

こころ



横浜市立市民病院だより

特集1 がんに対する

放射線治療について

特集2 くすりの大事なこと

第10号

2014.3 発行



- 市民病院再整備事業
- キャンサーボードを行っています
- イベント紹介
- みなさまの声
- おすすめレシピ
「お手軽タンドリーチキン」
- 病院長コラム

がんに対する放射線治療について

最近の放射線治療の進歩は著しく、より正確に照射する技術が向上してきています。

そのため、これまで放射線治療が行われなかった疾患や、第一選択になりえなかった疾患に対しても、放射線治療が積極的に行われるようになってきています。

放射線治療とは

放射線治療は手術、化学療法(抗がん剤)とともに、がん治療の三本柱の一つです。その特長として、

- 正常臓器の形態・機能を温存できる
- 合併症のある方や高齢の方でも比較的 safely に治療できる

● 外来通院での治療が可能である
などが挙げられます。また、手術や化学療法と組み合わせることで、単独での治療に比べ相乗効果が期待できます。

放射線治療は、すべてのがんに対して行われますが、特に頻度の高いものとして、乳がん、肺がん、前立腺がんが挙げられます。その他、頭

頸部がん(咽頭・喉頭・口腔がんなど)、子宮頸がん、食道がんなども放射線治療のよい適応です。また、放射線治療はがんの根治的治療だけでなく、がんによる諸症状(痛み、しびれ、出血など)を和らげる緩和的な治療としても用いられます。

照射方法による分類

① 外部照射(外照射)

体の外から放射線を当てる方法。最も一般的に行われています。

② 小線源治療

放射線を発する小さな物質を病巣部に入れ、内部から放射線を当てる方法。永久挿入法として前立腺がん、一時挿入法として子宮頸がん、口腔がん、前立腺がんなどに対して行われています。

③ その他

放射性同位元素内用療法が、甲状腺がん(内服)、悪性リンパ腫(静脈注射)、転移性骨腫瘍に対する疼痛緩和(静脈注射)などで行われています。また、脾臓がんや小児が

んなどに対し、手術中に直接腫瘍に照射する術中照射という方法もあります。

放射線治療の最近の動向

治療機器の目覚ましい進歩により、周囲正常臓器への被ばく量を減らし、病巣部に集中して照射する技術が向上してきています。その技術のいくつかをご紹介します。

① 画像誘導放射線治療(IGRT)

治療時にCT画像を撮影することにより、従来では確認することが困難であった内部臓器をリアルタイムで判別できます。このCT画像を治療計画時のCT画像と重ね合わせて誤差を算出し、自動で位置補正をすることができ(図1)。

② 定位放射線治療

狙った標的に集中して一度に多量の放射線を照射する方法。通常の放射線治療に比べ、副作用の軽減と局所制御率の向上が期待できます。肺がん、肝臓がん、脳腫瘍

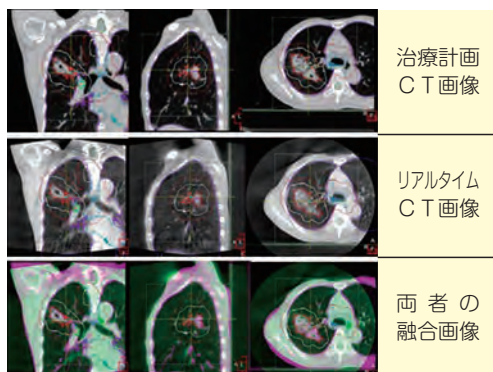


図 1

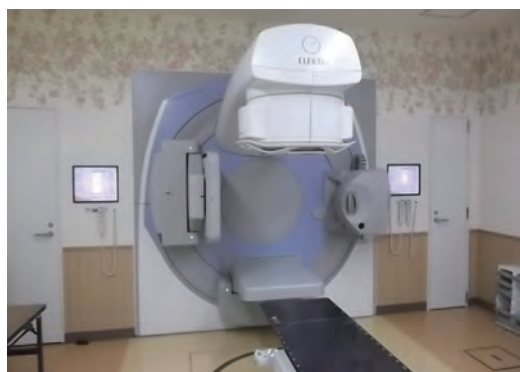


図 2

に保険適応となっています。

③強度変調放射線治療（IMRT）

照射野内の放射線の強度を変化（変調）させて照射を行う方法のことを指します。IMRTを使えば、がんの形に凹凸があってもその形に合わせた線量分布が作ることができます。すべてのがんで保険適応となっています。

