



あなたの健康生活をやさしく応援する情報紙
This information paper to cheer gently your health life.

お元気にあか



笑顔と温かい心で、支えます



撮影場所：高山市櫻山八幡宮内

----- 内 容 -----

- 第6回短期集中連載 認定看護師を紹介します
- 内臓脂肪を減らすには
- 世界禁煙デー・禁煙外来再開しました
- ふれあい看護体験
- Youtube を開設しました
- 研修医を紹介します・病院からのお知らせ
- 外来担当医一覧表



JA岐阜厚生連 飛騨医療センター



久美愛厚生病院



第6回短期集中連載 認定看護師を紹介します

認定看護師とは

高度化し専門分野が進む医療の現場において、水準の高い看護を実践できると認められた看護師です。

今回紹介する認定看護師は、「がん薬物療法看護認定看護師 沖本 貴秀」です。



がん薬物療法
看護認定看護師
おきもと きほ
沖本 貴秀

がん薬物療法の副作用対策

がん薬物療法は、薬でがんを治したり、がんの進行を抑えたり、がんによる身体症状を緩和したりする治療です。がん治療の中でも大きな役割を占めており、治療法や薬剤が開発され日々進歩、多様化しています。それに伴い、薬による副作用也多岐にわたります。

薬は、がん細胞が増えるのを抑えたり、成長を遅らせたり、小さながん細胞を排除し転移や再発を防ぎますが、正常な細胞にも影響を及ぼし、様々な症状が出現します。これを「副作用」と言います。副作用は、患者さんの生活の質(QOL)を低下させます。できるなら起こらない方が良いですが、残念ながら副作用を完全に防ぐことはできません。そこで治療を継続するために副作用と上手に付き合っていくことが必要です。

副作用には、患者さんが自覚できる症状と自覚できない症状があります。また、同じ種類の薬を使用しても、副作用の症状や程度は患者さんによって異なります。副作用は、重篤となると命に関わったり、機能の回復が難しくなったりと、治療を継続することが難しくなることもあります。そのため、気になる症状がありましたら、「治療を受けているから副作用は当たり前」と我慢をしないで医療者に伝えてください。早期に対応して重症化を防ぐようにしましょう。

副作用が発現してから対応するだけでなく、副作用に備えることも大切です。そのためには、自分に起こる症状の出現パターンを把握する必要があります。いつ、どのような症状がどの程度出現したかを記録する療養日誌(副作用メモ)をつけることをおすすめします。そうすることで、適切な時期に対策をすることができます。副作用の出現パターンを把握することで、治療中の生活の予定も立てやすくなります。また、患者さんの記録は、医療者にも重要な情報になり診療に役立ちます。診察時には療養日誌を医療者にも確認させていただきたいです。

がん薬物療法は、月単位、年単位で繰り返す治療で、薬による副作用が避けられません。そのため、副作用をどれだけでも軽くしQOLを低下させないようにすることが、治療継続の「カギ」となります。副作用への対策を治療を受ける患者さん(ご家族)と医療者が協同して取り組んでいけたらと思います。





お元気をめか

内臓脂肪を減らすには



内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧、高血糖、脂質代謝異常といった危険因子が組み合わさった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

メタボリックシンドロームの予防・改善は「食事の改善」+「適度な運動」の継続が必要です。内臓脂肪を減らすにはどうしたらよいのでしょうか？

体脂肪1kgとは!?



約7,000kcalのエネルギーに相当します

例) 1日1本の缶コーヒー(砂糖入り)をブラックコーヒーに替えると何日で体重を1kg落とせるの？

$7,000\text{kcal} \div \text{缶コーヒー1本 } 65\text{kcal} = 108 \text{ 本分}$
 $108 \text{ 本} \div 30 \text{ 日} = 3.6$ 約3ヶ月半です

例) 1ヶ月で体重1kg減らすには？

$7,000\text{kcal} \div 30 \text{ 日} = \text{約 } 230 \text{ kcal}$
 1日に約230kcalのエネルギーの減量が必要です

1日に約230kcalのエネルギーを「食事」で減らすか、「運動」をして消費を増やしましょう

体重1kgを減らすには!?

体重1kg=腹囲1cmに相当します



効果的には食事と運動がカギとなります

食事で摂取エネルギー減↓の目安

ごはん100g (小茶碗軽く1杯) 160kcal	きつねうどん 390kcal	ざるそば 280kcal	食パン60g (6枚切1枚) 160kcal
カレーライス 750kcal	しょうゆラーメン 500kcal	親子丼 650kcal	ハンバーグ 600kcal
バナナ1本 80kcal	みかん1個 40kcal	りんご1個 160kcal	大福1個 160kcal
クリームパン 1個 180kcal	ポテトチップス 1袋(約60g) 320kcal	チョコレート15g 80kcal	ショートケーキ 1個 390kcal
ビール中瓶 200kcal	日本酒1合 190kcal		

- ・間食には適した時間帯があり、午後3時から4時がベストだとされています。
- ・就寝前2~3時間は食事を控えましょう。

運動で消費エネルギー増↑の目安

※体重により消費カロリーは異なります。(下記は体重60kgの場合です)

