「ここで産んでよかった」と思えるように マタニティライフから楽しくお産のお手伝いをしていきます

平成27年4月より産科外来が再開し、10月には5人の赤ちゃんが生まれました。

産婦人科では、妊娠生活はもちろん快適で満足なお産をお手伝いします。出産後も母乳を中心とした育児をサポートします。産婦さんに寄り添い、安心・安全なお産を目指しています。

また、周産期施設も生まれ変わり、産婦さんやご家族が自由に過ごせる個室をご用意。さらにLD室を採用し、産婦さんの負担軽減を考えました。

♥助 産 外 来

妊娠中の過ごし方や、お産のすすみ方、出産後の準備などの保健相談を実施。お産の希望や過ごし方などを考える「バースプラン」も一緒に計画します。助産師と話しながら、一つ一つお産への不安を解消しましょう。

♥LD室とは？

LD室とは陣痛室・分娩室が一体となった個室です。陣痛のなか、部屋を移動することは産婦さんには大きな負担です。LD室では部屋を移動することなく一つのベッド・一つの個室で過ごしていただけます。

（文責：４西病棟師長　秋山順子）

10月26日(月)に生まれた元気な男の子。

個室には、テレビ、冷蔵庫、シャワー室や化粧台、ソファなどを完備。LD室はモノトーン調・パステル調の2室があります。

産後の特別メニューとして、中川調理技術専門学校協力の「ゆりのき御膳」をご用意。院内栄養科の厨房で調理しお届けします。

小児科医が3名になりました！

これまで小児科は常勤１名体制でしたが、７月１日に鴨田知博医師（小児統括局長）、９月１日に齋藤誠医師（新生児専門）が筑波大学から赴任し３名体制になりました。

３名体制となった一番大きな理由は、県立中央病院におけるお産の再開に対応するためです。お産に関係した診療科というと普通は産婦人科しか思いつかないかもしれませんが、実は小児科も密接に関係しています。

赤ちゃんは生まれた時が最も具合が悪くなりやすく、また生まれた後も急激な環境の変化に対応できなくなる赤ちゃんもいます。そういった場合に対応するのが小児科医です。実際に、県内の分娩施設で産婦人科医のみでお産に対応しているところはほとんどなく、なんらかの形で小児科医がかかわっています。県立中央病院の安全なお産に小児科も貢献していくつもりです。

また小児科医が３名に増えたことで、曜日によっては、小児科外来も２名体制での診療が可能になりました。今後はお産の件数の増加に対応しつつ、小児科外来の拡充も検討していきたいと考えています。

（文責：小児科　新生児担当部長　齋藤誠）

ほっとタイムズ20号によせて

名誉院長
永 井 秀 雄

ほっとタイムズは、私が病院長として赴任してきた2007年の秋に創刊しました。病院広報誌の中には、読者として患者さん・職員・地域医療機関のどれを考えているのか判らないものがありました。そこで、患者さん向けに絞った紙面、肩の凝らない内容を編集者にお願いしました。当初、編集は看護局の担当でした。題名の「ほっとタイムズ」も看護師さんから提案があり、採用しました。

私の趣味の1つが写真です。四季折々の病院風景を撮りためていましたので、季節に合わせ、またテーマに合わせて表紙に載せていただきました。振り返ると、失くしてしまった景色がいくつもあります。懐かしいと思う一方、病院も生き続けているのだということを感じます。

創刊号に載せた病院風景

放射線治療センター、透析センター、化学療法センター建設後

平成27年度　がん県民公開セミナー「聞いて納得　前立腺がんの話」参加者募集

茨城県がん診療連携協議会と当院が主催する「がん県民公開セミナー」が開催されます。今年度は、「前立腺がん」をテーマに、「予防・検診・診断」、「手術療法」、「放射線療法」、「ホルモン療法・化学療法」について、県内で活躍している医師の講演を無料で聴くことができます。是非この機会に前立腺がんについて学んでみませんか。

水戸会場
○日　時　平成27年11月7日(土) 13:30～16:00
○場　所　水戸駅ビル６階エクセルホール

つくば会場
○日　時　平成27年11月28日(土) 13:30～16:00
○場　所　つくば国際会議場　中ホール200

問い合わせ・参加申し込み
茨城県立中央病院　企画情報室
TEL　0296(77)1121　内線3309
FAX　0296(77)2886

看護師募集 看護補助者募集（ヘルパー2級保有者）

現在、嘱託職員を募集しています。

夜勤も含め、勤務部署・勤務日等は相談に応じます。
お気軽に看護局までお問い合わせください。

あなたの「働きたい」をサポートします！

＊質の高い看護と魅力ある職場づくりに努力しています。
＊教育、研修、安全管理体制をしっかり整え、スタッフ全員で仕事と家庭の両立を支援します。

茨城県病院局　☎029-301-6516
中央病院看護局　☎0296-77-1121(代表)
担当：海藤

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター
〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121　ホームページ http://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/

編集・発行／茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター
茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター
〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121　ホームページ http://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/
2015年 秋号 Vol.20

