



こもれび

Nagasaki Prefecture Shimabara Hospital

2025年 1月号

地域に信頼され、親しまれる病院を目指して、みなさまと当院をつなぎ、森に差し込む“こもれび”のような、ひとすじの光をお届けします。



クリスマスコンサートを開催しました

Contents

- ・専門医に聞く
外科 医長 杉山 望 2~3
- ・部門トピックス
「緩和ケアセンター」 4
- ・部門トピックス
「院内がん登録室」 5
- ・市民公開講座を開催しました 6
- ・クリスマスコンサートを開催しました 7
- ・おうちで簡単!おいしいkitchen
「電子レンジでできるミネストローネ」 8

病院理念

- 〈Mission〉 地域の健康な未来を創造する
- 〈Vision〉 良質な医療の提供に努め、地域から信頼され、地域の健康を支え続ける

基本方針

1. 安全・安心で質の高い医療を提供する
2. 患者への思いやりのある温かなチーム医療を行う
3. 職員が自ら学ぶ前向きな姿勢をもち、誇りを持って業務を遂行する
4. 医療を取り巻く社会環境の様々な変化に柔軟に対応できる経営の効率化と経営基盤の構築を図る
5. 患者、医療・介護施設から行政まで幅広く対話を図り、地域と連携し、選ばれる病院となる



外科治療乳腺疾患編

外科 医長 杉山 望

長崎県島原病院の外科は現在、6名の常勤医と2名の非常勤医で診療にあたっています。その中には蒲原院長も含まれており、フレッシュマンからベテランまでチームワークよく消化器外科を中心に多岐にわたる日々の業務を行っており、各々が診断と治療のレベルアップを図るための日々研鑽に努めています。

私は2024年4月に着任し、乳腺疾患を主に担当しております。良性疾患から悪性腫瘍まで様々な疾病の診療にあたらせていただいておりますが、やはり最も多いものといえば「乳癌」になります。一年間に日本人女性の約97,000人が乳癌に罹患しており、生涯におよそ11.2%の女性（約9人に1人）が乳癌を一度は経験すると計算されます。（公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計2024より）島原病院でも毎年約40件の乳癌手術を実施しています。

数字だけを聞くとなんだかとても恐ろしい病気のような気がしますが、何も知らなければ漠然と不安になります。でも乳癌の何が怖いのかを知れば、怖がるべきことと怖がらなくともよいことが見えてくると思いませんか？

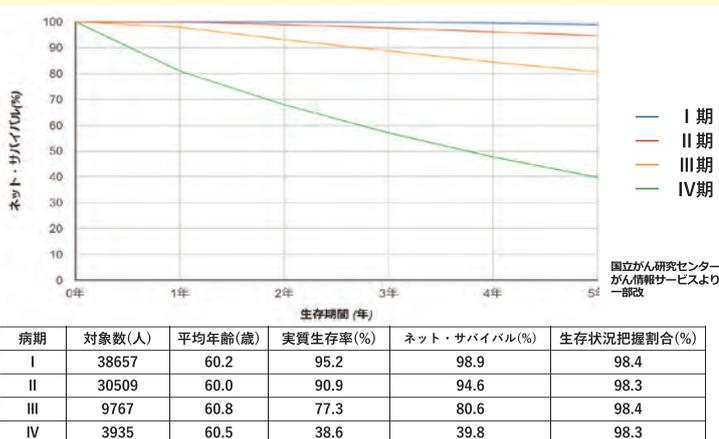
乳癌に限りませんが「病期」とか「ステージ」という言葉を聞かれたことがあると思います。大雑把に言うとなんて病気が進んでいるのかのグループ分けのようなものです。

国立がん研究センターの発表する乳癌の病期別生存率を見てみると（図1）病期I,IIの方は5年後、約95%の方がお元気であることがわかります。しかも、約83,000人のうち69,000人の方が含まれおおよそ5人中4人の計算になります。一方で病期IVの方は5年後、約40%の方がお元気であり83,000人のうち約3,900人で5%以下となっています。

病期I,IIは癌の大きさが2cmまでで腋のリンパ節に転移があっても軽微なものが含まれ、5cmを超えても腋のリンパ節転移がない一部の方が含まれます。統計の数字を見ると大多数の方が乳癌になっても、お元気で過ごされていることがわかります。

