

きらきら星

市立旭川病院だより



今春オープンした「えぞひぐま館」
(写真提供：旭川市旭山動物園)



目次	診療科の紹介「外科」	2
	セブン-イレブンがオープンしました	3
	動脈硬化症を予防しよう！	4
	心臓血管カテーテル装置のご紹介	6
	がん患者会のご紹介（PSA 北海道、うるる）	7
	認定看護師リレーエッセイ「水虫について」	8

きらきら星について

市立病院があるのは金星町。
金星はヴィーナス（美の女神）です。皆さんに
きらきら輝いてほしいとの願いを込めました。

診療科の紹介 「外科」

当科は、乳腺疾患、消化器疾患（食道、胃十二指腸、大腸肛門、肝胆膵疾患、ヘルニアなど）、呼吸器疾患、体表疾患などを診療しています。

乳腺については乳腺外来を開設し、乳癌手術においては乳房温存手術など、できるだけ患者さんのご希望に添う手術を行っています。

消化器疾患については、手術全体の90%以上で腹腔鏡下手術が行われているのが特色です。この手術では日本内視鏡外科学会技術認定医を中心に、鮮明に拡大したモニター画像を使って行い、傷を小さく抑えることができます。胃癌・大腸癌などの悪性疾患でも、根治性を高めながら合併症が少ないよう手術を進めています。2022年からは結腸癌・直腸癌に対するロボット支援下手術を保険診療で行えるようになり、患者さんにさらに質の高い手術が提供できるようになりました。現時点でも、直腸癌における永久人工肛門の回避・肛門温存にも貢献しています。



ロボット支援下手術で使用する「ダヴィンチ」

呼吸器疾患、肺癌についても胸腔鏡下手術で同様の方針により手術を行っています。鼠径ヘルニアや食道裂孔ヘルニア、直腸脱などの良性疾患も腹腔鏡下手術で行い、患者さんに良好な経過を提供しています。

合併症を発生しない場合の標準的な術後の入院期間は、胃癌、大腸癌、直腸癌では約7～10日間。虫垂炎（いわゆる盲腸）、胆石では3日間、鼠径ヘルニア（いわゆる脱腸）では手術の翌日から退院が可能で、早期の社会復帰も可能となります。

開胸・開腹手術での傷は少なからず痛みを伴いますが、胸腔鏡・腹腔鏡、ロボット支援下いずれの手術においても、最小限度の傷で行うため、痛みが開胸・開腹手術に比べて少なく、痛みで痰が出せないことによる肺炎や、歩行等の再開が遅くなることでの腸閉塞などの合併症も軽減されます。胃や大腸の手術では胃や腸をつなぐ「吻合」も可能な限りおなかの中で行うことで、より安全かつ最小限度の傷で行っていることも当科手術の特色といえます。

個々の患者さんの治療方針は外科スタッフだけでなく、消化器疾患は消化器内科、呼吸器疾患は呼吸器内科と緊密に連携し、最適、最善の治療を提供できるよう、カンファレンス等を通して検討して決定しています。特に消化器疾患においては術前診

断、早期癌の内視鏡切除や追加手術の必要性の判断、化学療法などの治療選択において、密に連携しながら治療を行っています。

手術においては麻酔科医、臨床工学技士、手術看護認定看護師をはじめとした手術室スタッフとも連携し、患者さんに安心して安全な手術を受けていただけるよう心がけています。

外科 外来医師担当表

受付時間	月	火	水	木	金
8:00～11:30	笹村 裕二	村上 慶洋	吉田 雄亮	倉谷 友崇	山田 徹
乳腺外来 8:30～11:30	第1、3	—	—	笹村 裕二	山田 徹
	第2、5				吉田 雄亮
	第4				倉谷 友崇



外科紹介 QR コード

セブン-イレブンがオープンしました



7月1日、外来棟1階にセブン-イレブンがオープンしました。以前の売店が閉店してから患者さんには大変ご不便をおかけしましたが、近くて便利なコンビニエンスストアですのでどうぞご利用ください。

営業時間 平日：7時～21時
土日祝：8時～19時

- 入院時にあると便利な雑貨品やおむつなどの医療材も販売されています。
- 各種電子マネー、クレジットカード、バーコード決済等での支払いが可能です。
- マルチコピー機が設置され、写真印刷、FAX、行政サービス（旭川市は住民票の写しの印刷と印鑑登録証明書の印刷）等、様々なサービスに対応しています。
- セブン銀行のATMが設置されています。（1階エスカレーター下にあったATMは使用できなくなりました。）

