

かわさき かわら版

2026 新春号

No.60

CONTENTS

●放射線治療が充実しました！

病院長 猶本 良夫

身近な病気の話題No.30

●マイクロプラスチックの人体への影響

中央検査科副部長 今滝 修

認定・専門看護師からのお知らせNo.20

●「緩和ケア」幸せの“輪”を広げよう！

緩和ケア認定看護師 11階西看護師長 六原 純子

●透析医療の進歩～医療機器の果たす役割～

MEセンター 臨床工学技士 石森幸治郎

地域連携便り

●～かかりつけ医を持ちましょう～

ながい内科クリニック・伏見医院

季節の健康レシピNo.49

●あったか朝ごはんでは冬の冷えや 体調不良から身を守りましょう！

栄養部 管理栄養士 谷口 菜瑠

かわさき深柢サロン(がんサロン)のご案内

がん患者さんやご家族がお互いに自分の経験を語り合い、それぞれの悩みや不安な気持ちの分かち合いができる交流の場です。

参加無料

日時 令和8年2月21日(土)
10:00~12:00

対象：がん患者さんとそのご家族

テーマ：情報オーバーロード～情報に惑わされないようにする方法～

詳細は【がん相談支援センター（☎086-225-2111）】へお問い合わせください。

放射線治療が充実しました！



病院長
猶本 良夫

新年あけましておめでとうございます。当院は新病院として開院して10年目を迎えました。皆様のご支援に深く感謝申し上げます。

さて、当院の放射線治療装置は、昨春より最新機種を2台備えた体制となりました。治療前後に画像で位置を確認し、呼吸などの動きも考慮しながらミリ単位で照射することで、腫瘍にしっかり線量を届け、周囲の正常な臓器への影響をできるだけ抑えられます。そのため、皮膚炎・粘膜炎・倦怠感・排尿排便の不調などの副作用や、治療後の後遺障害のリスクを減らすことが期待できます。適応は、前立腺がん、乳がん、肺がん、頭頸部がん、食道がん、婦人科がん、直腸がんなどの根治を目指す治療、手術後の再発予防、薬物療法と組み合わせた治療に加え、限局した転移への高精度照射にも対応します。さらに、骨転移の痛み、脳転移、出血、腫瘍による圧迫や狭窄など、つらい症状を和らげる緩和照射も重要です。症状が軽くなれば、眠れる・食べられる・動けるといった生活の質が向上し、ご家族の負担軽減にもつながります。

また、2台稼働により予約枠が広がり、治療開始までの待ち時間が短くなりました。初回は診察とご説明を丁寧に行い、安全確認を重ねて治療を進めますので、安心してご相談ください。照射自体は痛みを伴わず、1回数分程度で、多くは通院で受けられます。治療期間も、病状に応じて短期集中から通常分割まで最適な計画をご提案します。副作用が出た場合も、看護師や薬剤師と連携して早めに対応し、日常生活を保ちながら治療を続けられるようご支援いたします。治療の選択肢としてお気軽にお尋ねください。

身近な病気の 話題No.30

マイクロプラスチックの 人体への影響



中央検査科副部長 今滝 修

2026年新春号ということで少しグローバルな話題をお届けします。人類の産業活動に伴ってプラスチックが製造され、それが汎用されるようになって半世紀、それらは自然界で分解されないまま残留し、1950年以降環境問題として取り上げられるようになりました。そして多くのプラスチック製品が自然界で粒子化し、5mm以下のマイクロプラスチック（MP）となって世界中に散らばっていると報告されるようになったのが2000年代。いまやMPは深海からエベレスト山頂、さらには脳内に至るまで「聖域はない」と言われる程、世界中に広がっています。2024年にはMPが点滴の中にも混在していることが発見され、同じ年には動脈硬化や脳内にMPが検出され、病態を悪化させている可能性が米国の一流医学誌で報告されました。これを機にMPによる健康障害に関する報道が国内外で一気に加速しています。実はみなさんにも他人事ではなく、人類は毎日平均1g程度のマイクロプラスチックを摂取しています。2025年はMP対策にとって転換の年となりました。国連での「国際マイクロプラスチック条約」が施行され、MPの排出規制に取り組む動きが始まったのです。

人体に悪影響があるのではないかと論争された人工物は枚挙

にいとまがありません。窒素酸化物、農薬、食品添加物、環境ホルモン、残留塩素、人工甘味料、グルタミン酸、携帯電話の電磁波、環境中の抗生物質、スマホ依存、SNSトラブル、毒親や親ガチャ、マチアプ…などなど、真に健康障害を引き起こす物質については当然規制の対象になってきました。現時点ではMPの人体への影響については全く害がない訳ではないものの、どの程度注意が必要かはこれから科学的根拠をもって整理された上で、正確な情報がみなさんのお耳に届くでしょう。それまでは真偽不明の危機感を煽るような報道には目を細めて冷静に対応しましょう。なお欧州をはじめすでに身近なプラスチック製品を見直して減らそうという動きは始まっています。人類の生活はプラスチックまみれですが、環境保護の観点からもプラスチックの過剰な消費は避けておくのが良さそうです。

より詳しく知りたい方→[Nat Med 2025;31:2873]



顔写真をプラスチックで合成しました。

認定・専門看護師からのお知らせ

No.20

「緩和ケア」 幸せの“輪”を広げよう！



緩和ケア認定看護師 11階西看護部長 六原 純子

緩和ケアとなると「もうよくなる見込みがない」「もう終わりだ」というイメージを持つ人もいるかもしれませんが、そうではありません。緩和ケアとは、病気に伴う「からだ」と「こころ」の痛みをやわらげることです。病気の早い段階から、がんだけでなく、さまざまな病気（心身の苦痛）を対象に、患者と家族のQOL向上を目指すケアです。

当院には専門的緩和ケアとして緩和ケアチームや緩和ケア病棟があります。がんなどの重い病を抱える患者さんやその家族一人ひとりの「からだ」や「こころ」のつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるようにさまざまな職種で支えます。「死ぬためのケア」ではなく、「痛みや不安をがまんせず相談できる、早期からの積極的な治療と並行して行えるケア」であることを、多職種連携や在宅支援も含めて具体的に発信していきます。詳しい情報を知りたい方は、がん相談支援センターにご相談ください。

緩和ケアを受ける患者さんとその家族のQOL向上のために、「幸せ」の輪を広げて、どこにいても緩和ケアが受けられる環境が提供できることを目指しています。

【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。

透析医療の進歩 ～医療機器の果たす役割～



MEセンター臨床工学技士

石森 幸治郎

透析治療は、腎臓の働きが弱った患者さんの血液を浄化する重要な医療であり、その安全性と効率は医療機器の発展とともに大きく向上してきましたが高齢化にともなうケアの時間の増加は課題でした。かつて、透析回路の準備（プライミング）から治療終了時の返血まで多くの作業がスタッフの手作業に依存しており、特に開始・終了の繁忙時間帯にはヒューマンエラーのリスクも伴っていました。

近年、透析装置の自動化技術が飛躍的に進み、自動プライミングや自動返血機能により業務負荷は大幅に低減され、他施設



の報告では開始時約40%、返血時約50%の作業軽減が報告されています。特に返血の自動化では空気混入リスクが低くなり、安全性向上にも寄与しています。

また、循環血液量や透析量をリアルタイムで計測するモニタリング機能の高度化により、血液濃度の変化から循環血液量を推定し、シャント異常を早期にスクリーニングすることも可能になりました。当院でもこれらのシステムを導入し、日々の臨床現場で活用しています。

近年は、AIが治療中の血圧変動を予測したり、除水量設定の判断を補助したりする研究も広がっており、より安定した治療提供に向けた取り組みが進行中です。こうした医療機器の進歩により、機械が煩雑な操作を担うことで、スタッフは患者ケアにより集中できるようになり、安全で質の高い透析医療が実現しつつあります。

【南区】



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～



ながい内科クリニック



院長
永井 宏 先生

診療科目 内科/消化器内科/呼吸器内科/循環器内科/小児科/リハビリテーション科

所在地 〒700-0944 岡山市南区泉田5-10-32

TEL 086-246-3332 駐車場 あり

H P https://yotuba.or.jp/nagai/

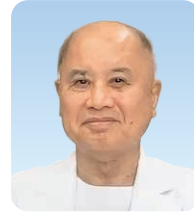
診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:30~18:30	○	○	○	○	○	休診	休診

【休診日】…土曜午後、日曜、祝日

院長より

当院は各種迅速血液検査、胃カメラ、大腸ファイバー、CT（遠隔診断システムにて30分以内に専門医による読影可能）、超音波検査（心臓・腹部・頸動脈・甲状腺）等にて、また呼吸器・消化器・循環器・肝臓・腎臓・脳卒中の専門医が診察応援に来ていただいております。地域の皆様のゲートキーパーとして日頃の健康管理を行い、必要時には速やかに疾患に応じた専門医に紹介できる体制を整えています。

伏見医院



院長
伏見 章 先生

診療科目 内科/消化器内科/小児科/放射線科

所在地 〒700-0944 岡山市南区泉田5-4-16

TEL 086-241-3480 駐車場 あり

H P https://fushimihp1001.jimdofree.com/

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

【休診日】…水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
★土曜午前：9:00~13:00

院長より

当院は岡山市南区泉田で昭和58年に内科・小児科を標榜し開業しました。診療内容は急性期及び慢性期疾患、ストレス性疾患、精神的疾患を中心に緩和医療、予防医療にも取り組んでいます。ご来院の際には、病気をを持った患者さんを全人的な視点から考慮して、意思の疎通をはかりながら病気の快方に向けて治療を開始させて頂いています。川崎医科大学総合医療センターとも連携を強めています。

季節の健康レシピ No.49

あったか朝ごはんは冬冷えや体調不良から身を守りましょう！



朝食は「食べる目覚まし時計」と言われています。朝食を食べることで脳や身体がきちんと目覚め、眠っている間に低くなった体温が高まります。

朝食で摂りたい栄養素

- たんぱく質：基礎代謝の増加に必要な筋肉の材料になります。また、エネルギー源となるので体温を保つためにも欠かせません。
- 鉄分：不足すると貧血になり血行が悪くなります。血の巡りを改善することで手足先までぽかぽかと温まり、冷えを防いでくれます。

レンジで簡単！/ 豆乳チャウダー

作り方

- 野菜・ハムを1cm角に切る
- 耐熱ボウルにAを入れて混ぜた後に、ラップをして電子レンジで600Wで7分加熱する
- Bを加え混ぜ、さらにラップをせずに3~5分加熱して完成
- お好みでパセリやコショウをかけてお召上がりください



栄養部
管理栄養士

谷口 菜瑠



材料：3人分

- Aあさり水煮缶 …… 95g (あさり固形量45g)
- Aローソハム …… 2枚
- Aじゃがいも …… 中1玉
- Aブロッコリー …… 3房
- A人参 …… 1/3本
- Aキャベツ …… 1枚
- A玉ねぎ …… 1/4玉
- A小麦粉 …… 大さじ1
- B豆乳 …… 400ml
- Bスライスチーズ …… 1枚
- Bコンソメキューブ …… 1個 (小さじ1)

【栄養価】(1人分)

- エネルギー：170kcal
- たんぱく質：16.5g
- 鉄：7.2mg 食塩：1.3g



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