では、どうしたら病期I,IIで癌に気付くことができるのでしょうか。これはご自身で乳房の観察をしていただくことに尽きると思います。乳房は目で見ることができます。手で触れることもできます。胃癌も大腸癌も肺癌も子宮癌も見ること触ることもできません。乳癌は40歳後半から増え始め50歳台でピークを迎え70歳過ぎまで好発年齢が続きます。

（図1）乳癌病期別生存率



家庭でも、社会でも活躍されている年代に発症する病気です。自分の乳房を気にかけてください。

気を付けていただきたい症状については「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」にわかりやすく記載されていますので参考にしましょう。(図2)

最近、日常の診療でも聞かれることが多いのが、「乳癌は遺伝しますか」という質問です。乳癌については遺伝との関係についてはすべての乳癌のうち、5～10%は遺伝性であるといわれています。(家系(血縁者)の中に乳癌や卵巣癌を発症した方がいる場合。)

また、家系(血縁者)の中に乳癌や卵巣癌を発症した方がいなくても、①患者さんご自身が若年乳癌や、②両側性や多発性の乳癌、③トリプルネガティブ乳癌、④男性乳癌、⑤卵巣癌と乳癌の両方にかかったことがある場合などには、遺伝性乳癌の可能性が高いといわれています。遺伝性乳癌が疑われる場合、一般に、遺伝性乳癌の主な原因遺伝子である「BRCA1, BRCA2遺伝子の病的変異」の有無を調べる検査が行われます。乳癌にかかられた方で所定の項目に該当する場合は保険診療で検査を受けることができ、島原病院でも多くの検査を実施しております。検査の結果、遺伝子変異が確認された際は、長崎大学と連携をとって診療を進めています。

文末に当たりお願いを3つ挙げます

病院にきて下さい

癌と診断されることが怖いかもしれませんが、わからないまま過ごすことのほうが怖いと思いませんか?初めに示しました生存率で病期IVは数字がよくありませんでした。でもいきなり病期IVにはなりません。しこりを触れるけど、前に「悪いものではない」と言われたから大丈夫(なはず)と自分に言い聞かせずに、親御さんの介護やお子さんの受験で時間がとれない、だからこそ、気になる症状があればその大事な人のために時間を作って病院に来てください。

誰も悪くない

何か悪い事をしたからその罰で癌になったわけではありません。病気が悪い、癌が悪いのです。遺伝についても「私が癌になったから」と考えないこと。遺伝という法則なので確率は1/2です、意図して伝えたものではありません。顔立ちがそっくり、背が高い、足が速い、などいろいろなことが伝わったり伝わらなかったりです。がん遺伝子の他にも、大事な、大切な遺伝子を伝えています。

病気になっても「私」は「私」

皆さんは病気になる前からご自身の生活を続けてられています。そこへ途中から癌がやってきました。癌に生活のペースを乱されることもあります。病気になってからも中心に考えることはご自身がどんな生活を送りたいかです。

治療によって見た目に変化が出ることもあります。でも、中身は変わりません。「私」は「私」、そんな風に考えていただきたいと願っています。

(図2) 乳房の症状にはどのようなものがありますか

自身の乳房を観察する際に気をつけてほしい症状としては
腫瘍しゅりゅう(しこり)
血性乳頭分泌
乳頭・乳輪部の皮膚の湿疹・びらん(ただれ)
皮膚ひふ陥凹かんおう(くぼみ)
などが挙げられます。

これらの症状は乳がんだけではなく良性の乳腺疾患の可能性もあり、症状だけで乳がんか他の病気であるのか、区別が困難な場合があります。

ご自分の乳房の異常や症状に気づいたときには、時期を逃さず医療機関で診察を受けることが重要です。

患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023年版
一般社団法人日本乳癌学会より

広げていこう! 緩和ケアの〇(輪)!!

