フィリア・レター

～真の友人からの手紙～

発行：中部ろうさい病院
〒455-8530
名古屋市港区港明1-10-6
TEL 052-652-5511
FAX 052-653-3533
http://www.chubuh.johas.go.jp/

「治す（治る）」から「治める（治まる）」へ

中部労災病院　院長　加藤　文彦

本邦では急性期病院の入院患者さんの平均年齢が80歳を超えました。今後、少子高齢化は更に進むことが予想されます。いわゆる「団塊の世代」の方々が後期高齢者（75歳以上）となる2025年以後の超高齢化社会に対応するために、「地域医療構想」を都道府県ごとに策定することが義務化されました。このため、愛知県においても2016年に「地域医療構想」が策定され、その中で当院は「名古屋・尾張中部構想区域」に属しています。

この「名古屋・尾張中部構想区域」は既存病床数：約22,000床、病院数：137、有床診療所：130を有するマンモス構想区域です。そして2025年までに高度急性期・急性期病床を約15,000から約10,000床に削減し、回復期病床を約2,000床から約7,500床に増床することが求められています。さらに急性期病院には、①地域連携の強化、②総合診療力の強化、③回復期医療の導入、という3つの機能強化が求められています。

当院でも、これらの点を踏まえ、かつ地域から当院に求められている急性期医療をより効率よく行っていくために、2016年度以降、色々と検討を重ねた結果、回復期機能を有する病棟を設置することに致しました。設置にあたっては、当院の強みであり、地域から求められている医療でもある、脊髄損傷・脊髄障害のリハビリテーションと整形外科慢性疾患手術（脊椎脊髄、下肢人工関節）の実績を踏まえ、急性期治療を終えて在宅に移行する患者さんや他の医療機関への転院待ちの患者さんを集約することを主目的とした「回復期リハビリテーション病棟」をの導入することとしております。

これらのことから考えますに、以前であれば『「治療」の「治」は、元の状態に「なお治す」』という認識でした。しかし、複数の疾患等を有しており元の状態に治すことが難しい高齢者の患者さんが今後増えていくことになれば、『「治療」の「治」は、（元々よりは低いけれども）安定した状態に「おさ治める」』という認識も持つ必要があります。すなわち、今後の急性期病院は、急性期疾患のみを扱うのではなく、慢性疾患の急性増悪に対応していくことも重要になると考えております。

当院は，今後ますます診療機能を充実させて，地域の皆様に求められている急性期病院としての役割をしっかり果たしてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

今月号のお知らせ

1「治す（治る）」から「治める（治まる）」へ
……院長　加藤　文彦
2禁煙外来のお誘い
……呼吸器内科部長　松尾　正樹
3「治療と就労の両立支援」のご紹介
……治療就労両立支援センター
4栄養管理コラム　「いつ」、「どのように」食べる？
～時間栄養学～
……栄養管理部　管理栄養士　森山　大介
5第14回市民健康セミナーの開催報告
……神経内科部長　亀山　隆
6院内行事開催記録
編集後記
病院の理念・当院の基本方針

医師

禁煙外来のお誘い

呼吸器内科部長　松尾　正樹

「禁煙したいけどなかなか気が進まない、踏み出せない…。」そんな気持ちをお持ちの方いらっしゃいませんか？ぜひ私たちと一緒に禁煙に取り組んでみませんか。

タバコが身体に害をもたらすことはみなさんもよくご存知ですよね。タバコの煙には200種類上の有害物質、50種類以上の発がん性物質が含まれています。喉頭がん、肺がんをはじめとする種々のがん、心筋梗塞、脳卒中や認知症、慢性気管支炎・肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）、その他多くの病気のリスクが増大します。また、タバコの先から立ち上る副流煙を周囲の人が吸い込むと「受動喫煙」と呼ばれ、喫煙者と同じような健康被害が起きることが分かっています。妊婦や子供への悪影響がとても懸念されています。国際的にみると喫煙率の高い日本では、この受動喫煙への対策が2020年東京オリンピックに向けての課題とされています。もっと多くの人の関心を集めてもいい話題かもしれませんね。

