

八王子消化器病院ニュース

第74号

医療法人財団 中山会

八王子消化器病院

— 患者様のための医療 —

日本医療機能評価機構認定病院

〒192-0903 東京都八王子市万町 177-3

TEL: 042-626-5111

www.hachiojishokaki.com

制作 (株) 教育広報社



おおり

HACHIOJI DIGESTIVE DISEASE HOSPITAL NEWS



どうされていますか？健康管理

八王子消化器病院 病院長
小池 伸定

アメリカ留学中、風邪を引いた時に「温かい物を食べると良いよ」と、同僚が声をかけてくれました。回国では、費用的なものを含め病院を手軽に受診できない事情があるため、アドバイスをしてくれたのだと思います。「What is your home remedy when you have The Common Cold?」(風邪の時、家庭でどのように対処しますか?)「Home remedy」とは、家庭での対処法の意味ですが、アメリカでは温かいチキンヌードルスープや、リンゴをすり潰したものを食べます。これは、日本のお粥に当たります。この時、異国の地で家庭的な温もりを感じたものです。

日常の診察で患者様からお話を伺っていると、酢、ヨーグルト、はちみつ等の食品や毎日の散歩、ストレッチ等で、自分の体調と向き合っておられることがよく分かります。そして、体調に変化があると人それぞれの経験や知識で対処され、症状によって食事に注意し、薬局で薬を購入し経過をみて、改善しなければ病院を受診されています。

一方、症状がない場合でも人間ドックや基本健診、がん検診等で定期的に健康チェックをされている方も多くおられます。我が国は予防医学の面でも進んでおり、人間ドックは欧米に先んじて始まりました。1954年に国立東京第一病院(現・国立国際医療研究センター病院)で開始され、現在では毎年7月12日は、「人間ドックの日」として定められています。当時は、非常に高価(現在の120万円程度)でしたが、今では一般的になりました。因みに、ドックと

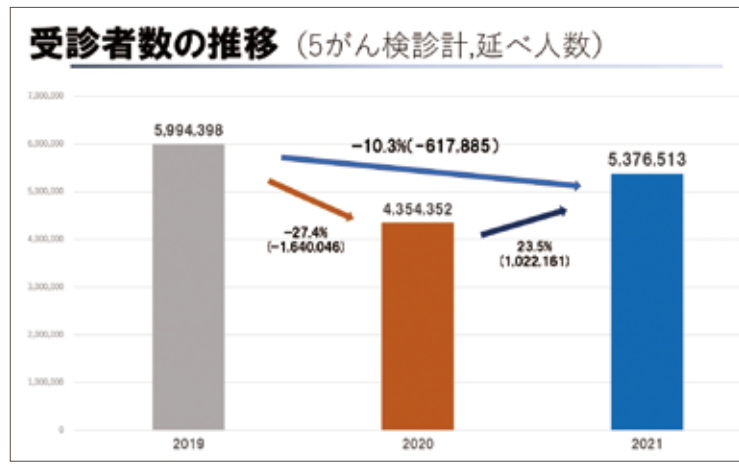
は船舶を点検・修理するための dock に由来します。

国の政策としての健康管理も時代と共に変遷してきました。昭和初期まではコレラ、結核等の感染症対策が主でしたが、予防接種・公衆衛生の向上により、患者数は劇的に減少しました。その後、高度経済成長期を経て社会経済情勢の変化に伴う運動不足、栄養の偏り等から高血圧、脳血管疾患が死因の上位となりました。これには食生活や運動、睡眠、喫煙、飲酒、ストレス等の生活習慣が深く関わっていることから、生活習慣病と云われています。この状況に対し、国は食事バランスガイドを作成し、野菜摂取量1日350g、運動1日9,200歩以上との対策を試みましたが、患者数は減りませんでした。この結果を受け、腹囲、血圧、血糖、脂質によるメタボリックシンドローム予備軍の判定が健康診断に追加されました。該当者は医師、保健師、管理栄養士等による特定保健指導を受けることができ、指導による行動変容により、将来かかり得る疾患のリスクを下げる事が期待されています。昨今では、より利用しやすいようにスマートフォンやタブレット端末等を用いた遠隔指導も行われています。

現在、我が国の死因の第一位は悪性新生物(がん)で、日本人の2人に1人が、がんに罹患すると云われています。がん検診は1983年に胃がん、子宮頸がんから始まり、その後、肺がん、乳がん、大腸がんが追加されました。がん検診の受診率は、導入当初から長い間、低迷していましたが2007年に、がん対策基本法が施行

