

こころ



横浜市立市民病院だより

特集 婦人科がんから
自分の体を守るために

第6号

2012.10 発行



- 人材募集〈看護師・薬剤師〉
- イベント紹介
- 検査の疑問
採血について知ろう！
- おすすめレシピ
「きのこたっぷり炊き込みご飯」
- 病院長コラム

特集

婦人科がんから

自分の体を守るために



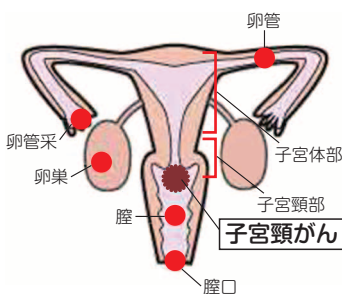
産婦人科 科長・部長 茂田 博行

婦人科のがんが増えていると聞きました

婦人科における代表的ながんは、子宮がん（子宮頸がん、子宮体がん）と卵巣がんです。日本では、女性に特有ながんである乳がんとともに、いずれも年々罹患率が増加しています。特に子宮頸がんでは、近年20代、30代の若年女性における発生数、死亡数の増加がみられ、それぞれの年代において最も頻度の高いがんとなっています。

子宮頸がんとはどんな病気ですか

子宮は膣に近い頸部と、その奥にある体部に分けられます。頸部に発生するがんを「子宮頸がん」、体部に発生するがんを「子宮体がん」と呼びます。この2つのがんはまったく異なるものです。子宮頸がんでは自覚症状がないことが多く、進行すると不正出血が現れてきます。



子宮頸がんはワクチンで予防できると聞きました

子宮頸がんの発生原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染であると考えられています。このウイルスはおよそ100種類ありますが、その中の15種類が子宮頸がんの発生と関係が深いと推定され、ハイリスクHPVと呼ばれるウイルス。特に16型や18型の頻度が高いことがわかっています。HPVは、多くは性交渉によって感染します。近年、性交開始年齢の若年化に伴い、子宮頸がんが若い女性に急増していると

考えられています。

HPV感染自体はともありふれた現象であることがわかっています。すなわち、全女性の70〜80%が一度はHPVに感染し、そのうちの一部の女性がHPVの持続感染状態となり、さらに一部の人に子宮頸がんの前がん病変が発生すると考えられています。

女性のほとんどが一度はHPVに感染するという事実から、感染する以前にワクチン接種を行ってHPV感染を防ぐことで、子宮頸がんの発生を阻止できると考えられます。こうしてHPVワクチンが開発されました。

HPVワクチンにはどんなものがありますか

現在2種類のワクチンが認可されています。サーバリックス®とガーダシル®です。サーバリックス®はHPV16と18、ガーダシル®はHPV16と18に加え、尖圭コンジローマ（HPVの感染によって発症する性感染症）の原因となるHPV6と11に有効とされています。ガーダシル®のほうが効能が広いですが、サーバリックス®のほうが抗体誘導能が高い可能性が指摘されており、現時点ではどちらが優れているとも言えないようです。

どういう人がワクチンの対象になりますか

性交経験のない年齢層である11〜14歳に接種するのが最も効果的ですが、15〜45歳の女性に対してもその接種が推奨されています。ただし、

ワクチンで予防できるのは全体の70%程度と考えられていますので、定期的な子宮がん検診は必ず必要です。

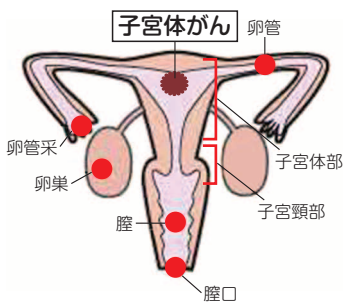
子宮頸がんと診断された場合はどうなりますか

がんの状況によって様々な治療が選択されます。一般に手術と放射線療法が有力な治療法となります。がんがごく初期であれば、円錐切除（円錐型に子宮頸部を部分的に切除する）など子宮を摘出せず妊娠可能な方法で治療が行えます。