最近は非燃焼、加熱式タバコ（商品名iQOS、glo、ploom TECHなど）や電子タバコが登場し、一時の禁煙ブームもおさまり禁煙外来を受診する方も少なくなっている印象があります。いろいろな情報が流れていますが、WHOや日本呼吸器学会などからは「タールは少ないもののニコチンや有害物質を吸入する製品」「見えにくいだけで受動喫煙の危険性のある製品」として注意を促しています。今のところは禁煙の代わりにはならないと考えていただいて良いと思います。

当院では平成23年に禁煙外来をスタートしてはや６年が経ちました。この間、多くの方に受診していただき禁煙のサポートをしてきました。だいたい60％の方が禁煙に成功しています。禁煙しにくくする原因となるニコチン依存症に薬物療法を行いつつ、看護師を中心としたカウンセリングで禁煙のお手伝いをしています。一度失敗しても１年以上経過すれば再度禁煙外来を受診することは可能です。興味を持たれた方はぜひ、呼吸器内科外来までお問い合わせください。スタッフ一同お待ちしています。

センター

「治療と就労の両立支援」のご紹介

治療就労両立支援センター

全国の労災病院グループを運営する「独立行政法人労働者健康安全機構」では、平成26年４月から、がん、糖尿病、脳卒中の罹患者及びメンタルヘルス不調者に対して、休業等からの職場復帰や治療と仕事の両立を支援する取組を行っております。

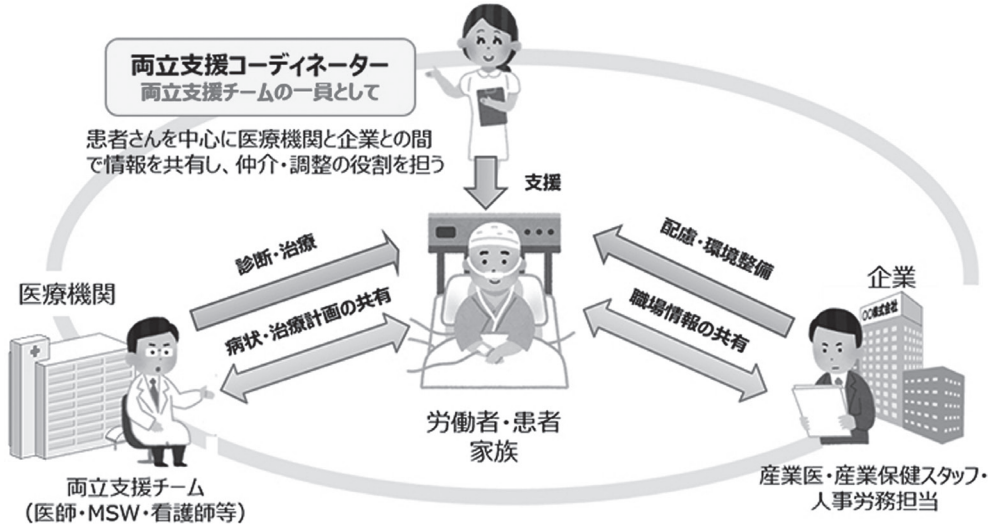
当院においても、「治療就労両立支援センター」において積極的に患者さんの支援を行っており、特に糖尿病分野では中核施設として活発に展開しているところです。

糖尿病に関しては、日本人男性の約６人に１人、女性では10人に１人が糖尿病、あるいは糖尿病が強く疑われる状態といわれております。当院の糖尿病センターでも１日に約110人の患者さんが通院されています。

糖尿病に罹患すると、長期にわたる生活習慣の改善や治療が必要となることから、とりわけ勤労者にとって糖尿病とうまく付き合いながら、仕事を継続していくことが大変重要となります。

このようなことを踏まえ、当院では働いている患者さんが治療を続けながら安心して働くことができる職場環境作りの支援を行っています。

また、平成28年度から院内（よろず相談室）に治療と職業生活の両立支援に関する相談窓口を開設して、メディカルソーシャルワーカー（両立支援コーディネーター）が、がんやその他の病気を抱えた全ての患者さん（勤労者）が仕事を辞めずに治療を継続できるよう支援を行っています。例えば「治療内容を聞いて、働き続けられるか分からない？」、「治療を受けながら働き続けるか不安だ」、「元の職場に戻る場合、同じように働けるか不安だ」、「上司、同僚の理解が得られるか不安だ」等の悩みや不安をもっている患者さんを支援します。その他、当院の患者さんだけでなく、他院で治療を受けている方や、事業場の人事担当者、産業保健スタッフの方からのご相談にも応じております。事業場として、「従業員が治療を続けながら安心して働くことができる職場環境を作りたい」と考えている方も是非ご相談ください。