ウォーキング(10分) 30kcal	軽いジョギング(30分) 155kcal	ランニング(15分) 110kcal
自転車(軽い負荷20分) 65kcal	階段昇降(5分) 30kcal	
掃除機	食器洗い	炊事・洗濯(20分) 30kcal

フルマラソン1回での消費エネルギーは2500kcal程度です。よって体重1kgをフルマラソンで減らすにはフルマラソン×3回必要となります。



お元気でさか



世界禁煙デーのイベントを行いました

5月31日は「世界禁煙デー」です。当院でも世界禁煙デーに合わせて5月31日に禁煙イベントを行いました。イベントでは禁煙のポスター掲示と行いました。また来場された方の肺年齢を測定したり、禁煙の相談窓口を開設しました。また加齢とともに衰える呼吸筋を鍛えるためのCOPD体操を行いました。参加された方からは、「普段意識して使うことがない筋肉を使ったため、長く息を吐くことの難しさを感じた。今日の体操を家でも行い呼吸筋を鍛えていきたい」といった感想が聞かれました。



当院では毎週火曜日に禁煙外来を行っています。禁煙外来ではお薬を使用してニコチン依存症の症状を緩和しながら禁煙を進めます。期間は3カ月の間に5回通院していただくことで禁煙を目指します。費用は保険を使えば約20,000円程度です。(毎日タバコを1箱吸っていた場合ひと月に18,000円の支出となります)禁煙外来では医師、看護師による禁煙指導や禁煙補助薬の処方を受けられます。タバコを止めたいと思ってもなかなか実行できない、以前禁煙に失敗したことがあるという方はぜひ一度お気軽にお問い合わせください。





ふれあい看護体験



2019年を最後にコロナ禍で中止となっていた「ふれあい看護体験」を5年ぶりに開催しました。飛騨地域の高校生22名をお迎えし、病棟での患者様との交流や足浴などのケアの実施、車いす体験、成人シュミレータを使った呼吸音の聴取や血圧測定、感染対策の視点での手指衛生演習などを実施しました。

参加した高校生からは、「看護師さんが感じているやりがいを感じる事ができた」、「患者さんの気持ちになって接することの大切さを学んだ」、「進路に迷いがあったが体験を通して看護師になりたい気持ちが強くなった」等感想がありました。限られた時間ではありましたが、ユニフォームを着用し、実際の看護体験・患者様との触れ合いを通して、看護職とはどのような職業であるのかを感じ、今後の進路選択の参考にさせていただいたのではないかと思います。

今回の経験をこれからの学びの糧とし、夢に向かって歩まれることを応援しています。





お元気をめか

久美愛厚生病院の /



YouTube

チャンネルを開設しました

www.youtube.com/@JA_gfkosei_kumiai



当院のことを知っていただけるようYouTubeを開設いたしました。



久美愛厚生 院務センター
久美愛厚生病院
「澄んだ瞳」

QRを
スキャン



▶ 「澄んだ瞳」プロモーション映像
<https://youtu.be/UVMaTcu4TpQ>



久美愛厚生 院務センター
久美愛厚生病院
病院紹介映像 ロング版

QRを
スキャン



▶ 病院紹介映像 ロング版
<https://youtu.be/l4LxdR07bas>



久美愛厚生 院務センター
久美愛厚生病院
病院紹介映像 ショート版

QRを
スキャン



▶ 病院紹介映像 ショート版
<https://youtu.be/uouTCLMqPZU>



お元気ですか



研修医を紹介します



なかたに けいと
●臨床研修医● **中谷 恵人**

今年4月より入職しました、初期臨床研修医1年目の中谷恵人と申します。これから2年間久美愛厚生病院でお仕事させていただき予定です。不慣れな点も多くご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、地域の皆様のお役に立てるよう精一杯努力してまいります。ご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。



病院からのお知らせ

令和6年度 糖尿病教室開催のご案内

7/10(水)

- ◎当院に受診しておられる方なら、どなたでも参加できます。
- ◎ご家族の参加もできます。
- ◎予約制です (参加を希望される方は事前に内科外来、または栄養科へお申し込みください。)



参加希望の方は9:30分までに1階 Aブロック25番前でお待ちください

時間	内容	担当	場所
9:30~10:30	講義「日常生活全般」について	看護師	1階 Aブロック 25番
10:30~11:30	講義「食事療法」について	管理栄養士	
11:30~12:00	休憩		
12:00~12:40	講義「糖尿病」について	医師	1階 Aブロック 25番
12:40~13:00	講義「薬物療法」について	薬剤師	
13:00~13:40	講義「運動療法」及び実技	理学療法士	

『なんでも相談』のご案内

医療や福祉、介護についてお困りのことはございませんか？医療介護センターでは、みなさまのいろいろなご相談やご意見をお伺いし、疑問や不安を解消・軽減できるようお手伝いします。

ご相談者等の個人情報やプライバシーに十分配慮し、対応します。

場所 1階 医療介護センター

お問い合わせ なんでも相談窓口
0577-32-3265(直通)