（経営管理課管理係）

動脈硬化症を予防しよう！

動脈硬化とは、血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなった状態です。心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な疾患を引き起こすことがあります。





動脈硬化を予防するには食生活が大きく関係してきます。その中のポイントになる、脂質（油脂）のとり方について紹介します。

★ 油脂は「質」を見極めて賢くとり！ ★

油脂類はとり方次第で、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪を増やすことも、減らすこともあります。油の「質」は脂肪酸で決まります。

脂肪酸の特徴は次のとおりです。

飽和脂肪酸：不飽和脂肪酸 = 1 : 1.5 ~ 2
が理想の脂肪酸のバランスです。

脂肪酸の種類		特徴	多く含む食品
飽和脂肪酸 ・パルミチン酸 ・ステアリン酸		<ul style="list-style-type: none"> 融点（溶ける温度）が高いため、常温でも固体であることが多い。 血管に入ってから固まるため、とりすぎるとコレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化を促進させる。 	 バター 肉の脂身
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸 ・オレイン酸	<ul style="list-style-type: none"> HDL（善玉）コレステロールを減らさずに、血中コレステロールを下げる。 常温では液体。 酸化しにくい。 	 オリーブ油 キャノーラ油
	多価不飽和脂肪酸 n-3系 ・α-リノレン酸 ・DHA ・EPA n-6系 ・リノール酸 ・γ-リノレン酸 ・アラキドン酸	<ul style="list-style-type: none"> 常温では液体。 酸化しやすい。 n-3系 ・中性脂肪を下げる ・血液をサラサラにし、血栓を予防する作用がある。 n-6系 ・コレステロールを下げる。 ・とりすぎるとHDL（善玉）コレステロールまで下げてしまう。	【n-3系】  えごま油・しそ油 あまに油 あじ・サバなどの青魚 【n-6系】  大豆油 ごま油

※油脂は 1g = 9 kcal と少量でも高カロリーです。「質」の良い油であってもとりすぎには注意しましょう。

★ 食事の脂質を減らすポイント ★

脂質は気づかないまま、とりすぎてしまう場合があります。毎日のちょっとした工夫で、脂質の摂取量を減らすことができます。できることから始めてみませんか？



動脈硬化症を予防しよう！

揚げ物・炒め物を控える

煮物 焼き物 炒め物 揚げ物

← 脂質が少ない 脂質が多い →

ドレッシングはノンオイルへ

ごまドレッシング (大さじ1) ノンオイル (大さじ1)

脂質 3.9g 脂質 0g

鶏肉は皮をとる

鶏もも肉 100g

皮あり 脂質 14.0g 皮なし 脂質 3.9g

牛肉・豚肉は脂身の少ない部位を選ぶ

牛肉 100g

バラ肉 脂質 50.0g ヒレ肉 脂質 15.0g

和食中心のメニューを選ぶ

カレーライス かけそば 寿司

脂質 17.3g 脂質 1.8g 脂質 9.7g

パスタ 脂質 26.6g

洋菓子を和菓子や果物へ

チョコドーナツ ショートケーキ ようかん りんご

脂質 17.9g 脂質 11.1g 脂質 0.1g 脂質 0.4g

(栄養給食科)

心臓血管カテーテル装置のご紹介

2021年9月に心臓血管カテーテル装置（血管造影X線診断装置）を更新し、新しい装置が導入されました。

●血管造影とは

カテーテルと呼ばれる細い管を目的の臓器まで挿入し、造影剤を注入して血管の状態を動画撮影します。血管の狭窄や閉塞、動脈瘤の有無、腫瘍の分布や血流状態を知るための検査です。検査、治療の対象は大きく分けて頭頸部領域、腹部領域、心臓、大血管に分類されます。今回更新した装置は主に循環器内科用の装置で、**心臓や下肢血管の検査、治療**に使用します。

●新しい装置の特徴

① 高画質

最新のX線発生装置と高精細な画像化システムにより、血管の細かい部分や治療機器の形状などが見やすくなりました。また、従来は苦手としていた高体重の患者さんでも鮮明な画像を撮影できるようになりました。



② 低被曝

新しい画像処理技術により、従来の装置と比べて**心臓領域で60%、下肢領域で80%**被曝を低減することができるようになりました。そのため、手技に時間がかかり被曝が増えがちな検査や治療でも、体への影響を最小限にとどめることができます。