されたのを機に、自治体で取り組むことになり、受診率50%を目標に受診勧奨がなされました。皆様の中には市からの受診通知を受けられた方もおられるかと思えます。新型コロナウイルス禍の2年間は行動制限のある生活を強いられていることもあり、検診受診率が低下し改善には至っておりません。また、全国アンケートの結果では、検診を受けない理由として「何をすれば良いかわからないから」や「時間が無いから」が毎回挙げられます。当院は、消化器疾患の専門病院として市の胃がん・大腸がん検診に携わっておりますが、正しい情報を分かりやすく伝えると共に、より受診しやすい体制を整えております。

2022年度は、改めて「自分の健康に留意し Stay home から Get your health checkup (検診を受けましょう) に努めましょう。」



公益財団法人 日本対がん協会 web サイトより

もっと知りたい!
身体 治療 のコト
病気

がん治療を知る ◆ 第2回

がん看護相談窓口について

看護主任
がん化学療法看護認定看護師
梶 和香

がんと診断された時「なぜ私がか?こんなに健康に気を付けていたのに」「まさか自分が「がん」になるなんて」「この先どうなっていくのだろう」など様々な思いが巡り、絶望感を感じてしまう方がおられます。その理由の1つとして、世の中には闘病されている方が大勢いるにも拘らず、自分だけは「がん」にならないと過信してしまうことが挙げられます。しかし、がんは誰もがなり得る病気なのです。

(がんの成り立ちについて)

正常な細胞は、身体や周囲の状態に応じて増えたり、止めたりを繰り返しています。この過程において傷ついたものが「がん細胞」で、健康な身体の中でも毎日生まれています。一方、人間の身体には、がん細胞を異物と判断すると攻撃し消滅させるといふ素晴らしい機能が備わっており、これが正常に働いていると「がん」は発生しません。しかし、この繰り返しの中で、攻撃をすり抜けたがん細胞が存在すると、徐々に「がん」という塊を作っていきます。そして、がんは無秩序に増殖しながら周囲に滲み出るように広がったり(浸潤)、身体の内側に飛び火し

て新しい塊を作ったり(転移)していきます。以上のように、がんは傷ついた1つの細胞から発生し、増殖することがご理解いただけたと思います。

1つの細胞が分裂を繰り返し、塊(がん)として検出されるようになるまでには10年以上もの潜伏期間があると云われています。しかし、がん細胞も元々は自分の正常な細胞ですので、その間、自覚症状が何も現れないことが多いのです。そのため、医療機関を受診する機会を失い、知らない間にがん細胞が増殖し、育ち上ってしまうのです。

国は、2006年に「がん対策基本法」を制定し、がんの治療や予防、早期発見等を推進する計画を掲げました。どれも健康に気を付けていてもがん細胞は生まれてしまう訳ですから、定期的に検査を受け、早期発見・治療を受けることが重要となります。なお、厚生労働省や日本対がん協会では科学的根拠に基づいて効果のあるがん検診を勧めています。

(がん看護相談窓口について)

私は、がん化学療法看護認定看護師として、化学療法を受けられる患者様の不安の軽減、治療による有害事象(副作用)

のコントロール、日常生活上の指導、そして看護スタッフに対する情報提供・教育・コンサルテーション等に携わっていますが、その取り組みの1つに「がん看護相談窓口」があります。

冒頭に述べました通り、がんを診断された時、気分の落ち込み、無力感、孤独感、恐怖感等を感じることがありますが、これは病気を受け入れていく上での正常な過程です。しかし、一人で悩み悲しむことは心身に悪影響を与え、治療にも差し支える場合もあります。そのため、ほんの些細なことでも結構ですので気軽にご相談ください。お話を伺うことで少しでも不安や心配事が軽減され、治療やその後の過ごし方のお役に立てれば幸いです。「化学療法開始後は、どのように経過するのか」「副作用には、どのようなものがあるのか」

「仕事は続けられるのか」「日常生活でどのような点に注意すれば良いのか」「治療をした場合、どのような経過を辿るのか」

がん看護相談窓口のご案内

2020年1月より「がん看護相談窓口」を開設しました。
がんを診断された患者様の療養上の不安や心配事に対して専門的知識を持った看護師が一緒に考え、支援をしています。

対象者: 当院通院中の患者様
相談日時: 予約制
予約方法: 主治医もしくは看護師にご相談ください
担当者: がん化学療法看護認定看護師
緩和ケア認定看護師

- 相談内容例
- ・痛みが強くなって、これからどうなるのか不安である。
 - ・抗がん剤の治療について不安である。
 - ・家族にどのように伝えたら良いのか心配である。
 - ・何が不安かわからないけれど、話を聞いてもらいたい。



がん看護相談窓口での相談は、保険診療の扱いになります。

文章番号 1-3981 外表

等、患者様から寄せられる相談内容は多岐にわたります。これらに対し、面談(予約制)にて専門的知識を基にしたアドバイスをしたり、患者様のお気持ちを傾聴したりしています。