がんサロン『きずな』のご案内

開催日: 毎週木曜日 13時~15時

会場: 久美愛厚生病院 2階
健診センター横 指導室

会費: 無料

対象: がん患者さん、そのご家族

お問い合わせ

TEL:0577-32-1115(代表)

なんでも相談/田中



外来診療担当医一覧表

受付時間 8:15~11:00

救急の場合は24時間いつでも受付しております ☎(0577)32-1115

2024年7月1日現在

		月	火	水	木	金	
内科	循環器内科(診察室32)	村田 欣洋	横山有見子	田中 雄己	村田 欣洋	横山有見子(第1・2週) 田中 雄己(第3・4週)	
	呼吸器内科(診察室33)	垣内 大蔵	—	—	—	—	
	呼吸器内科(診察室34)	—	加藤 俊夫	横山 敏之	横山 敏之	加藤 俊夫	
	消化器内科(診察室42)	横畑 幸司	喜田 裕一	喜田 裕一(第1・3・5週) 横畑 幸司(第2・4週)	喜田 裕一	横畑 幸司	
	腎臓内科(診察室44)	—	山田 勝己	—	—	山田 勝己	
	腎臓内科(診察室44)	—	—	代務医師(午後)	代務医師(午前)	—	
	神経内科(診察室45)	代務医師(午後)	代務医師(午前)	代務医師(午後)	代務医師(午前)	—	
内分泌内科(診察室43)	—	—	代務医師(第4)	代務医師(第2)	—		
血液内科(診察室43)	代務医師 <第1・第3金曜日> 午後						
心療内科	2階 診察室1	—	—	安藤 寿博	安藤 寿博	—	
小児科	診察室14	—	—	代務医師 10:00~11:30	—	—	
	午後診	—	代務医師 予防接種 15:00~15:30 予約診 15:30~17:00	代務医師 第2週・4週のみ診察 予約診 15:00~17:00	—	—	
外科	診察室51	前田 孝	小林 聡	高木 健裕	小林 聡	関村 敦	
	診察室52	金田 広志	三品 拓也	日比野佑弥	関村 敦 (初診のみ)	高木 健裕	
	血管外科(診察室53)	代務医師 <第1・第3・第5金曜日> 10:30~15:00					
	乳腺外来(診察室52)	水曜日 13:30~15:00 <原則予約制>					
	形成外科(診察室51)	第1・3・5月曜日 10:30~12:00 <代務医師:原則予約制 ※診察日確認必要です>					
シヤント外来(診察室53)	第2水曜日・第4火曜日 <原則予約制>						
整形外科	診察室71(再診)	永金 宗臣	田口 勝啓	上田哲太郎	田口 勝啓	永金 宗臣(初再診)	
	診察室72(初診)	上田哲太郎	永金 宗臣	田口 勝啓	上田哲太郎	—	
	診察室73(再診)	—	—	五藤 弘	—	五藤 弘	
	膝肩外来(診察室73)	月1回第2金曜日 8:30~11:00 <代務医師> ※診察日確認必要					
午後(予約制)	ギプス装具(予約)14:00~ 手術 手術 ギプス装具(予約)14:00~ 手術						
脳神経外科	診察室62	国本 圭市	山本 昌幸	国本 圭市	山本 昌幸	国本 圭市	
	診察室61	若林 正浩	国本 圭市	若林 正浩	国本 圭市	若林 正浩	
皮膚科	診察室64	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	
	午後診	15:30~16:30 学童対象	—	—	15:30~16:30 学童対象	—	
泌尿器科	診察室82	山本 貴大	山本 貴大	山本 貴大 ※予約のみ診察	山本 貴大	山本 貴大	
産婦人科	診察室77	岩佐 剛	岩佐 剛	岩佐 剛	岩佐 剛	岩佐 剛	
		代務医師 ※婦人科診療のみ	—	—	—	代務医師	
眼科	診察室23	尾崎 弘典	尾崎 弘典	尾崎 弘典	尾崎 弘典	尾崎 弘典	
耳鼻咽喉科	診察室26	高畠 隆	高畠 隆	高畠 隆	高畠 隆	高畠 隆	
	小児耳鼻科外来	代務医師 <第1・第3・第5木曜日> 14:30~16:30				15:30~16:30	—

月に一度、正面受付に保険証のご提示をお願いします。

編集後記

今年の5月、ここ数年感染症感染のため中止されていた「看護体験」が開催されました。私も数年前看護体験に参加したことが、医療の仕事を選ぶきっかけとなりました。今回参加された学生さんが看護の仕事に就くかは別としても、地域の医療を身近に感じるきっかけとなれば幸いです。患者さんと接する学生さんの姿を見て、もう一度自分の看護を見直すきっかけとなりました。(久美愛厚生病院 広報委員)

病院からのお知らせは、ホームページ <http://www.kumiai.gfkosei.or.jp>でもご覧頂けます。

久美愛厚生病院

検索



JA岐阜厚生連

飛騨医療センター



久美愛厚生病院

〒506-8502 高山市中切町1番地1