■当院の放射線治療機器

リニアック装置、治療計画用CTとともに、平成25年に新しい機器に更新しました。

【リニアック装置】（図2）

当院のリニアック装置は、X線は3種類の異なるエネルギー（4、6、10MV）が照射でき、電子線についても6種類の異なるエネルギー（4、6、9、12、15、18MeV）を照射できます。また、高精度な放射線治療に対応するため、IGRTにより位置確認がより正確にできるようになりました（図1）。

本体照射口には、照射形状を5mmの間隔で調整することのできるマルチリーフコリメータを装着し、定位放射線治療、IMRTにも対応し、正常組織への被ばくをより少なくな

るようになっています。また、このマルチリーフコリメータの駆動速度向上により、IMRTを連続回転で行う機能を有しており、より短時間で放射線治療が可能となっています。

【治療計画用CT】（図3）

当院の治療計画用CTは、16列の検出器を備え、厚さ0.5mmの画像が短時間で広範囲に撮影可能となり、放射線治療計画の精度が向上しました。

また、患者さんの入るガントリ開口径は通常のCTより大きいものとなっており（900mm）、より楽な姿勢で撮影できるようになりました。

■当院における放射線治療

放射線治療科では、医師、専任看護師、放射線技師、事務職員が協同して治療をサポートしています。

●安全に治療に通っていただくこと

●辛い症状や痛みを軽減する支援

●働く世代や高齢者への対応（治療予約時間の調整や病棟との連携）

●最大の治療効果、質の高い治療を受けていただくための支援

●副作用の発症を早めたり悪化させないために、日常生活で注意して

いただくことを確認

例えば：

乳がん、皮膚炎

…直接当たる下着の選択方法、皮膚のケアなど

前立腺がん

…治療時の蓄尿や便秘・下痢対策など治療に影響するポイントを説明

●がんと診断された患者さんとそのご家族の精神的苦痛に対するケア

●自宅での療養環境の確認と調整

正確な治療を行うには、照射する

位置に装置を正確に合わせることも重要です。そのため、呼吸困難、咳、

痛みなどにより身体が動いてしまわないような支援を重視しています。

また、治療期間中に必要以上に休止期間があると治療効果が下がる恐れ

があるので、できるだけ休まず計画された治療を最後まで受けることが大切です。

また、認定看護師、病棟、外来、

緩和ケアチーム、患者総合相談室（医療福祉、在宅療養、地域医療、がん

相談と連携を図りながら、患者さんが安心して治療・療養が行えるよう

努めています。

図 3



◆当院での治療の流れ

放射線治療科受診（診察・説明）

放射線治療計画用CT撮影

マーキング
（皮膚に照射の目印の線を描く）

放射線治療スタート

◆治療回数の目安（例）

- 前立腺がん（33～35回）
- 乳がん（25～30回）
- 肺がん（30回）
- 定位放射線治療（4回）
- 食道がん（30～35回）
- 頭頸部がん（33～39回）
- 緩和照射（1～15回）

※放射線量や治療回数は、診察時に医師より説明があります。

通常1日1回、10分程度（定位放射線治療は30分程度）、平日毎日行われます。

この間3～4日程度

病院ではたくさんのスタッフが働いています。
薬剤師もその一員です。お薬の調剤の他、
注射薬の取りそろえ、抗がん剤の調製、
入院中の患者さんへの薬の説明、
安全性情報の収集や薬の安定供給などを通じて、
皆さんの薬物治療を支えています。
お薬について、気になることや心配な事などが
ございましたら、お気軽に声をかけてください！

