感染症の判定に利用されているPCR検査。そもそもどんな検査なのでしょう? 臨床検査技師の山中さんにお話をうかがいました。



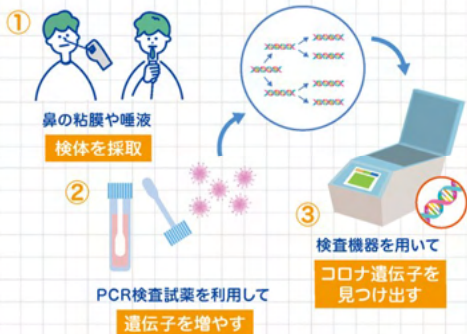
臨床検査部 主任  
いさな あけみ  
山中 明美

2019年12月に中国で初めて報告された「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)」は、もはや知らない人はいないであろうというほどに拡大し、今もなお世界的な流行を見せている感染症です。それと同時に多くの方が、新型コロナウイルス感染症の検査で「PCR」という言葉を耳にするようになったのではないのでしょうか? PCRは新型コロナウイルス感染症の検査だと思われている方も少なくないと思います。実は、PCRは新型コロナウイルスが発見される以前から世の中のさまざまな検査に使われている技術なのです。

### PCR検査とは?

PCRは、正式には「ポリメラーゼ連鎖反応(Polymerase Chain Reaction)」といいます。ウイルスや細菌などの病原体を含め、全ての生物にはその生物特有のDNAやRNAと呼ばれる遺伝子があります。PCRは、これらを増やしていくことで、目的とする微生物を検出できるようにした方法です。

### PCR検査:ウイルス遺伝子の有無を検査



PCRを用いることで、血液や唾液などの微量な検体に存在するごくわずかなDNAであっても、細菌やウイルスの有無を確認することができます。また、このPCRの特性を活かして、体内や食品などに潜む細菌やウイルスを検出し、遺伝子の研究やDNA鑑定など、幅広い分野でも利用されています。

### PCR検査の原理は?

DNAは非常に長い鎖のような形状をしていて、通常はこの鎖が2本で一組となる二重らせん構造となっており、これを二本鎖といいます。

### DNAの二重らせん構造



この二本鎖は、熱を加えると離れて一本鎖になり、冷やすと二本鎖として再び結合する特性があり、PCRはこの特性を利用しています。DNAを倍々に増やすことができるため、目的とするウイルスの遺伝子がごくわずかな量でも検出することができます。

### 抗原検査や抗体検査との違いは?

新型コロナウイルス感染症の検査には、「PCR検査」のほかに、「抗原検査」と「抗体検査」があります。「PCR検査」と「抗原検査」は現在ウイルスに感染しているかどうかを調べることができるもの、「抗体検査」は過去に感染したかどうかを調べることができるものです。

「PCR検査」と「抗原検査」は、現在の感染の有無を知るという点では同じですが、新型コロナウイルス中の「何」を検出しているかという点では大きく異なります。「PCR検査」が遺伝子を検出するのに対し、「抗原検査」はウイルス特有のタンパク質(抗原)を検出しています。

また、PCRの場合は数時間~1日、抗原検査の場合は15~30分と、検査時間にも違いがあります。PCRは遺伝子を増やす処理に時間がかかるため、検査時間が長くなります。

PCR検査の最大のメリットは、発熱など発症する前の、まだウイルスを保持している量が少ない感染者からも比較的正確な検査結果が期待できる点です。少ないウイルスの量の検体からでも遺伝子を増やして検査するため、結果的に精度が高まり、正確な検査結果につながります。そのため、感染源の管理ができ、感染拡大を防ぐことができます。

### 偽陰性の可能性はありますか?

PCRは精度の高い検査です。しかし、このPCR検査の結果が、絶対ではないことも知っておいてほしいと思います。発症早期でウイルスの量が十分でない、検体がうまく採取できていない、体の中にウイルスは存在するけれど検体を採取したところに存在しなかったなど、さまざまな理由で偽陰性の結果となることもあるからです。

必要な検査を正しく受けることが大切です。そして、こういった検査を私たち臨床検査技師が行っているということ、その存在を少しでも知っていただければ嬉しく思います。

## おしらせ

### ★「糖尿病デー」に向けたイベント 「糖尿病教室」開催!

毎年恒例の糖尿病デーのイベントが11月に開催されました。ポスターと糖尿病のシンボルであるブルーサークルの展示と、徳山中央病院オリジナル冊子などパンフレットの配布を行いました。感染が落ち着けば、講演など開催予定です。是非お越し下さい。



no.1

## CLOSE UP! 健診センター



健康管理センター長  
内田 正志

### 『健診センターの役割』

今号から、少しスペースをいただき、健康管理センターからみなさんの健康管理に役立つ有用な情報をお届けすることになりました。

まずは健診センターの役割について考えてみたいと思います。みなさんはどうして健康診断を受けますか? 職場で決まっているから、という受け身の方がほとんどだと思いますが、少しだけ見方・考え方を考えてみませんか? みなさんは一人ではなく、『家族』がいます。健康で元気に働けるということは、あなた自身にとっただけでなく、家族にとっても大切なこと。当たり前のことですが、このことを少し意識して、自分の体の状態を知り、より健康に保つためにはどうすべきかを考え、前向きに健康診断に参加してほしいと思います。

健診センターでは、生活習慣病の予防(健診)とがんの早期発見(検診)に力を入れています。健診結果には、各項目についてA・B・C・D・E・Fの判定が付いています。中でもD(要治療)・E(要精査)・F(治療中)に注目してください。少しでもわかりやすくするために、コメントのD・Eには※印を、Fには☆印をつけています。D・Eは放置せず、必ず医療機関を受診して治療や精密検査を受け、またFは定期受診をお願いします。



## 新棟建設工事 進捗情報



R4.12.29現在

新西館棟新築工事について、進捗状況をお知らせ致します。新棟土台部分の作業が終わり、現在1階部分の鉄骨建方工事を行っております。本工事は令和7年9月まで行う予定となっております。期間中は駐車スペースの減少や騒音等で大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解頂きますようお願いいたします。



### 歩行者の安全面を できるだけ考慮しています!

長崎ちゃんめん前の横断歩道を病院側に渡った正面にあるコーナーの防護壁が一部透明になっています。これは歩行者の安全面を考慮したものです。コーナーの歩道先が狭くて見通しが悪いため、極力見やすく工夫されています!

## よろず相談室

### 問 介護保険のお金のしくみは?

答 40歳以上のすべての方が納める介護保険料と公費を財源に運営されています。介護保険料は、お住まいの市区町村で必要な介護サービスの総費用に応じて3年ごとに見直されており、年齢や前年度の収入、加入している医療保険によって算出方法や納め方が異なります。詳しい保険料はお住まいの市町村へお尋ねください。

## 地域連携・相談室

地域のみなさまと当院をつなぐ地域医療の窓口です。退院・転院支援や、活用できる社会制度の情報提供、患者さんやご家族のご心配事など、誰に相談していいかわからなくて困っていませんか? どんなことでもかまいません。まずはお気軽にご相談ください。

お電話でも受け付けています

0834 28-4411



西館1階に  
あります。