

かわさき かわら版

2024 夏号

No.54

CONTENTS

身近な病気の話No.24

- 広がる肝がん治療の選択肢

内科部長 白羽 英則

認定・専門看護師からのお知らせNo.17

- 熱中症にご注意ください！！

クリティカルケア認定看護師 ICU看護副主任 高木 美歩

- 地域がん診療連携拠点病院に指定されました

- 令和6年度第1回市民公開講座を開催しました

- 川崎学園岡山キャンパス
七夕健康まつりを開催しました

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～

ももたろう往診クリニック／青江クリニック／佐藤医院

季節の健康レシピNo.43

- 夏野菜のズッキーニで夏バテを
吹き飛ばそう！

栄養部 管理栄養士 柏民 亜悠



広がる肝がん治療の選択肢



内科部長

白羽 英則

肝がんは、本邦のがん死亡者数で第5位の予後不良の疾患です。肝がんには、肝細胞がん、肝内胆管がんとその両方の性質をもった混合型肝がんがありますが、9割以上が肝細胞がんですので、一般に肝がんというと肝細胞がんのことを示します。

肝がんの治療には、主に肝切除、ラジオ波焼灼療法、肝動脈化学塞栓療法、放射線療法、全身薬物療法があり、以前に比べて治療の選択肢が増え、患者負担を減らしながら治療効果を高めることができるようになっていきます。治療法の選択は、がんの進行度と肝臓の余力を考慮して決めていきます。特にラジオ波焼灼療法は、3センチ以下の大きさの肝がんに対して患者負担が小さく根治が望める治療です。ラジオ波で治療するためには、がんを小さなうちにを見つけることが重要です。

肝がんは、かなり進行しないと症状はでませんので、スクリーニング検査で早期発見することが予後を改善するために最も重要です。原因はなんであっても慢性的な肝機能異常がある方や糖尿病の方は、そうでない方に比べると肝がんの発生リスクが高いです。そのような方は、最低でも年に2回は、腹部超音波検査などの肝がんのスクリーニング検査を受け、肝がんの早期発見につとめていただきたいと思います。



認定・専門看護師からのお知らせ

No.17

熱中症にご注意ください！！

熱中症の基礎知識

熱中症を引き起こす原因は【環境】【身体】【行動】によるものが考えられると言われています。

平常時の体温調節反応



熱中症の予防にはどうしたらいい？



- ◎涼しい服装
- ◎水分・塩分補給
- ◎日陰を利用
- ◎クーラーを利用
- ◎日傘・帽子

クリティカルケア認定看護師
ICU看護副主任

高木 美歩



★熱中症を引き起こす3つの要因★

- 【環境】** 気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、エアコンのない部屋
- 【身体】** 高齢者や乳幼児、肥満の方、糖尿病や精神疾患といった持病、低栄養状態、下痢やインフルエンザで脱水状態
- 【行動】** 激しい運動や慣れない運動、長時間の屋外活動、水分補給できない状態

- 無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪い時には特に注意しましょう

【認定看護師とは】

日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、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を実践できる看護師であると認定された者をいいます。

地域がん診療連携拠点病院に 指定されました



当院は平成24年4月に岡山県から「がん診療連携推進病院」に認定されて以来、岡山県がん対策推進計画に基づいた地域がん診療連携の推進、緩和ケア・がんリハビリテーションの充実、がん相談体制の強化、在宅医療（療養）の支援等に取り組んでまいり

ました。

このたび、令和6年3月に厚生労働省から「地域がん診療連携拠点病院」の指定を受けました。今後もさらなる専門的ながん医療を提供してまいります。

令和6年度 第1回市民公開講座を開催しました

当院では、市民の皆様へ最新の医療・福祉についての情報提供を目的とし、定期的に市民公開講座を開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止しておりました。

このたび、コロナ5類移行から1年を経て、7月13日(土)13時半から令和6年度第1回市民公開講座を開催しました。

今回は「みんなで学ぼう！進化する肺がん治療」

をテーマとし、瀧川副院長・内科部長、深澤外科副部長、林放射線科副部長より、薬物療法、手術、放射線治療について講演しました。4年ぶりの開催となりましたが、大勢の方にお集まりいただき、「再開してくれて嬉しい」とのお言葉もいただきました。

今後も、様々なテーマで講演会を企画していきますので、是非足をお運びください。



「川崎学園岡山キャンパス 七夕健康まつり」を開催しました

川崎学園岡山キャンパス（川崎医科大学高齢者医療センター、川崎医療短期大学および当院）にて、七夕健康まつりを7月6日(土)に開催しました。初めて開催いたしました。約600名の方にご参加いただきました。

