



# ふれあいひろば

[患者とともにある全人的医療]

## 「癌の統計2012と緩和医療」

医療情報部・消化器外科部長  
片柳 憲雄

市民公開講座も第18回となりました。五大がんについて順番に診断から治療まで講演していただてきました。今回は番外編として、癌の統計2012の解説と、2000年から私がかかわってきました緩和ケアについてお話しさせていただきました。

男性は高齢になると肺がん、前立腺がんの罹患率も死亡率も増えます。女性は若年でも乳がん、子宮がんが多く、高齢になると消化器がんが増加してきます。全体で見ますと男女とも消化器がんが半数を占めます。五大がんの中では肺がん、肝がんの5年生存率が30%くらいで低いようです。早期発見のための定期検診が「がんを防ぐための新12か条」に入っており、新潟県人の五大がんの検診率は全国平均より少し高くなっています。

余命半年以下と言われた患者さんが療養場所として希望されるのは自宅が6割を超えています。しかし、ご家族に負担をかけるのを躊躇するためか最後の場としては緩和ケア病棟、これまで通院してきた病院の希望が増えています。現状では、がん患者さんの9割以上が今まで通っていた病院で亡くなっています。急性期病院である当院は、がん診療連携拠点病院、地域医療支援病院でもあることから、がん治療も普通に行っており、終末期の患者さんを看取することも少なくありません。WHOも緩和ケアの定義を「がんを診断された初期からのQOLの改善」としており、当院でも2000年から緩和ケアチームを立ち上げ毎週の検討会、ラウンドを行い、必要な患者さんのところには毎日、身体症状の緩和担当医師やがん性疼痛認定看護師、薬剤師、臨床心理士などが訪れています。チームではボランティア委員会、病棟看護師と協力して年1回ですが、入院患者さんに笑いを届ける「笑って病気を吹き飛ばそう」を開催しています。ナマラ、お笑い事業団



ニイガタ、落語家（プロ・アマチュア）に来ていただて楽しいひと時を提供しています。緩和ケアチームとしては患者さん、ご家族からの依頼にも答えたいと思っていますので、ご利用ください。

病院としては、五大がんに関する市民公開講座、それに引き続き「がん患者会」を隔月で開催してきましたが、ついに念願の患者さんによる真の乳がん患者会「ひだまりサロン」が立ち上がりました。キャンサー・サバイバーのボランティアによる「がん患者サロン」も軌道に乗り、平成25年2月から月2回の開催となりました。利用される患者さん、そのご家族も増えているようでうれしく思っています。がんの初期からの緩和ケアの実践には、がん治療にかかわるすべての医療者に緩和ケアの知識と技術を持っていただくことが必要です。そのため、毎年緩和ケア研修会、フォローアップ研修会を行っています。さらに、在宅介護支援診療所の先生、訪問看護師、介護士、調剤薬局などの在宅医療関係者と顔の見える関係を作ろうと、市民病院とがんセンターとで交互に「緩和ケアリンク新潟」を開催しています。これにより急性期病院から在宅への道が開けてきたことを実感しています。