緩和ケアセンター 緩和ケア認定看護師 市川 めぐみ

緩和ケアは、がんに限らず生命を脅かす病気によって、様々な問題に直面している患者さんやご家族等に対して、診断時からより迅速かつ適切な緩和ケアを切れ目なく提供するため、当院でも、抱える苦痛を適切に汲み上げ、身体的・精神心理的・社会的苦痛にも対応するために、専門的緩和ケアチームが対応しております。



- 緩和ケア外来: 毎週月・水・木曜日
*完全予約制
- 緩和ケア相談窓口: 平日9:00~17:00
*相談無料(電話・面談可能)

今回は、地域緩和ケア推進に向けての取り組みの一つである、緩和ケア研修会(PEACE研修会)についてご紹介します。

厚生労働省は、がん対策基本法に基づくがん対策推進基本計画(平成19年6月15日閣議決定)において、「すべてのがん診療に携わる医師等が研修等により、緩和ケアについての基本的な知識を習得する」ことを目標として、地域がん拠点病院でも毎年開催している研修になります。当院も、平成20年度より毎年開催しており、多くの医師や看護師、薬剤師など研修に参加され、地域の緩和ケアを担い活躍されております。今後も、島原半島でも緩和ケアの輪が広がっていけるように、垣根を超えて、島原緩和ケアチーム一丸となって邁進していきます。



(写真: 令和6年度緩和ケア研修会)

がん登録とは

診療情報管理士 松尾 葉子

がん登録は、病院で「診断・治療」されたすべての患者さんのがんに関する情報を、診療科を問わず、データベースに記録・保管・分析・管理する制度です。病院のがん診療の実態把握や患者さん等への情報提供に活用しています。

地域がん診療連携拠点病院は全国で348病院、県内には当院を含め5病院あり(2024.4.1現在)、院内がん登録を行っています。当院は2007年4月症例より開始しています。

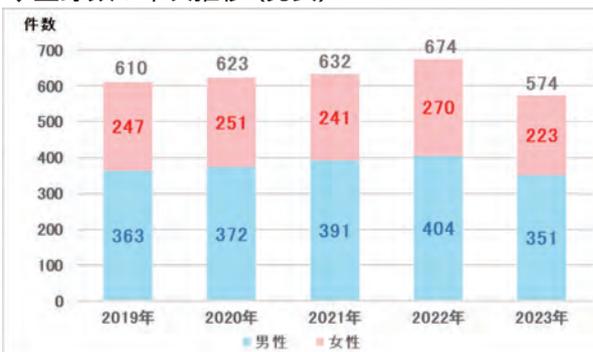
取りまとめられた情報は、集計後我が国のがん対策を検討する資料として役立てられます。



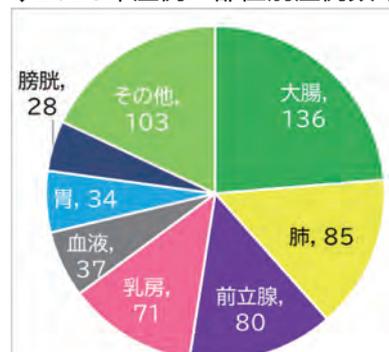
〈院内がん登録症例数推移〉—過去5年間の推移—

2024.10.1現在

◆登録数の年次推移(男女)



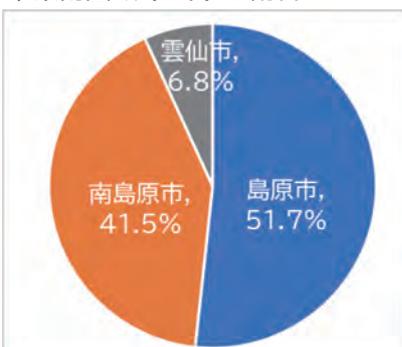
◆2023年症例 部位別症例数(574件)



◆部位別症例数(主要5部位+前立腺、血液、その他)



◆県南圏域(3市)の割合



当院では、コロナ禍でも登録件数は増加していましたが、2023年は減少しました。

大腸がんなど全体的に減少が見られましたが、肺がんは横ばいでした。



脳卒中市民公開講座を開催しました

テーマ 知って得する!～脳卒中の予防と治療～

日時 令和6年9月21日(土) 13:30～14:40

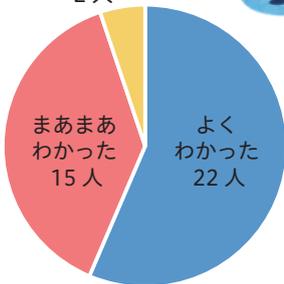
場所 長崎県島原病院 研修ホール + WEB

講師 林 之茂 脳神経外科医師
前田 和崇 理学療法士
相良 和徳 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