子宮体がんとはどんな病気ですか

子宮体部に発生するがんをいいます。若い人に発生することは比較的少なく、閉経前後の40歳代後半から増加して50～60歳代にピークを迎え、その後減少していきます。女性ホルモン（エストロゲン）が関与していることが多く、妊娠や出産経験のない、または少ない人や肥満、高血圧、糖尿病などが危険因子であるとされています。初期の症状として、不正出血、水のような帯下（おりもの）が代表的です。閉経したのに出血がある場合には特に注意が必要です。

子宮頸がんと比較するとがん検診の重要性は低いと考えられています。症状のある場合は早期に検査する必要があります。

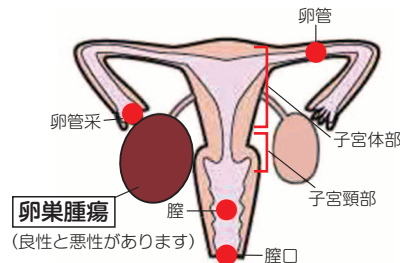


子宮体がんとは診断された場合はどうなりますか

手術が行われます。化学療法（抗がん剤や放射線治療を行う場合もあります。妊娠を希望される方の場合、ごく初期であれば子宮を温存し、ホルモン療法を行う場合もあります。

卵巣がんとはどんな病気ですか

卵巣に発生するがんをいいます。無症状であること、大きな腫瘍になりやすいこと、種類が多いことが特徴です。卵巣がんは種々の遺伝子変異の積み重ねで発生します。直接の原因は不明なことが多いです。一般に症状に乏しいのですが、おなかが張る、最近太ったなどの症状で気づく場合もあります。卵巣がん検診の有用性に関しては、はっきりしていませんが、超音波検査によって卵巣が腫れているかどうかを検査することができます。



卵巣がんとは診断された場合はどうなりますか

通常、手術と化学療法が行われます。卵巣がんは原因となる腫瘍細胞の種類が多いため、その組織型（どんな細胞か）によって治療法が異なってきます。条件がそろえば、妊娠が不可能とな

ることなく治療できる場合もあります。

婦人科がんに対する市民病院の取組みについて教えてください

当院ではがん検診センターにおいて子宮がん検診、婦人科超音波検診を行っています。HPVワクチンの予防接種も行っておりますのでご相談ください。

また、当院は日本婦人科腫瘍学会専門医制度指定修練施設に認定されており、がんの治療を専門的に行っています。婦人科がんに対する手術を含めたほとんどの治療が可能です。「広汎子宮全摘」や「傍大動脈リンパ節郭清」などの難易度の高い手術も行っています。今後は更にがんの腹腔鏡手術や妊孕性を温存した子宮がん手術などを行っていく予定です。

ただし、進行子宮頸がんに対する根治的な放射線治療の場合は、他院を紹介させていただく場合があります。

がんの臨床試験とはなんですか

新しい治療法の有効性や安全性を検証するために行うものです。当院は婦人科悪性腫瘍化学療法研究機構登録参加施設であり、様々な臨床試験にも参加しております。高度先進医療も行っており、最善の治療を常に模索しています。セカンドオピニオンにも対応しておりますので、ご相談ください。

平成23年 市民病院 新規がん患者症例数

子宮頸がん	47例
子宮体がん	26例
卵巣がん	25例

イラスト：©フリーメディカルイラスト図鑑より

市民病院で私たちと一緒に働いてみませんか？ 人材募集

看護師募集

一緒に看護をする仲間を求めて



ナスたまサポーターズメンバー

看護は24時間・365日、夜勤や交替勤務を行いながら患者さんの命と健康をお守りする仕事です。その仕事は医療の進歩に伴い高度・複雑化しており、さらに少子高齢化時代を迎え、看護師不足が社会的にも深刻な問題となっています。このような中、市民病院では、患者さんたちに安心して医療を受けていただくために必要な看護師の採用に取り組んでいます。

対して、各部署で丁寧な指導を心がけています。

・当院ではナースの卵をサポートする「ナスたまサポーターズ」を卒業2～3年目の看護師で結成し、平成23年度から活動しています。主な活動は就職説明会や病院見学会に来てくださる看護学生が少しでも身近で、安心して働ける病院として理解していただけるようにお話しすることです。