くすりのまめ知識



薬を飲むタイミングって
どれくらいなの？

食前は食べる前の30分以内。
食後は食べてから30分以内。
寝る前は**布団に入る30分前位**。
食間だとご飯を食べてから
2時間程あけて飲んで下さい



飲み忘れちゃった…
どうしたらいいの？

次のお薬の時間よりも
飲み忘れた時間がちかい

すぐに服用

飲み忘れた時間よりも
次のお薬の時間がちかい

次から服用



熱も下がったし、
体調も良くなったから、
もらったお薬は
最後まで飲まなくても
いいのかなあ??

自分では「治った!!」と
思っても、まだ治療しきれ
ていないことがあります。
お薬は医師の指示通り、
最後まできちんと服用して、
しっかり治していきましょう！





おくすり手帳を持ち歩こう



お薬手帳を作ったけれど、
他の薬局でも使えるの？

お薬手帳って、
どう使えばいいの？

はい、全国どこの薬局でも
使えます！
受診する病院ごとや、
薬局ごとに分けたりせず、
1冊にまとめましょう。



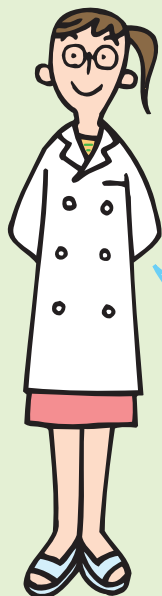
医療機関や薬局などを利用
する時に見せてください。
またいつも持ち歩いておく
と、旅行先や急に具合が悪
くなった時、災害時なども
安心ですよ。

おくすり手帳活用術

- * 常に持ち歩こう！そうすることで、いつ、どこで、どんなお薬が処方されたか、医療機関や薬局などへ正確に伝えることができます。
- * 副作用歴やアレルギーの有無、薬の重複や飲み合わせの相性(相互作用)などを確認することができます。
- * 治療中に生じた体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことなどがあつたら、おくすり手帳に記入しておきましょう。
- * 普段使っている市販薬やサプリメントも書いておきましょう。

院外処方箋はなんのため？

最近、
病院でお薬をもらわず、
院外の薬局でお薬をもらうのは
なんでなの？



市民病院では医薬分業(院外処方せん)の発行を推進しています。
医薬分業には次のようなメリットがあります。

- ①自分の好きな薬局を選べる
- ②他の医療機関で処方された薬とあわせて内容のチェックができる
- ③自分の都合に合わせて薬の受け取りができる(薬局の営業時間内)
- ④病院でくすりを待つ必要がない

処方箋の有効期限は『**4日間!**』
忘れずにお薬を受け取って下さいね。

● 新たな挑戦に向けて再整備のスタートを切ります ●

「安心」と「つながり」の拠点へ 市民病院再整備事業

市民病院は、施設の狭あい化が著しく、これ以上の医療機能の拡充だけでなく、現行の医療機器の更新も困難な状況となっているため、再整備に向けた検討を進めています。

現在、市民病院の移転候補地を、三ツ沢公園の一部(野球場部分)と、これに隣接する民有地とし、用地取得に向け、地権者との交渉を進めています。

この候補地は、現市民病院から近く、患者さんや地域医療機関との連携に与える影響が少ないことや、公園の面積を減らさず、緑地の減少も最小限に抑えられることなどから、最適な場所だと考えています。