最後に、がん予防にとって重要な5つの健康習慣として、国立がん研究センターを始めとする研究グループから①禁煙する②節酒する③食生活を見直す④身体を動かす⑤適正体重を維持することが提唱されています。これらに加えて「笑うこと、喜ぶこと」を私は何時も患者様にお伝えしています。笑うこと、喜ぶことにより免疫力が高まり、がんのリスク低減・進行を遅らせることができるかもしれません。私自身も1日1日を大切に笑って過ごすことを心掛けています。

二度の命を救ってくれた

八王子市打越町 在住

尾崎 正道 さん



私と八王子消化器病院との出会いは、林恒男院長(現顧問)でした。一度目は、昭和五十九年頃、胆石の摘出の手術でした。当時、私は八王子市議会議員になつたばかりで、忙しい日々を送っていました。そんな忙しいときに腹痛に見舞われ七転八倒の苦しみでした。妻の運転で何軒か病院を回ったのですが原因が分からず、最後に林先生のいる病院にたどり着き、胆石と診断され手術を受けました。当時一カ月近くの入院生活を送った後、元気になりました。

二度目は、選挙が終わつた後、健康診断で病院に行つたところ、偶然にも林先生に声をかけられ、「この際、体全体を検査したら」と勧められ、検査を受けたところ大腸にがんが見つかりました。がんはかなり進行しているとのこと、直ぐに手術を受けて何とか無事生還できま

した。もしあの時、林先生に声をかけられなかったら、今日の私はないと思っています。二回とも八王子消化器病院と林先生に救われたのです。

私は八王子市上恩方町の出身です。あまり知られていない恩方地区の私に関わる2つの歴史的な場所を紹介します。

1つは、謎の醍醐集落

私の本籍地醍醐が俄かに脚光を浴びるようになり、朝日新聞の「陣馬街道」での連載や「エコノミスト」、「散歩の達人」などに掲載された。八王子市も都立大学と一緒に調査に入っている。そこに点在する数軒の古民家は150年〜300年経っており、平家や武田家の落人伝説があり、ほとんどが尾崎姓を名乗り、かつては神奈川県であった。この集落を通つて和田峠を越えると神奈川県藤野町牧野に

通ずる。この牧野には尾崎城という城跡がある。この牧野は昔、相州とも呼ばれていた。相州の相川町は日本の憲政の神様と呼ばれている尾崎行雄先生の出身地であり、この地域は何故か尾崎の地名や名字が数多くある。誰か、後世の歴史家がこの謎を解いてもらいたいものである。

2つ目は、足利学校校長 山室藤九郎屋敷

藤九郎屋敷は、足利学校校長山室清郊和尚をはじめ三人の藤九郎がでている。私のおぼの生家である歴代山室家の本拠地が上恩方・森久保である。この屋敷跡は、高尾駅からバスに乗つて約30分、昔徳川幕府の関所があつた関場で下車、徒歩で10分の所にある。森久保集落の中央を流れる醍醐川にかかる月見橋を渡つた所に屋敷跡があり、城郭の名残りがあつた。その屋敷跡の上段に山室家が寄進した龍泉寺がある。この寺は室町時代1464年に山室長定が僧瑞龍を招いて開基した。醍醐川の対岸に祈りの山「堂山」がある。堂山はかつて集落の宗教儀式を行う場所であつた。この堂山は、江戸時代に疫病が流行つたことから、村人達が鎮魂のためにお地蔵さんを建立した。今現在は、コロナ鎮魂と世界の平和を祈つ

て「祈りの山―堂山」と名付けられ桜、橘、オガタマの木などの御神木を皆で植樹している。

話が病院に戻りますが、私が初めて市議会議員になつた昭和58年頃は、本市の人口は、三十八万人でした。その時に思ったことは、これからの人口増を考へて病院の必要性をことあるごとに議会で質問しました。その甲斐あつて、八王子市議の中に病院対策特別委員会が設置されました。そして、私が初代の委員長に就任しました。委員会での議論は病院を増やすことだけでなく、質の高い医療を提供

する病院の必要性が話し合われました。今回も定期検査で八王子消化器病院に入院したところ、偶然にも友人が手術で入院していました。彼が言うには、「坂本ドクターや看護師の皆さんが患者第一主義に徹しており、快速に闘病できた。これも八王子消化器病院が連綿と続けているポリシーがあるからだろうね」と言いました。

今日、八王子消化器病院は、八王子市民の命を守る中核病院としての役割を果たしています。そして今後、さらに発展していくことを祈念しています。

自遊人 炭焼三太郎



写真右 醍醐集落の古民家

(2020年10月6日撮影)