市民病院での 看護師へのサポート体制

- 看護職が働き続けられるために：仕事と生活が両立できる勤務方法を3交替や2交替から選べます。
- 女性が多い職種ですので、妊娠・出産・子育て時期の勤務時間や夜勤回数の軽減をするなどライフステージに応じたきめの細かい支援を行っています。
- 市民病院で働くことに魅力を感じてもらえるために・・・年間2800人以上の看護学生に



ナスたまサポーターズメンバー出動！

採用に関するお問い合わせ
横浜市病院経営局人事課
(平日 月～金 8:30～17:00)
ナース よいナース
TEL **0120-74-4174**
(フリーダイヤル)
E-mail: by-saiyo@city.yokohama.jp

今後とも一緒に働く看護職員が一人でも多くなるよう取り組んでいます。お知り合いに看護師の方で職場をお探しの方がいらっしゃいましたら、どうぞお声をかけてください。皆様のご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

薬剤師非常勤職員募集

幅広い業務が経験できます

病院薬剤師の仕事とは・・・

みなさまは「病院薬剤師」にどのようなイメージをお持ちですか？お医者さんの出した「処方せん」でお薬を「調剤」し、できた薬は「袋」に入れて「窓口で手渡し」する、といった感じでしょうか。

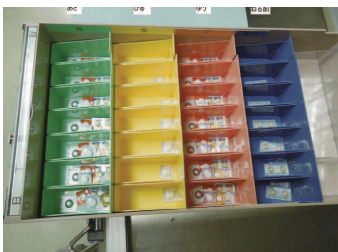
実は「病院薬剤師」の仕事は、患者さんに薬を正しく使っていただくため、より安全に配慮したもののへと進化しています。

「調剤」

間違った時間に飲まないよう、朝・昼・夕・眠前の小箱に分けて供給すること(写真1)や、高力ローリー輸液や抗がん剤などの注射薬を専用の設備で混合(写真2)して感染や汚染を防いでいます。

適切な「お薬の使い方」に努めています。

病棟ベッドサイドで薬の使い方や



(写真1)



(写真2)

採用に関するお問い合わせ
横浜州市市民病院薬剤部
担当：澤村・高尾
(平日 月～金 8:30～17:15)
TEL **045-331-1961**
(内線1130)
E-mail(澤村宛)
ta00-sawamura@city.yokohama.jp

効果・副作用の説明をすることで、薬についての知識を正しく理解していただき、安全で効果的なお薬の治療ができるようにしております。

医師・看護師など院内の医療スタッフには、最新の医薬品情報(DI)を適時に提供することにより、安全で効果的なお薬の治療ができるようにしています。

地域連携

次世代を担う薬学生の教育や研修会の開催により、地域医療との連携と向上に努めています。

お薬についての疑問やお悩みなどお困り際には、「病院薬剤師」にお気軽にご相談ください。また、このような「病院薬剤師業務」に関心のある方は、ぜひご連絡ください。

イベント紹介

平成24年夏

～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～

♪サマーコンサート開催♪ 7月20日



緩和ケア病棟で活動中の病院ボランティア会「ランパス」さんによる、サマーコンサートが外来ホールにて開催されました。当日は多くの患者さんたちが美しい音色に耳を傾け、癒しのひとときを過ごしました。

みどりいっぱいプロジェクト！

～草取り編～ 7月24日

院内では、昨年度から「私たちの病院を花やみどりいっぱいにしよ」と活動を始めました。正面玄関の花の植付けからスタートし、今年の夏は、職員で院内の草取りを行いました。



ゴーヤによる緑のカーテンをつくりました！

西日の強い事務所の窓辺を少しでも涼しくしようと、ゴーヤを育てて緑のカーテンをつくりました。職員が毎日交代で水やりを行ったかいがあり、ゴーヤはすくすくと成長し、夏には立派なカーテンとなりました。おまけに、美味しそうな実をたくさんつけてくれて、収穫することができました。



検査の疑問

採血について知ろう！

『病気で病院にかかったのに、こんなに血を抜いても大丈夫なの！』『そんなにたくさん採る必要があるの？』



皆さんは、病院で採血を行ったときに、このような経験はありませんか？このコーナーでは採血に関する様々な疑問について解説します。

◆体の血液はどのくらいあるの？

体内の血液の量は、体型や年齢、性別などにより個人差がありますが、循環血液量（体全体の血管中にある血液の量）は成人の場合、男性で体重の約8%、女性で約7.5%といわれています。