また、新病院の医療機能についてもあわせて検討を進めています。検討内容は、再整備における基本計画として今後まとめていく予定です。



再整備事業については、今後この「安心」と「つながり」や市民病院ホームページを通してお知らせしていきます。

「安心」と「つながり」の拠点となる新病院を目指して、職員一丸となって取り組んでいきますので、ご協力をお願いします。

● 市民病院は地域がん診療連携拠点病院です ●

がん患者さんにより良い医療を提供するため、 がん診療連携拠点病院です

がん患者さんの状態に応じた適切な医療を提供するため、病院内で開催される検討会のことです。

市民病院では、年に4回定期的に開催している定期がん診療連携協議会と、対応が難しい症例が発生した時に随時行われる臨時がん診療連携協議会があります。

臨時がん診療連携協議会は、原発不明がんや多発がん、重い合併症のある患者さん等が対象です。治療方針を迅速に決定し、適切な医療を提供するため、主治医の要請から3日以内に緊急的に集まります。

例えば、複数のがんに対する治療の順番や、治療中に悪化した合併症の対応について、患者さんやご家族の意向もふまえた治療やケアができるよう検討します。

検討に参加するのは、主治医のほか、症例により、手術、化学療法、



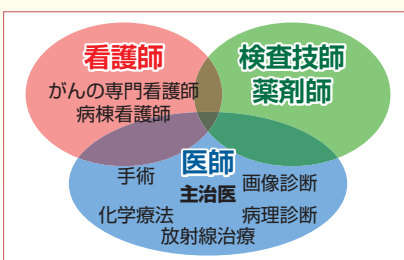
放射線治療、病理診断、画像の読影を担当する各専門の医師が集まります。さらに、看護師、薬剤師、検査技師等が検討に参加しています。

このように市民病院では、がんの治療について「チーム医療」を実践しており、多職種で様々な角度から症例を検討したうえで、患者さんやご家族に対して、治療の提案をしています。

がんの治療中、不安なことや気になることがありましたら、主治医にお気軽に相談下さい。

◆がん診療連携協議会に参加している科

呼吸器内科、呼吸器外科、消化器内科、消化器外科、血液内科、腫瘍内科、乳腺外科、産婦人科、緩和ケア内科、感染症内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、整形外科、放射線診断科、放射線治療科、病理診断科、麻酔科



イベント紹介

～市民病院での最近の出来事や
職員の院内での取組をご紹介します～

ブルーローバー・キャンペーン 市民公開講座
みんなで学ぼう！
～前立腺がん～

9月21日



前立腺がんについての講座を横浜
市開港記念会館で、開催しまし
た。100人以上の方にご参加い
ただきました。

がん検診啓発特別講演会
～あなたと、あなたの
大切な人のために～

10月14日



がんについて考えていただくきつ
かけつくりとして、「がん啓発特
別講演会」をはまぎんホールヴィ
アマールで開催しました。
小松医師、望月医師による講演
と、がん経験者である鳥越俊太郎
さんによる特別講演を行いました。

市民公開講座
見て、食べて、学ぶ！
心臓病トータルケア

12月8日



手術室の見学

血圧測定

心臓病をテーマに、体験型
講座を開催しました。手術室の
見学や治療食の試食、検査体
験など、他ではできない貴重
な体験をしていただきました。

東京ガス横浜ショールーム共同企画 市民公開講座
「崎陽軒」に学ぶ野菜たっぷり！
ヘルシー中華

2月28日



医師・管理栄養士による生
活習慣病予防の講座と老舗料
理店直伝の「脱メタボ」料理
教室を開催しました。

東3階お楽しみ会 12月17日



スリムなサンタさんとトナカイさん

ハンドベル演奏、東京
ガスによるバルーンアー
ト実演などを楽しみまし
た。

クリスマスコンサート 12月19日



外来ホールで、職員が
合唱や管弦楽奏を披露し
ました。

獅子舞披露会 1月7日



「大地獅子」の皆さん

無病息災を祈願する獅
子舞が、病棟内を賑やか
に舞踊りました。

患者さんや
御家族からの意見と
当院の対応・考え方
などを紹介します。



みなさまからの声

ご意見・ご要望を
お気軽にお寄せ下さい

Q

こどもの入院に付き添う際、長期間病
院を離れることができないので家族も
病院の食事が食べられるようにしてい
ただきたいです。

A

現状では、ご家族の食事をご用意する
のは困難ですが、南棟8階の食堂「か
をり」「サンペトル」で食事のテイクア
ウトサービス(電話注文可)を行っており
ますので、ご利用をご検討ください。