当院は「病院のお仕事紹介」「病院探検ツアー」を企画し、大人から小さなお子さんまで多くの方に楽しんでいただくことができました。





地域連携便り 【北 区】 ～かかりつけ医を持ちましょう～



ももたろう往診クリニック



院長
小森 栄作 先生

診療科目	在宅						
所在地	〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29						
T E L	086-242-3232 駐車場あり						
H P	https://momotaroclinic.jp/						
お問合せ時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~17:00	○	○	○	○	○	×	×

訪問診療中の患者さまからの連絡は夜間・休日含め24時間対応

院長より

在宅医療に特化して、寝たきり・車椅子などで外来通院が困難となった患者さん宅へ定期的に訪問診療を行っています。本当に困った時に頼りになるように夜間・休日も含めて24時間相談を受け、必要に応じ往診対応しています。岡山市内各区へ訪問していますので、外来通院が難しくなった時、退院して自宅療養を希望されるとき、病院の地域医療連携室へ御相談ください。



院長
原口 総一郎 先生

青江クリニック

診療科目	内科/腎臓内科(人工透析)/糖尿病内科/循環器内科/消化器内科/呼吸器内科/皮膚科/美容皮膚科/整形外科/リハビリテーション科/アレルギー科/リウマチ科						
所在地	〒700-0941 岡山市北区青江5-1-3						
T E L	086-226-5022 駐車場あり(30台)						
H P	https://tenseikai-aoe.net/						

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:30~18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

院長より

透析医療を中心に、糖尿病・高血圧・高脂血症や骨粗鬆症、認知症など、総合内科専門医として積極的に診察させていただいております。優しさ・思いやりの気持ちを第一に、可能な限り丁寧な治療を心がけております。また、基幹病院と連携し、より正確な診療を心がけております。地域医療のため、地域の患者さんの笑顔のため、「医は仁術」と信じて精進してまいります。

佐藤医院



院長
佐藤 涼介 先生

診療科目	内科/糖尿病内科/腎臓内科/消化器内科/循環器内科/アレルギー科/リハビリテーション科						
所在地	〒700-0864 岡山市北区旭町15						
T E L	086-223-7746 駐車場あり(40台)						
H P	http://www.satoclinic.or.jp/						

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
16:30~18:00	○	○	休診	○	○	休診	休診

院長より

佐藤医院は清輝橋南東に位置し、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、心不全を中心にかかりつけ医としてあらゆる疾患に対して幅広く対応し、必要な時には最も適切な医療機関に紹介致します。通所リハビリ、通所介護を併設し、要支援から要介護5の方までの専門的なりハビリをご提供し、往診・訪問診療で訪問看護や病院と連携しながらターミナルまで責任を持った対応を行います。元気で自分らしい人生を過ごしていただけるようサポートします。

季節の健康レシピ No.43 夏野菜のズッキーニで夏バテを吹き飛ばそう！

夏に旬を迎えるトマトや茄子、ズッキーニ等の夏野菜は水分が豊富で夏バテを予防してくれる栄養素がたっぷり含まれています。その中でも今回はズッキーニを使った冷製パスタをご紹介します。

〈ズッキーニに含まれる主な栄養素と効能〉

- ・カリウム…利尿作用により、熱をもった体を冷やしてくれる働きがあります
- ・ビタミンC…強力な抗酸化作用をもち、疲労回復につながります
- ・βカロテン…皮膚部分に特に多く含まれており、活性酸素の抑制や老化防止に効果があります

レモンでサッパリ♪ズッキーニの冷製パスタ

作り方

- ズッキーニを炒めて冷ましておく。
 - トマトは湯剥きして1cm角に切っておく。
 - パスタをゆで時間の表記より1~2分長くたっぷりのお湯でゆでる。
 - ゆであがったパスタを冷水でしめる。
- ①の材料と④の調味料と、パスタをからめ、盛り付ける。
 - ⑤レモンを飾り付けて完成。



ズッキーニに含まれるβカロテンは脂溶性のため油と一緒にすることで吸収率が上がります。生のまま皮ごとサラダやマリネに入れても、水溶性の栄養素が無駄なく摂取できるのでおすすめです。



栄養部
管理栄養士

柏民 亜悠



材料：2人分

パスタ	2束(乾麺約200g)
塩	ゆで汁に対し1%
ズッキーニ	100g
オリーブオイル	少々
トマト	160g
ツナ(水煮缶)	70g
生ハム	4枚
モッツアレラチーズ	30g
レモン汁	大さじ1杯
オリーブオイル	大さじ1杯
おろしにんにく	小さじ1杯
塩コショウ	少々
レモン	少々
ブラックペッパー	少々

【栄養価】(1人分)

- ・エネルギー：560kcal
- ・たんぱく質：22g
- ・食塩：1.9g
- ・カリウム：450mg



川崎医科大学
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85114
https://g.kawasaki-m.ac.jp/
E-mail:kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp