

きらきら星

市立旭川病院だより



夕刻の石狩川（新富付近） 撮影：医事課 岡崎きよ美

目次	診療科の紹介「耳鼻咽喉科」	2
	放射線治療ってどんな治療？	3
	医療福祉相談・がん相談・退院支援の事務室が変わりました！！	4
	教えて！医療・福祉のこと「しごとラボ旭川」	4
	老化の予防と食生活	6
	乳がん患者会「うるる」について	8

○どのような病気を診ていますか？

市立旭川病院の耳鼻咽喉科では、口腔疾患、副鼻腔炎、中耳炎、扁桃炎、顔面神経麻痺、めまい、難聴など一般的な疾患から、甲状腺腫瘍の診断及び甲状腺癌の手術治療を中心に、頭頸部の腫瘍病変に広く対応しています。喉頭癌や下咽頭癌では、最近では化学放射線療法での治療が多くなりましたが、喉頭全摘、耳下腺腫瘍摘出など、頭頸部手術治療も行っています。

○特徴を教えてください。

当院では放射線照射が可能ですので、地域の医療機関から多くの癌患者さんを紹介いただいています。特に甲状腺腫瘍の診断や治療が多い状況です。

また、顔面神経の保存的治療や漢方薬の処方も特徴と考えています。乳幼児難聴の精密検査、めまいの精密検査も行いますので、お悩みの方はご相談ください。



最近、漢方薬が見直されています。TVなどでも、頻繁に取り上げられる話題となりました。注目をあびるようになった理由を簡単に言えば、西洋医学では病気扱いされなかったり、有効な治療方法がわかっていない症状、体質改善などに、漢方薬が良く効く例があるからです。

もちろん、すべての症状が漢方薬で解決するわけではありませんし、西洋医学が基本であることに変わりはありませんが、漢方薬で非常に喜んでいただいている方も事実です。当科では耳鼻咽喉科診療に漢方薬を幅広く取り入れています。漢方薬の処方をご希望の方は、佐藤の外来日に耳鼻咽喉科受付にてその旨をお申し出ください。

耳鼻咽喉科 診療部長 佐藤 公輝

認定看護師 レイアウト

認定看護師は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的として公益社団法人日本看護協会により認定された看護師です。

放射線治療ってどんな治療？

がん放射線療法看護認定看護師 永草 麻由美



【放射線治療は安全です】

あまり知られていませんが、放射線治療は古くから行われています。

今から120年以上前の1895年にレントゲン博士がX線を発見しました。翌年には乳がん、舌がん、胃がんなどにX線による治療が開始されています。

1898年、キュリー夫妻がラジウム（放射線）を発見し、1902年にラジウムを子宮頸がんを使用した記録があります。

1951年にはコバルト照射装置が開発され、当院でも昭和30年代（1950～1960年）より使用していました。現在は、X線照射装置であるリニアック（線形加速器）が開発され、コンピューターを用いた高精度の放射線治療により、安全で体に優しい治療が行われるようになっています。



ヴィルヘルム・コンラート・レントゲン



キュリー夫妻

【放射線治療とは】

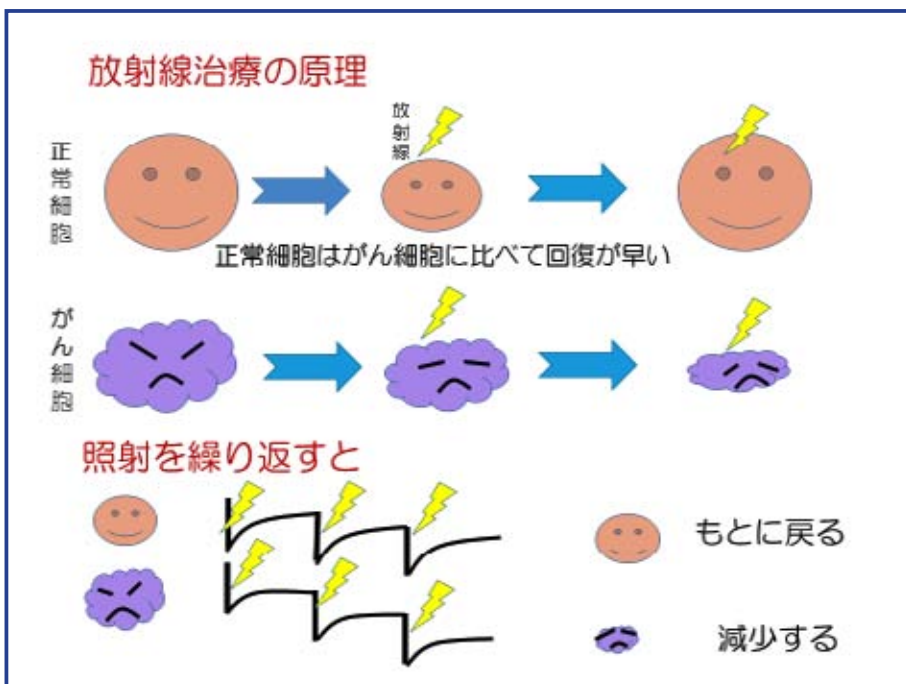
放射線を繰り返しあてることで、細胞にダメージを与えます。

放射線によるダメージは、がん細胞を破壊したり、細胞分裂する能力をなくしたりしてやがて死滅させます。一方で健康な細胞もダメージを受けるため副作用が現れますが、ある程度は自らを修復することができるため時間の経過とともに回復します。

【日常生活の注意】

放射線治療の代表的な副作用として皮膚炎があります。皮膚炎を悪化させないためには、皮膚に刺激を与えないことが大切となるため、日常生活で注意する必要があります。

がん放射線治療に伴う副作用をできるだけ軽くするため、予防や緩和の方法、日常生活の工夫などを一緒に考えさせていただきます。不安や疑問などがございましたら、お気軽にお尋ねください。

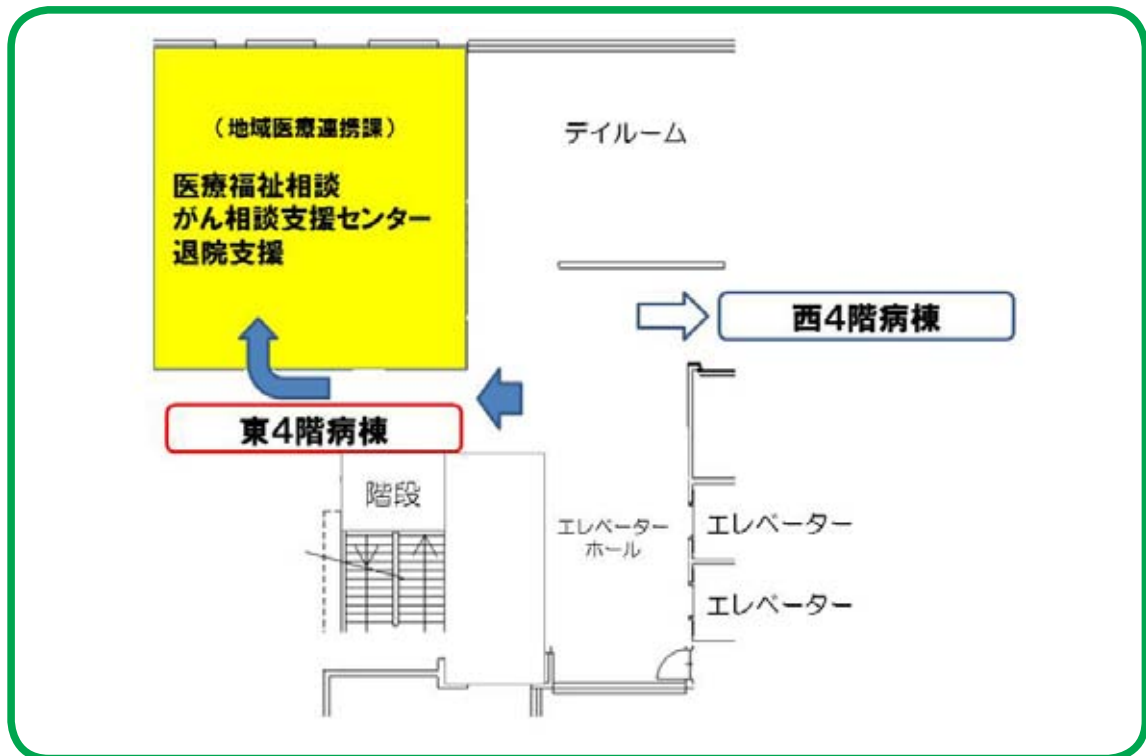


医療福祉相談・がん相談・退院支援の事務室が変わりました!!

医療福祉相談、がん相談、退院支援の事務室が入院病棟4階（東病棟）に変わりました。ご用の方は、直接お越しただいて構いませんが、お申し出いただきましたら相談員等が外来棟や入院病棟にお伺いして対応いたしますので、お近くの職員にお気軽にお声かけください。お電話での相談もお受けしております。どうぞご利用ください。

市立旭川病院 代表電話0166-24-3181

医療福祉相談	内線5302
がん相談支援センター	内線5374
退院支援	内線5372



↓教えて！医療・福祉のこと➡➡➡

医療や福祉に関する制度は、皆さんにとって身近なものであるはずですが、知られていなかったり分かりにくい面もあります。市立旭川病院には、患者さんやご家族の相談をお受けする医療福祉相談室を設置していますので、制度が分からず困ったときなどにはお気軽にご相談ください。病院で解決しない場合でも、必要に応じて関係機関と連携するなど支援させていただきます。

旭川市でも様々な相談に対応する窓口が設置されています。今回は、生活困窮者等の就労支援に取り組む『しごとラボ旭川』をご紹介します。

働きたいと思ってもなかなかうまくいかず悩んでいる方もいらっしゃると思いますが、ひとりで悩まず、一緒に考えてもらって支援を受けることにより前に進めることがありますので、まずは旭川市福祉保険部生活支援課自立支援係に連絡してみるとよいと思います。

あなたの「働く」を応援します しごとラボ旭川



「どうしたら、働きはじめることができるのか」
「どうしたら、働きつづけることができるのか」

こんなお悩みは、ありませんか？

しごとラボ旭川は、
働きたい方、雇い入れたい事業所と一緒に、三者で考えます。



①本人支援

- ・ 仕事だけでなく、家族や生活全般のことも含めて、ご本人の相談を受けます。
- ・ ボランティア活動やコミュニケーションのトレーニングなど、様々なメニューをご用意して、就労に向けた準備をしていただきます。
- ・ 就労支援員との定期的な面談を行います。
- ・ 自己理解、仕事理解を深めていただき、履歴書や面接など求職活動のルール、求人情報の探し方・読み方を身につけていただく支援を行います。



②インターンシップの開拓、受入先事業所への支援

- ・ 職業経験が少なく自分に合う仕事かわからない方、前の仕事からのブランクが長くて自信を失っている方、コミュニケーションの苦手がある方などにとって、職場実習によって「できる」実感をもっていただきます。
- ・ インターンシップに取り組む事業所に対しては、受入時に必要な工夫、インターンシップ業務の組み立て方などのレクチャーを行います。



③無料職業紹介所としての求人開拓

- ・ 無料職業紹介所として、独自に事業所をまわり、求人開拓を行っています。
- ・ この一環として、合同企業説明会や職場見学ツアーなどのイベントも開催しています。



④求人者・求職者のマッチング、職業紹介、定着支援

- ・ 求人と求職者のマッチングを行い、職業紹介を行います。
- ・ ご本人の同意があれば、配慮して欲しい部分を事前に事業所にお伝えして、理解を得られるようお手伝いします。
- ・ 事業所とご本人の同意があれば、面接への同行・同席をすることができます。
- ・ 必要に応じて職場定着を支援します。



<しごとラボ旭川のお問合わせ先>

旭川市 7条通 10丁目旭川市第二庁舎 5階 旭川市福祉保険部生活支援課自立支援係

TEL 0166-25-9175 FAX 0166-26-7654

しごとラボ旭川は、生活保護／生活困窮者自立支援制度における就労支援に係る4事業を担当する3者が構成しています。

- 旭川市福祉保険部生活支援課自立支援係（無料職業紹介所届出受理番号 01-地-000012）
- 旭川市自立サポートセンター（社会福祉法人旭川市社会福祉協議会）（無料職業紹介所許可番号 01-ム-030001）
- ワーカーズコープ自立支援事業推進共同事業体

生活習慣病の改善は、 老化（認知症）予防の重要ポイントです

食生活は、健康の維持や病気の改善に大きく関わっています。

生活習慣病の予防・治療のために、「食べる」ことにちょっと気をつけてみてください。長く続けることが、老化を予防して認知症のリスクを低くすることにつながります。

(栄養給食科)

糖尿病

糖尿病は、高血圧や他の血管病とともに認知機能の低下を促進します。

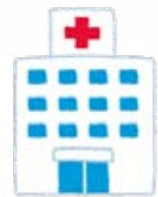
脂質異常症

脂質異常症は脳梗塞などの脳血管障害の発症リスクを高めま

高血圧

高血圧は、脳梗塞や脳出血の発症を促進するために脳血管性認知症の原因になります。

生活習慣病予防・治療のために



●塩分は控える

(高血圧の予防・治療)

高血圧の予防や治療には、食塩の摂取量を少なくする事が必要です。

1日あたり

男性

8g 以下

女性

7g 以下

高血圧や腎症合併 6g 未満



めん類や汁物の汁を残す



香り、うま味、辛み、酸味を利用する



加工食品を控える

●血中脂質の異常に注意する

(脂質異常症の予防・治療)

脂質異常症があると動脈硬化が進行しやすくなります。

コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品、中性脂肪を増やす様な甘いものは控えましょう。

控えたい食品



ソフトクリーム



バター



霜降り肉



ジュース



卵



レバー

●食物繊維を多くとる

(血糖コントロール)

食物繊維は食後の血糖急上昇を抑えるだけでなく、コレステロールの排泄を助ける働きがあります。毎食しっかり摂りましょう。

野菜、きのこ、海藻には食物繊維が多く含まれます



老化の原因！ 「活性酸素」を減らす「抗酸化物質」

呼吸して体内に入る酸素の一部は、「活性酸素」と呼ばれる酸素に変わります。本来は、体内に侵入してきた細菌を退治してくれますが、増えすぎると正常な細胞や遺伝子までも傷つけ、がん・動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中・老化などを引き起こします。




「抗酸化物質」とは、活性酸素の働きを抑制する機能をもつ物質です。抗酸化作用のあるビタミンを多く含む野菜や果物を食卓に取り入れましょう。

野菜は1日350g食べましょう



			
ほうれん草のおひたし 80g	レタスとキュウリのサラダ 85g	冷やしトマト 100g	野菜の煮しめ 140g
			
貝だくさんのみそ汁 75g	ひじきの煮物 80g	きのこ炒め 75g	

抗酸化作用のあるビタミンのすすめ

ビタミン名	働 き	多く含まれる食品
ビタミンE	強い抗酸化力で、細胞の老化を遅らせる。	抹茶、コーン油 ひまわり油 ナッツ類 
ビタミンA	皮膚や粘膜を維持する。細菌に対する抵抗力を増進させる。	うなぎ、レバー 緑黄食野菜 
ビタミンC	強い抗酸化作用があり、免疫を高める効果がある。	野菜 果物 

市立旭川病院 乳がん患者会



うるる



私、乳がんになっちゃった。
どうしたらいいの？
どんな治療するの？

抗がん剤は副作用があるみたいだけど・・・
副作用が出た時にはどうしたらいいの？



「乳がん」と告知されて、驚きとショック、それと同時に治療のこと、副作用のこと、生活のこと・・・色々な不安や悩みに誰しも直面します。そんな不安や悩みを抱えたまま治療をするよりも、少しでも気持ちを軽くして、出来るだけ安心して治療を受けて欲しい・・・そんな思いから「乳がん患者会 うるる」がはじまりました。

うるる

はこんな場所・・・

★これから「乳がん」と向き合う方や現在治療中の方と病院専門スタッフの間で

- 乳がんにかかった経験、得た知識などの情報交換、共有する場
- 悩みや不安、疑問を気軽に「話し」「聞ける」場
- 病院スタッフによる、治療に関する疑問や病院で受けられるサポートの紹介の場
- ケアグッズの紹介の場

こんなことをゆったりとした気持ちでおしゃべりしてみませんか？

ご相談・入会希望の方はこちらまで ↓

市立旭川病院 がん相談支援センター

☎ 0166-24-3181 (内線 5374)