参加者数 会場参加38名+WEB参加12名 計50名



難しかった
2人



アンケート



《感想》

今後の発症時に大変役立つ内容で、大変解りやすい講義でした。参加して良かったと思います。脳卒中の予防に注意したいと思います。不安に思っていたことが質問できて良かったです。早期のリハビリの大切さが良く理解できました。

がん市民公開講座を開催しました

テーマ 乳がん治療のUP DATE

日時 令和6年10月5日(土) 13:30～15:00

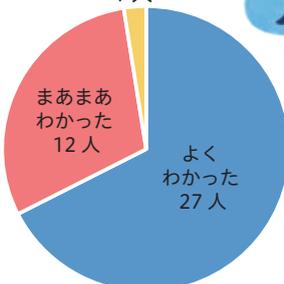
場所 長崎県島原病院 研修ホール + WEB

講師 陶山 絵里 保健師 島原市保健センター
杉山 望 外科医師
林田 詩織 理学療法士
大野 慎二 看護師 リンパ浮腫療法士
加藤 万偉 社会福祉士

参加者数 会場参加42名+WEB参加14名 計56名



難しかった
1人



アンケート



《感想》

早期発見のための検診の大切さがわかった。日頃の健康管理をしっかりしなければと改めて思いました。講演が分かりやすく参加できて良かったです。近くで、無料で専門家の最新情報を聞けるなんて、有難い事です。がんを怖がり過ぎず、がんを知り、予防などに取り組む事が大切だと感じました。



クリスマスコンサートを開催しました

12月18日に、院内でクリスマスコンサートを開催しました。

院内有志バンドの「AZUMA★BAND」、
小児科 明石先生の奥様「のだともよ」さん、
院内保育所「たんぽぽ」の園児の皆さんによる
可愛いダンスを披露していただきました。
短い時間でしたが、楽しいひと時を過ごせました。
ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



電子レンジでできるミネストローネ



何かもう1品ほしい時に、副菜にもなるスープはどうですか？
電子レンジで手軽に作ることができ、野菜のうまみや栄養を残したまま食べることができますよ。



健康のPoint!

トマトの赤い色素に含まれるリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が高いです。そのほか、栄養成分もたっぷりで、クエン酸などの働きで血糖値の上昇を抑えてくれます。トマトが入手できない時でも、トマト缶を使用することで手軽に作ることができます。トマト缶に含まれるリコピンは、生のトマトの約3倍といわれており、リコピンの効果をさらに発揮することができます。

【材料(2人分)】

| | |
|--------|-------|
| キャベツ | 2枚 |
| 玉葱 | 1/2個 |
| 人参 | 1/4本 |
| ベーコン | 2枚 |
| トマト缶 | 1/2缶 |
| A 水 | 100ml |
| 顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| パセリ | 少々 |

【調理の Point】

Point ①

じゃが芋やセロリ、コーンなど、家にある野菜を使って、バリエーションを増やしてみてください。

Point ②

電子レンジ調理は食材の大きさをそろえることで加熱ムラを防ぎ、火が通りやすくなります。少し小さめに切ると、加熱時間短縮になります。

Point ③

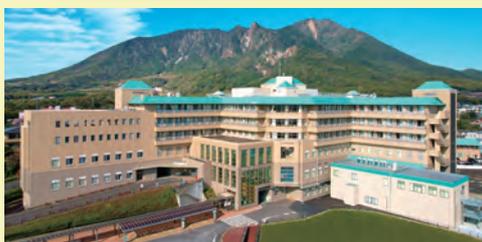
電子レンジ500Wを使用する場合は、加熱時間を1.2倍にしてください。出来上がりに合わせ、適宜時間の調整をしてください。

【栄養量(1人分)】

| | |
|---------------|---------|
| エネルギー：126kcal | 脂質：7.5g |
| たんぱく質：4.4g | 食塩：1.0g |

【作り方】

- ①キャベツ、玉葱、人参は1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③②にAを加えてよく混ぜる。
- ④再度ラップをして電子レンジ(600W)で5分程加熱する。
- ⑤よく混ぜて器に盛り付け、パセリを振る。



外来受付時間

午前8:45～午前11:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

受付時間外に受診される場合は、救急対応となります。
※詳しくはホームページをご覧ください。

〒855-0861 長崎県島原市下川尻町7895番地
TEL 0957-63-1145 FAX 0957-63-6544
URL <https://www.shimabarabyoin.jp/>
右のQRコードからアクセスできます→