写真下右 藤九郎屋敷復元予想図
写真下左 祈りの山―堂山



つなぐ ~当院でのSDGsの取り組みについて~

事務長 大津 行博

世界終末時計をご存じでしょうか。戦争や気候変動等の影響により人類が滅亡を迎える時を「午前0時」になぞらえ、その残り時間を「午前0時まであと何分」という形で表したもので、1947年に米国の「原子力科学者会報」という雑誌の表紙絵として誕生しました。時計の分針は、社会情勢や自然環境に応じて進んだり戻ったりし、現在まで分針が最も戻ったのは冷戦が終結した1991年の「17分前」です。一方、最も進んだのは2020年の「1分40秒前」で、その理由として「国際関係の悪化により核戦争の危険性が高まった」や「気候変動に対する各国の関心の低さ」が挙げられています。そして、現在も時計の針は「1分40秒前」で止まったままです。

連日報道されるウクライナの情勢をみるにつけ、分針が更に進むことが危惧されますが、希望もあります。テレビやインターネットを通じて見聞きする機会が多くなったSDGs(エスディーゼズ)がそれです。ご存じの方も多いと思いますが、SDGs(Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標)は、誰一人取り残さない持続可能でより良い社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて採択され17の世界的目標、169の達成基準から構成されています。このように云うと個人の手には及ばない壮大な計画の感がありますが、実際には何時でも誰にでも出来る小さな取り組みであることがSDGsの魅力のひとつです。

以下では、当院の取り組みのいくつかをSDGsの17の目標に当てはめて、ご紹介いたします。

【目標3. すべての人に健康と福祉を】

当院では「患者様のための医療」の理念の下に、受診される全ての患者様に良質な医療を提供するため、日々診療に努めています。また、行政の運営する健康診断や予防接種の受託施設として、地域の公衆衛生の向上に寄与すべく取り組んでいます。更には、地域住民を対象とした健康講座の開催や広報誌を刊行し、医療啓発活動を推進しています。

【目標2. 飢餓をゼロに】

賞味期限が近づいた災害時用備蓄食料・飲料水等を有効活用するため、地域の支援団体を通じて児童養護施設・自立支援施設、子ども食堂等に寄付しています。

【目標5. ジェンダー平等を実現しよう】

医療機関には元々、性別に関係なく活躍できる職場環境の素地がありますが、当院では、特に女性活躍推進法に基づく行動計画として、管理職者に占める女性の割合を定めて取り組んでいます。



【目標7. エネルギーをみんなに、そしてクリーンに】

省エネルギー対策の一環として、高効率かつCO2排出量の少ないガス発電システムに加え、照明器具を全館LED化し、各所に人感センサーを設置しています。また、職員エリアを中心に蛇口に節水コマを設けています。

【目標11. 住み続けられるまちづくりを】

患者様と職員との垣根を取り払い、共に楽しみたいとの趣旨でロビーコンサートを定期開催し、文化・芸術の振興を積極的に支援しています。また、地域のお祭りやイベント等にも積極的に参加しています。

【目標12. つくる責任、つかう責任】

リサイクル資源として、厨芥類を養豚・家禽の飼料とするため、パックや袋等が混入しないよう分別廃棄に取り組んでいます。また、印刷にリサイクルインクを使用したり、ペットボトルのキャップを回収してエコキャップ運動に協力しています。

【目標16. 平和と公正をすべての人に】

当院では、患者様アンケートを定期実施し病院運営の改善に活かしています。また、当院を運営する医療法人財団中山会には、評議員として医療者のみならず患者様や地元住民の方が選任され、多面的かつ参加型の意思決定を担保しています。

SDGsの達成年限である2030年に世界終末時計は、何分前を指しているのでしょうか。当院では、地域の皆様の病気の予防と健康保持はもとより、次の世代に繋いでいく、ささやかな取り組みをこれからもしっかりと続けて参ります。

「もし世界の終わりが明日だとしても

私は今日、林檎の種をまくだろう。」

- ゲオルギウ

想うこと



気力・体力・時間そして金子に少々余裕がある内に、是非実現したい旅がある。日本の南端から北端に向け桜前線を追いかける旅である。

南北に約3,000Kmと縦に長い日本であればこそ可能な旅で、最南端の沖縄の1月に始まり、九州・四国・本州を縦断し5月の北海道までのとてつもない長丁場である。

その間には日本三大桜(福島の大仏堂桜、山梨の山高神代桜、岐阜の根尾谷淡墨桜)は無論のこ

と、先人達が代々守ってきた山間の村の何気ない桜、懐かしい校庭の桜等々、桜を待ち望み咲き誇る風情を愛で、散りゆく姿に儚さを感じ、また翌春に思いを馳せる旅をしてみたい。

そして、桜前線の旅に合わせ人生の旅の終着は

願わくは花の下にて 春死なむ
その如月の望月の頃 西行

が望みである。 理事 久野久夫