これからも新潟市民病院を上手にご利用ください。

# ち けん み ら い お く も の 治験は未来への贈り物



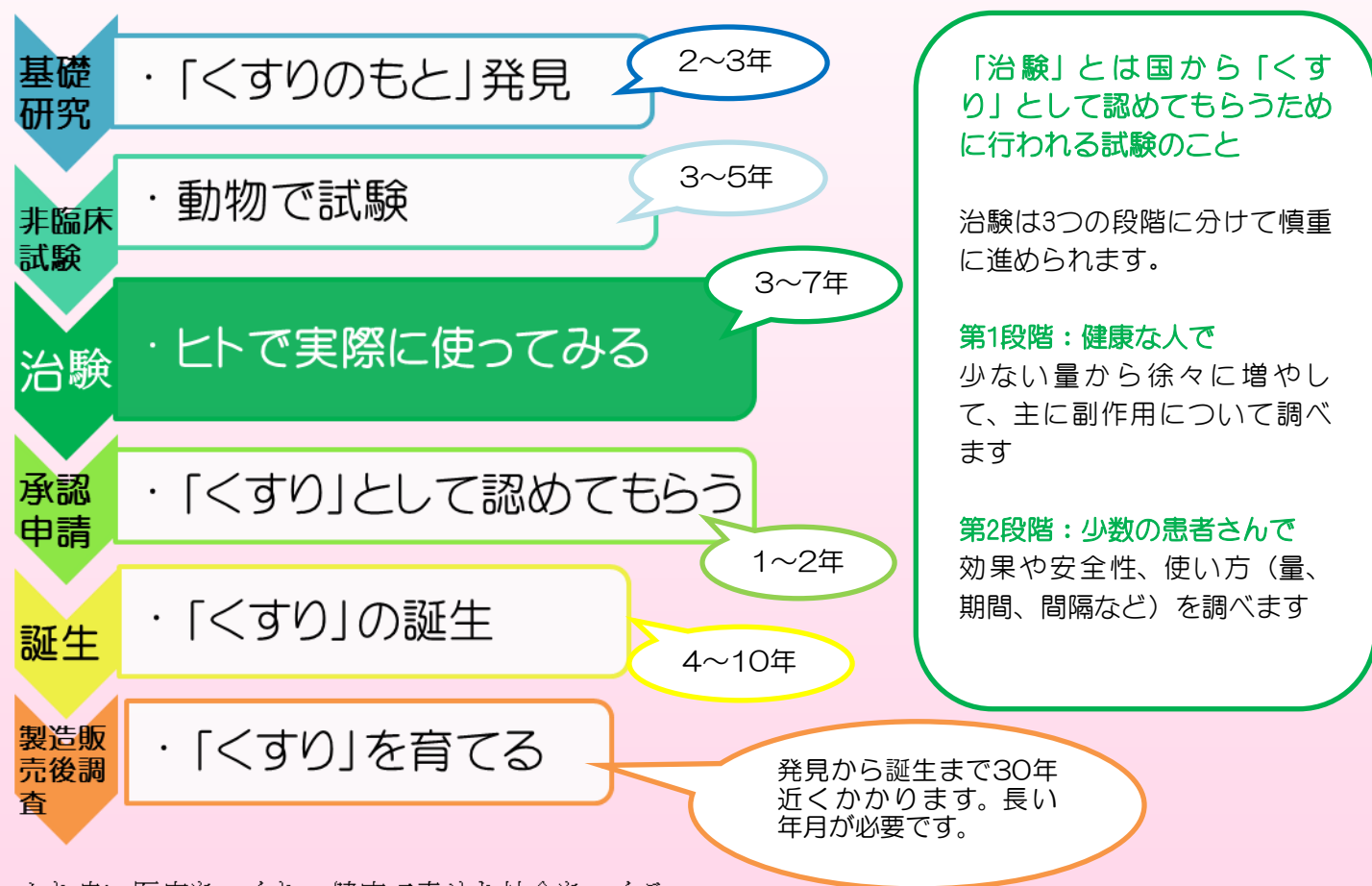
治験管理室



ちけん君：日本医師会治験促進センターマスコット

患者さんの病気やケガを治すために「くすり」はかせません。今ある「くすり」だけでは治すことができない病気もあります。効果的な治療法が見つかっていない病気は、まだまだたくさんあります。新しい「くすり」を必要としている人たちのために「くすり」の開発が求められています。命に関わる病気だけではなく、生活習慣病の薬や禁煙補助薬、コンタクトレンズなど、毎日の生活をよくするものまで、医薬品や医療機器の開発が日々続いています。

## ひとつの「くすり」が誕生するまで



より良い医療をつくり、健康で幸せな社会をつくる。  
そのために、今できる社会貢献。それが治験です。

当院からも多くの患者さんの協力を得て新しい「くすり」が生まれています。  
治験管理室では、患者さんが安心して治験に参加できるように、詳しい説明と信頼できるサポート体制で治験をすすめています。

治験について興味がある方や、わからないことなどがありましたら、いつでも治験管理室にお問い合わせください。

# 野菜摂取のすすめ

**1日に摂りたい野菜の量は350g以上です。野菜、足りていますか？**

栄養管理科 藤塚 三枝子

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。さらに、野菜は免疫力の向上、抗酸化作用などの機能性により、脳卒中、高血圧、がんを予防する効果が高いといわれ、生活習慣病やがんの予防のために厚生労働省が掲げている「健康日本21」では、「野菜を1日350g以上食べましょう」と提言しています。

## ★野菜350gってどれくらい？

野菜350gといっても、なかなか実感しにくいものですが、野菜を手のひらにのせてみると、両手3杯分でおおよそ300g~350gになります。不足しないためには、山盛り3杯を目安にするとよいでしょう。

1日に両手山盛り3杯が目安です



両手1杯の  
緑黄色野菜





両手2杯の  
その他の野菜



(海そう・きのこ・こんにゃく)



野菜の組み合わせは、ビタミン、ミネラルを多く含む緑黄色野菜を両手1杯分、その他の野菜を両手2杯分としましょう。このほかに海藻、きのこ類も食べましょう。

## ★料理にするとどれくらい？

野菜料理70g相当の量を1皿と考え、5皿分で350gとすると分かりやすくなります。1食の中で食べるのではなく、朝2皿分、昼1皿分、夜2皿分などと分けて、1日3回の食事で合計5皿分を食べましょう。

＊1皿分のおおよその目安＊

- ・ほうれん草のおひたし 1皿 (70~80g)
- ・かぼちゃの煮物 3~4切れ (75~90g)
- ・トマト中 1/2個 (ミニトマトなら5~6個、75~80g)
- ・根菜類の煮物 1鉢 (70~90g)

これから春野菜がどんどん出回ってきます。主食、主菜と、旬の野菜をたっぷりとり入れた副菜をそろえて、バランスの良い食生活で健康生活を目指しましょう。

# まさらぎコンサート

ボランティア活動推進委員会

2月27日(水) 院外ボランティアによるコンサートが開かれ、74名の患者さんやご家族の方々においでいただきました。

ナツメロ スタジアム“絆”の皆さんには、アコーディオン演奏とともに昭和の懐かしい名曲を歌っていただきました。

三線(さんしん)サークル“ゆんたく”の皆さんには、沖縄の楽器である三線の紹介を交えながら、楽しく演奏していただきました。

良く知っている曲ばかりでとても良かった、歌大好き!という喜びの声もありました。

安らげるひと時をどうもありがとうございました。



## 登録医の紹介

医院名：岡田歯科医院 院長：岡田 匠  
診療科目：歯科  
住所：新潟市中央区古町通り1-523  
電話番号：025-222-3834  
診療時間：月～水・金 8：00～12：00 14：00～18：00  
木・土 8：00～12：00  
休診日：木・土曜午後、日曜・祝日  
自院特徴と診療方針：  
院内で対応から、訪問診療まで行っています。



## 女性総合外来のお知らせ

2013年4月から、女性総合外来を内科医師と婦人科医師が担当します。

現代の女性が社会で求められ果たす役割は多様化してきており、大きなストレスを抱える方も増えています。心身への影響は女性の方がやすいといわれています。“病気がなく、かつ健康”という方は少ないかもしれません。

『なんとなく調子が悪いけど、どこを受診したらよいかわからない。』  
『生理痛がひどいけど、婦人科は受診しづらい。』

女性外来は、“病気ではないかもしれないけど、何か体調が悪い”など、一般的な外来受診を迷うような方の相談や診療の窓口としての役割を担っていきたいと考えます。必要なときは適切な専門医をご案内いたします。

診察日（2013年4月～）

火曜日（第1, 3, 5週） 14：00～16：00 内科医師（高井）

水曜日（第2, 4週） 9：00～12：00 婦人科医師（森川）

\*診察は、1人30分以内です。症状に合わせて希望の診察日にご予約ください。

## 駐車場の利用について（お願い）

管理課 施設係

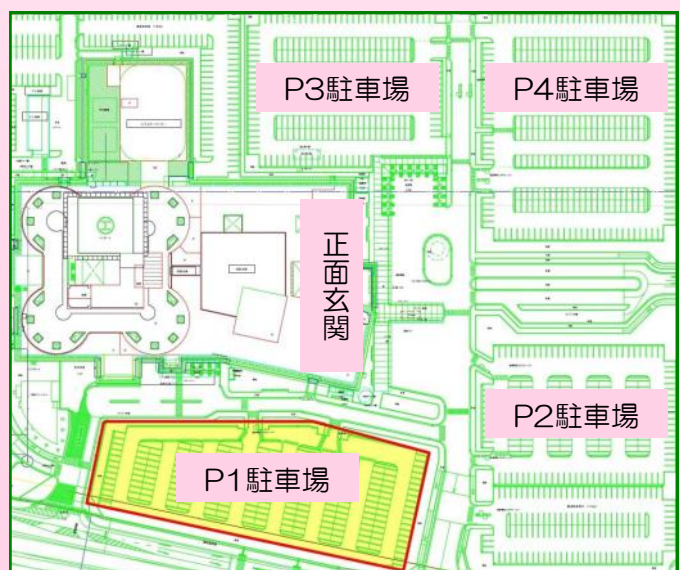
平成26年2月までの予定で、新病棟の工事が始まりました。

新しい建物は、入退院出入口前のP1駐車場に建設するため、工事期間中はP1駐車場の利用ができなくなります。

工事が完了し、P1駐車場の利用再開までの間P2、P3、P4駐車場をご利用ください。

また、外来受診で正面玄関を利用される場合はP3、P4駐車場が便利です。

利用者の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。



### 編集後記

春一番が吹きましたね。  
花粉、黄砂、PM2.5がトリプルで来るかも…  
皆さん、布団を外に干したりしていませんか？  
予防対策、しっかりやりましょう！（K.S.）

### 新潟市民病院 広報広聴委員会

新潟市中央区鐘木463-7

電話 025 (281) 5151 (すばやい受診こいこい)

Fax 025 (281) 5187

予約センター 025 (281) 6600 (すばやい予約ろくろくぜろぜろ)