Q

横に長く並ぶイスの配
列は、出入りしにくく
空が目立つので、短
い列にしてください。

A

外来・受付の周辺を再
点検し、横に長く並ん
でいたイスは、間隔を
空けて並べ直しました。

塩分控えめお手軽タンンドリーチキン

〔1人当たり栄養量：熱量200kcal、タンパク質18g、脂質12g、塩分0.6g〕（3人分として計算）

【材料】 2～3人分

鶏胸肉 1枚(270gくらい)

漬け込み液A

「プレーンヨーグルト 大さじ2杯
カレー粉 小さじ1杯
塩 小さじ1/6杯(二つまみくらい)
トマトケチャップ 小さじ1杯
ウスターソース 小さじ1杯

油 少々

付け合わせ(ブロッコリーやにんじんなど)

【作り方】

- ①鶏肉を1個30gくらいに切り分ける。
- ②ビニール袋の中にAの材料を入れて揉んで混ぜる。
- ③その中に①の鶏肉を入れて混ぜ、ビニール袋ごと冷蔵庫に入れ半日以上おく。
- ④フライパンに火をかけ少量の油をしき③の鶏肉を並べ蓋をして焼く。強火だと焦げ付くので注意。片面焼けたら上下を返す。
- ⑤お皿に盛りつけ、付け合わせを添える。

♥血圧管理には、塩分の取り過ぎを抑えたいものですが、つつい多くなりがちです。

そこで、香辛料をもっと身近に使う料理の幅を広げ、美味しく減塩してみませんか？

ご紹介するレシピは手軽にでき、ヨーグルトベースのタレに漬け込むことにより、お肉が柔らかく仕上がります。(一晩おくとより味わい深くなります)お試しください。



(栄養部 管理栄養士 井尻 玲子)

病院長 コラム



病院長 石原 淳

断続的な記録的大雪やソチオリンピックの応援が終了し、お疲れ気味の方も多いのではないのでしょうか？3月に入ってもまだまだ寒い日が続きますが、それでも時々頬をかすめる暖かい風は春の訪れを感じさせます。

4月から新年度となりますが、平成26年度の新たな取り組みの例として、婦人科がんに対する医療機能の充実を図るための婦人科内視鏡手術センターの新設や、新生児医療機能の充実を図るために平成25年度に実施した新生児特定集中治療室(NICU)の拡大に続く新生児治療回復室(GCU)の新設(6床)等を予定しています。また、入院される患者様やご家族が安心、安全の上に入院生活を過ごされ退院後の生活に移行されるよう総合的に支援する患者総合サポートセンター(仮称)の設置に向かって体制づくりに着手致します。その他の新たな取り組みや医療機能の拡充、改善も随時紹介させていただきます。



横浜市立病院(市民病院、脳血管医療センター)では、看護師を募集しています。詳しくは右のQRコードを読み取るか、

横浜市看護職員 採用

検索

でホームページをご覧ください。



横浜市立
市民病院

診療
受付

月曜日から金曜日(土曜日、日曜日、祝日及び年末年始は休診)

○新患の方 午前8:30～11:00(診療開始8:45)

○再診の方 午前7:30～11:00(診療開始8:45)

※市民病院は原則、初診紹介制となっております。他の医療機関からの紹介状をお持ちください。

〒240-8555 横浜市保土ヶ谷区岡沢町56番地 ☎045-331-1961(代)

編集発行：横浜市立市民病院 広報委員会



○平日日中

原則、救急車で搬送された患者さんのみ受入れを行っています。

○夜間・休日

必ずお電話にて連絡の上ご来院ください。