栄養士

栄養管理コラム

「いつ」、「どのように」食べる？ ～時間栄養学～

栄養管理部　管理栄養士　森山　大介

食事を決まった時間に食べていますか？野菜から食べていますか？テレビや雑誌、栄養食事指導でこのような質問を受けたことがある方もいらっしゃると思います。「いつ」、「どのように」、食べるのかはとても大切なことです。

従来、「なにを」、「どれだけ」食べるかに重点がおかれてきました。従来の考えに体内時計の働きに基づいて「いつ」、「どのように」食べるかの視点を取り入れたものが、時間栄養学です。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されます。時間栄養学では、①朝食でスイッチオン！！②朝食をしっかり、夕食は軽め③食べる順番は野菜から、この３つがポイントです。

①朝食でスイッチオン！！

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされることで体の消化、吸収、代謝が活発になります。朝食をとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率や記憶力の低下に繋がります。さらに、朝食を食べる場合と比べ1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。

②朝食をしっかり、夕食は軽め

体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものは体に蓄えるようになっています。そのため、遅い・多めの夕食の摂取は体内時計を夜型化させ、肥満・糖尿病のいずれもリスク要因になります。食事の量は、「朝４：昼３：夜３」が理想なため、夕食を軽めにして朝食をしっかり食べましょう。

③食べる順番は野菜から

野菜の先食べは、糖尿病や肥満を指摘されている人にとっては有効な食べ方であり、急激な血糖上昇抑制効果（図１）があります。健康な人にとっても肥満や生活習慣病予防という点でおすすめしたい食べ方です。

従来の「なにを」、「どれだけ」食べるのかの考えに加え「いつ」、「どのように」食べるかの時間栄養学を取り入れてはいかがでしょうか。

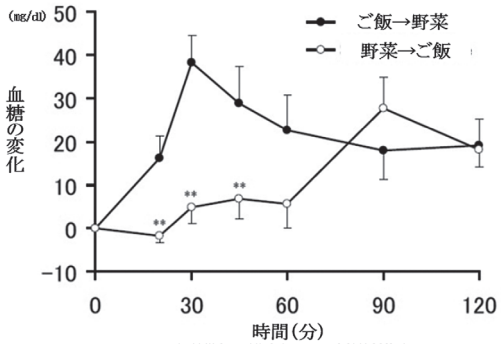


図1.健常者の野菜先食べによる血糖抑制効果
金本郁男ほか．低Glycemic Index 食の摂取順序の違いが食後血糖プロファイルに及ぼす影響.より

医師

第14回市民健康セミナーの開催報告

神経内科部長　亀山　隆

平成29年11月11日（土）当院講堂にて第14回市民健康セミナー『がん医療の最前線～胆道・膵臓がんと女性のがん～』が開催されました。当院では毎年１回はがんをテーマに市民健康セミナーを開催しています。今回のテーマは早期発見が難しく治癒が難しいことが多い「胆道･膵臓がん」と、婦人科のがんである「子宮がんと卵巣がん」でした。二人にひとりがなるといわれているがんの話題に、約140名の市民の皆さんが参加いただき、皆さん大変熱心に聴講され盛況でした。

最初に『胆道・膵臓がんについて』と題して消化器内科部長の児玉佳子先生が講演されました。これらのがんは死亡率が全がんのなかで胆道がんが６位、膵臓がんは４位と高く、現在でも根治が難しいことがわかりました。また膵臓がんの危険因子（なりやすい人）としてお酒の飲み過ぎなどによる慢性膵炎や膵臓のう胞（膵臓にふくろができる）のほか、糖尿病があげられ注目されました。膵臓がん患者の17％は糖尿病があるとのことでした。また遺伝性の人が全体の５～10％いるとのことで、家族に膵臓がんのいる人は要注意です。