例 体重50kgの男性では、約4000ml

体重50kgの女性では、約3750ml

血液成分のうち、赤血球の寿命は約120日で、一日で約40mlが骨の中にある骨髓で新しく作られています。

◆なぜ、こんなにたくさんの採血管が必要なの？

採血は何のために行うのかというと、血液検査や輸血のために行います。採血管は大きさが違うだけでなく、中に入っている薬品（抗凝固剤）も様々です。また、検査項目によってそれぞれを適切に使い分ける必要があります。

◆どのくらいの種類の採血管があるの？

院内検査に使う採血管



院外検査に使う採血管



当院では主に上の写真のような採血管を使用しています。院内で検査ができる項目と院内では検査できない特殊項目があり、大小様々な採血管が使用されています。

※抗凝固剤とは、血液を固まらないようにする薬品です。

◆採血管と検査の目的

採血管は薬品（抗凝固剤）が入っていないものと入っているものに大別されます。ここでは、各採血管の目的と検査項目について説明します。

◎薬品（抗凝固剤）なし採血管

採血した直後から血液は固まっています。

※分離剤とは血液を遠心後、血清と血餅との間に隔を形成し、血清分離を容易にするためのもので、測定には影響のないものです。

時間が経つと血液は一部固まったものと液状のものになります。このままでは測定できないため、機械で遠心分離を行い、検査に必要な成分にわけます。

これは遠心分離器です！

1分間に3000回転の速さで5分遠心します。（およそ2000Gの遠心力により比重による分離を行います。）

遠心分離した液体部分（血清）を使って検査を行います。尿酸・コレステロール・アミラーゼ・γ-GTP等の生化学項目が測定できます。

血液採取



← 血液

← 分離剤

15分以上経過



← 固形部分（血餅）

← 液体部分（血清）

← 分離剤

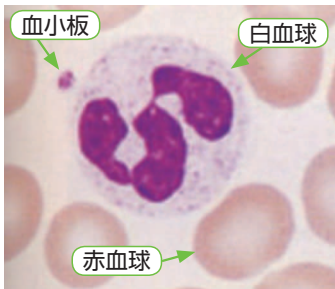


← 液体部分（血清）

← 分離材

← 固形部分（血餅）

自動血球算定装置



基準値は
白血球 3500～9000/μℓ (マイクロリットル)
赤血球 男性 430万～560万/μℓ
 女性 380万～490万/μℓ
ヘモグロビン量 (貧血の指標)
 男性 12.9～17.4 g/dℓ (デシリットル)
 女性 10.7～15.3 g/dℓ
血小板 (少ないと血が止まりにくくなる)
 13～37万/μℓ

当院では、このような機械で測定します。



← 紫色のキャップ

1 ◎薬品(抗凝固剤)入り採血管 末梢血採血管

赤血球や白血球などの血球成分を調べる際に使用します。少しでも血が固まると、赤血球や白血球の形が変わり正確に測定ができないため、薬品(抗凝固剤)が入っています。この検査は遠心分離しないで、そのまま赤血球数、白血球数、ヘモグロビン量、血小板数等を測定し、炎症や貧血、血液がんの有無などを調べます。

生化学自動分析器



当院では、このような機械で測定します。

血糖測定装置



基準値は
血糖値 70～110mg/dℓ (空腹時)
HbA1c 4.6～6.2%

※ 血糖値は食事の影響を受け、食後1時間に最も高い値を示します。しかし、HbA1cは食事の影響を受けず、約1～2か月前の血糖値を反映します。

当院では、このような機械で測定しています。

2 血糖採血管



← グレーのキャップ

採血後に、遠心分離された状態です。

液体部分 (血漿) → 血糖値を測定
 血球部分 → HbA1c測定

血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を測定します。血糖はグルコースとも呼ばれエネルギーの元となる物質です。血液中にはグルコースを分解・代謝する酵素が存在するため、このまま放置すると血糖値が1時間に約6～7mg/dℓ程度低下します。正確な値を測定するために、薬品(フッ化ナトリウム)が入っています。