③ 高い操作性

洗練されたユーザインターフェイスや見やすいモニターにより、簡単かつ確実に装置を操作することが可能となったため、医師がカテーテル操作に集中することができます。また、手技をサポートするソフトウェアの充実により、**今まで以上に質の高い検査、治療を行うことができます。**

装置の性能を活かし、検査や治療の質の向上に努めてまいります。

（中央放射線科）

がん患者会のご紹介


市立旭川病院は、国（厚生労働省）から地域がん診療連携拠点病院の指定を受け、多くのがん患者さんの診療に当たるとともに、地域のがん診療水準の向上に努めています。

また、活動の一つとして、がん患者さんやご家族による患者会を支援したり協働することに取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症の影響で、患者会の集まりなども思うようにできない状況ですが、同じ病気をもつ患者さんやご家族が交流することにより得られることがたくさんありますので、これからも患者会との協力を進めてまいります。

今回は、二つの患者会をご紹介します。前立腺がんの患者会「PSA北海道」と当院の乳がん患者会「うるる」です。どちらの患者会へのお問い合わせも、当院がん相談支援センターが窓口になって対応しますので、お気軽にお問い合わせください。

（がん相談支援センター）

前立腺がん患者会



PSA北海道
前立腺がん患者会

北海道旭川市を拠点とする 田舎の小さな患者会
全国どこにお住まいでもご入会できます

前立腺がんと告知された どうしよう…
術後の尿漏れ 同じ経験の人はいないかな…
治療の副作用 どう対処してるのだろう…

**患者同士だから
お話しできる わかりあえる
あなたは一人ではありません**

**全国の患者・ご家族が
集い語り合える場所をつくるため
Zoomを使ってオンライン交流会を
毎月開催しています**

★★ ご入会などの詳細は 下記まで ★★

メール	お電話
<患者会代表> psa.hk.r01@gmail.com PSA北海道ホームページ	<患者会窓口> 市立旭川病院 がん相談支援センター TEL 0166-24-3181 〔内線 5374〕

市立旭川病院

乳がん患者会 うるる



ガンになってしまったらどうしたらいいの？
治療は？お金はどのくらいかかるの？
この不安な気持ちをどうしたらいいの？



**同じ体験者同士
支えあって乗り越えよう!!**

市立旭川病院 お問い合わせ
がん相談支援センター
(代) 24-3181



市立旭川病院公式SNSのご案内

診療時間や受診案内などの情報は 市立旭川病院 公式ホームページから





【公式YouTube (ユーチューブ)】





【公式Facebook (フェイスブック)】





【公式Instagram (インスタグラム)】





【公式Twitter (ツイッター)】

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。

認定看護師 シーエッセイ



水虫について

皮膚・排泄ケア認定看護師 大崎 希世子



水虫の原因は、白癬菌（はくせんきん）というカビ（真菌）の一種です。

ジメジメした所が大好きで、特に夏場に多くみられますが最近は暖房やブーツの流行により冬場でもみられます。

感染する部位によって病名が変わり（足白癬・爪白癬など）、一般的には水虫と言われます。

爪白癬は、足や手指に感染した白癬菌が爪にまで広がったもので、痛みやかゆみなどの自覚症状がないため自分の身体のほかの部分やまわりの人にうつる可能性があります。

白癬菌は皮膚表面にみられ、皮膚科では剥がれた皮膚の一部を採取し水酸化カリウム溶液で溶かし顕微鏡で観察する検査で菌を確認します。



日常生活で気をつけることは？

- 靴が蒸れたり、濡れたりしたときには乾燥させましょう。
- 靴下は通気性の良い木綿製のものや5本指ソックスがよいでしょう。
- 白癬菌は剥がれ落ちた足の皮、切った爪の中にもいます。爪切りはまわりに飛び散らないよう注意し、こまめに掃除をしましょう。
- 洗濯は一緒にしてかまいません。水虫の治療中はうつることはありませんが、未治療の方はスリッパやお風呂のマットの共有は避けましょう。
- 毎日の入浴、シャワー浴、足浴のときはゴシゴシ洗わず、指の間も泡立てた石鹸でやさしく洗い流しましょう。



薬の使い方

- 洗った後は水気を拭き取り、乾燥させてから外用薬を塗布してください。
- 白癬菌は広範囲に存在しています。両足の足の裏全体・全ての指の間に塗布してください。
- 塗布した後は、他の部位にうつさないようよく手を洗ってください。
- 「治った」と思っても白癬菌が残っている可能性があるので医師の指示を守って治療しましょう。

皮膚科を受診しきちんと調べる方がよいですが、市販の薬をつけて改善しなければ皮膚科を受診してください。