続いて、名古屋大学産婦人科教授の吉川史隆先生が『知っておこう　女性特有のがん～女性として、母として～』と題して婦人科のがんについて、大変わかりやすく講演されました。まず子宮頸がんについては、20～30歳代の若年女性で発症率や死亡率が増加していることに大変驚きました。初発症状は不正性器出血であり、負担の少ない簡単・確実な検査で早期診断が可能。しかも子宮頸がんは進行がゆっくりで、早期がんなら簡単な手術で完治できて、その後の妊娠・出産も可能とのことでした。原因はヒトパピローマウイルスの感染で、ワクチンで７～８割は予防可能ですが、日本ではワクチン接種の推奨が、諸事情により取り下げられています（先進国では日本だけだそうです）。若い女性に増えている子宮頸がんは、ワクチンによる予防や検診による早期発見で、治療の後遺症などなく、大変よくコントロールできることがよく理解できました。

次に子宮体がんは、閉経後の50歳台で最も多く、子供を産んでいなくて、閉経が遅く、肥満で糖尿病のある人に発症しやすく、発症するとすぐに性器出血するので、出血してからの来院で十分間に合うとのことでした（ただし閉経前後は要注意）。

卵巣の腫瘍については、85％が良性の卵巣のう腫で、残りの15％が悪性の卵巣がんです。卵巣がんは年齢とともに発症率と死亡率が増加する特徴があり、自覚症状が乏しく発見が難しく、おなかの中にがん細胞が散らばりやすくて、手術と抗がん剤による治療でも経過はあまりよくないとのことでした。

３人にひとりががんで死亡する21世紀において、毎日の食事と栄養、良質の睡眠、過度のストレス回避と前向き思考が、がん予防の基本にあり、さらに信頼できる「かかりつけ医」を持つことも重要と助言されました。そして最後に、特に未来ある若い女性を侵す子宮頸がんは検診で早期診断・完治可能なので、参加された皆さんも帰宅後、家族、特に子供や孫にも「女性として、母として知っておきたい女性特有のがんの知識」を分かちあい、検診を促すようにと強調して、講演を締めくくりました。私を含めて約３割を占めた男性参加者にとっても、夫として父として知っておくべき女性特有のがんについて、大変よく理解することができ、とても有意義な講演でした。

院内行事開催記録

★中部ろうさい病院糖尿病週間イベントinアピタ東海通店が開催されました★

毎年11月14日は、IDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が「世界糖尿病デー」と制定しております。当院でも糖尿病の予防啓発のため、昨年に引き続き11月10日（金）アピタ東海通店にて、中部ろうさい病院糖尿病週間イベントを開催いたしました。

当日は血糖・血圧測定や健康相談のブースが用意されたほか、In Body（体成分）測定や店内スタンプラリーが行われ、買い物のついでに来られた方などでにぎわいました。

イベントの最後に、当院の理学療法士による体操教室が行われ、参加者の方も一緒に体を動かしました。昨年よりも多くの方にお越しいただき、参加者の方々に楽しみながら健康についての意識を高めていただくことができました。

★クリスマスコンサートを開催！★

12月22日（金）正面玄関ホールにて「中部ろうさい病院　クリスマスコンサート」を開催しました。

今年もフルートカルテット「Puzzle」及びボランティアの方々によって、クリスマスにちなんだ曲が次々と演奏され、ホールはフルートのやさしい音色でいっぱいになりました。
途中でキャンドルのプレゼントや、参加者全員での合唱もあり、楽しいひとときとなりました。

今後も地域の皆様に楽しんでいただけるようなイベントを開催していきます。

当院の理念

納得、安心、そして未来へ

当院の基本方針

- 医療の質の向上と安全管理の徹底
- 生命の尊厳の尊重と患者さん中心の医療
- 人間性豊かな医療人の育成と倫理的医療の遂行
- 地域社会との密な連携と信頼される病院の構築
- 災害・救急医療への積極的な貢献と勤労者に相応しい高度医療の提供

～ 編集後記 ～

記録的な寒波が続き、インフルエンザの流行は拡大しております。最近のニュースでも、１医療機関の１週間当りの患者数が52.35人と、統計を取り始めた平成11年以降最高値とのことです。かく言う私も、先日インフルエンザにかかってしまい、１週間自室で寝込み、40度の熱にうなされながら日頃の健康に感謝いたしました。

皆さまも日々の予防に努め、ご自愛なさってください。（J・K）