体の状態を正しく検査で測定するには、それぞれの目的にあった採血管を使用するだけでなく、患者さんの協力(空腹時採血等)が不可欠です。当院の外来採血室では看護師のほかに、実際に検査をしている臨床検査技師も採血をしています。検査のことわからないことがありましたら、お気軽にご相談ください。



簡単！

おすすめレシピ

ほっこり

きのこたっぷり炊き込みご飯

〔1人分：340kcal 塩分1.3g たんぱく質11g 脂質1.9g 鉄1.1mg 食物繊維2.0g〕

【材料】4人分

米 2合
水 適量
昆布 5cm角程度
とりもも肉(皮なし) 100g
にんじん 40g
ごぼう 40g
しめじ 50g
まいたけ 50g
a 酒 大さじ1 1/2
しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ1/2
万能ねぎや三つ葉 いろいろ程度



【作り方】

- ①米をといで炊飯器の2合目より少し少なめの水に30分以上浸す。昆布も一緒に入れてだしをとる。
- ②ごぼうをさがきにし、水にさらしてあくを抜き水気を切る。
- ③にんじんを好みの形に切り、きのこを手でほぐす。
- ④鶏肉を食べやすい大きさに切る。



- ⑤①の炊飯器にaの調味料を入れて軽く混ぜ、②③④の材料をなるべく浸るように入れて炊く(白米を炊くときと同じです)。

- ⑥炊き上がったら昆布を取り除き、混ぜ合わせる。万能ねぎや三つ葉をちらしてできあがり。

♥炊飯器に入れて炊くだけだからとても簡単！

♥きのこは好きなものをどうぞ。

♥水加減はお好みで調節してください。

♥あまったらおにぎりにして冷凍しておくといつでも食べられます。



高血圧などで塩分制限がある方は1日塩分6g程度が目標です。1食に塩分2gくらいにしたいので、この炊き込みご飯(塩分1.3g)の場合、あと0.7gです。汁物は少量にしたり、おかずの味付けを控えめにするとよいですね。また、酸味や香辛料、香味野菜を使うことでおいしく塩分を控えられます。

【メモ】塩分1gってどれくらい？

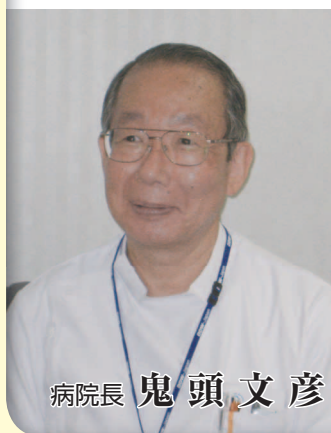
しょうゆ 小さじ1
減塩しょうゆ 小さじ2
塩 小さじ1/6
あわせみそ 小さじ1 1/2

詳しい話が聞きたい方は栄養相談も受けられますので主治医にご相談ください。

栄養部 管理栄養士 森下 朋子

病院長
コラム

検査について



病院長 鬼頭文彦

皆さんは病院で検査を受けられる機会が多いと思います。一度検査を受けると、その結果は誰しも非常に気になることです。調子がよいから多分大丈夫だろうと思っていても、結果を主治医から聞くまでは安心できませんし、意外な結果が出ていることもあるわけです。検査の重要なポイントは、1回の検査だけで、一喜一憂するのではなく、経過をみるということです。例えば腫瘍マーカーの測定にしても、異常高値が出たから、すぐがんと診断するのではなく、徐々に高くなっている、少し高いが毎回あまり変化はない、などという経過が重要です。CT、MRIなどの画像診断などを参考にすると、より正しい診断がつけられます。

当院では、最近、放射線に曝露しなくてすむMRI(核磁気共鳴画像法)の機器を2台に増やして対応していますし、また、一度の検査で全身のがん検診が行えるPET検診を行っています。皆さんには、このような検査を積極的に受けていただき、健康状態を確認していただきたいと考えております。

編集後記

今回から「こころ」はリニューアルして、ページも4ページから8ページに増えました。ぜひ手にとって、じっくりお読みください。 広報委員会

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

救急
受入
について

○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。