ほっとタイムズ

病気を知ろうQ&A
「食欲の秋」に気をつけて！ ～糖尿病と肥満のおはなし～

病院長メッセージ「がんの予防」

ドクター紹介
皮膚科部長　狩野　俊幸
皮膚科医長　永江美香子

各科各部紹介
第6回　薬剤科

トピックス
産科外来・病棟のごあんない
小児科医師が3名になりました！

写真：平成27年８月２日開催「キッズくらぶインホスピタル」の様子。

病院長メッセージ

ー第3回ー

「がんの予防」

茨城県立中央病院
茨城県地域がんセンター
病院長　吉川裕之

2013年5月、女優のアンジェリーナ・ジョリーが乳がん予防のために両側乳房切除術、2015年3月に卵巣がんを予防するために腹腔鏡下両側卵管卵巣摘出術を受けたことが話題になりました。彼女は、BRCA1という遺伝子に変異（遺伝性乳がん卵巣がん症候群）があり、生涯に乳がんに約80%、卵巣がんに約40%になるリスクを避けるため、手術を選択しました。乳がんや卵巣がんの患者さんやそのご家族では、このような遺伝に関する検査を希望される方も増えてきています。当院も遺伝外来を新設することが決まっており、この遺伝子検査の準備を進めています。

がんの予防には、がんになることを予防する「一次予防」と、がんを初期のうちに発見し、がんで亡くなることを予防する「二次予防」があります。遺伝性腫瘍や家族性腫瘍において、がんになりやすい臓器を予防的に摘出することは、新しい一次予防の一つになりましたが、従来から知られている予防法も知っておく必要があります。公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」には、一次予防として第1条から第9条まで記載されています。1)たばこは吸わない（肺がん、喉頭がんなど）、2)他人のたばこの煙をできるだけ避ける、3)お酒はほどほどに、4)バランスのとれた食生活を、5)塩辛い食品は控えめに（胃がん）、6)野菜や果物は豊富に（食道がん、肺がん）、7)適度に運動、8)適切な体重維持（子宮体がんは肥満と関係が深い）、9)ウイルスや細菌の感染予防と治療（B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルス［肝がん；輸血でのチェック、B型では母子感染予防、ワクチン］、ヒトパピローマウイルス[子宮頸がん、中咽頭がん；ワクチン]、HTLV Ⅰ[成人T白血病；母子感染予防］、ピロリ菌［胃がん；除菌］）です。

第10条は「定期的ながん検診を」です。がん検診は、がんの二次予防になります。ぜひそのような機会を逃さないようにしてもらいたいのです。国が進めるがん検診としては、胃（胃X線、40歳以上の男女・年に1回）、子宮頸部（細胞診、20歳以上の女性・2年に1回）、乳房（視触診とマンモグラフィ（乳房X線）の併用、40歳以上の女性・2年に1回）、肺（胸部X線と喀痰検査（喫煙者のみ）の併用、40歳以上の男女・年に1回）、大腸（便潜血検査、40歳以上の男女・年に1回）があります。1年または2年に1回の定期的な検診を勧めており、がんの早期発見はもちろん前がん状態で発見できることもあります。

第11条は「身体の異常に気づいたら、すぐに受診を」、第12条は「正しいがん情報でがんを知ることから」です。高齢者やがんの知識が少ない方では、症状が出てからも受診せず、進行がんまで放置することが少なくありません。

よく知られている自覚症状として、胃がん（胃部不快感、食欲不振、食習慣の変化、消化不良）、肺がん（咳、痰、血痰）、乳がん（硬いしこり、血性の乳頭分泌物）、子宮頸がん（性交時出血、血性のおりもの）、子宮体がん（閉経後出血、過多月経）、大腸がん（血便、排便異常、便柱狭小、肛門からの出血）、肝がん・膵がん（上腹部の不快感、黄疸）、食道がん（胸骨裏の激痛、食物を飲み込む時のつかえ感）、口腔がん（難治性の潰瘍）、膀胱がん（肉眼的血尿）、喉頭がん（声のかすれ）、白血病（出血傾向、易疲労感、発熱）、皮膚がん（境界不鮮明なほくろ）などがあります。

病気を知ろう Q&A

「食欲の秋」に気をつけて！ ～糖尿病と肥満のおはなし～

Q：糖尿病とは、どのような病気ですか？

体内のインスリンというホルモンの作用が不足し血糖（血液の中のブドウ糖の濃度）が長時間高くなってしまうことで、さまざまな内臓に障害がおき、合併症をきたす病気です。

Q：糖尿病を放置すると、どのような症状（合併症等）がおこりますか？

初期は何ともありませんが、自己流で放置すると心筋こうそく、脳こうそく、失明、腎機能障害（透析）、足などが腐ってしまう壊疽（えそ）などになってしまいます。

Q：肥満になると、なぜ糖尿病が悪化するのですか？

最近の研究では、脂肪組織が増えるとインスリンの働きを邪魔するホルモンが増えることが知られています。また、動脈硬化を防ぐ善玉物質を減らすこともわかってきました。

Q：糖尿病になってしまったら、普通の食事はできなくなるのでしょうか？

「食べてはいけないもの」はありませんが、バランスの良い食事が大切です。野菜不足、お菓子や清涼飲料、脂っこく太りやすい食べ物や極端な自己流はバランスを崩しやすいので注意しましょう。

Q：中央病院では、どのような糖尿病の治療が受けられますか？

栄養相談や糖尿病教室など、糖尿病と治療に取り組むための知識を患者さまが身につけられるお手伝いをしています。また合併症が高度に進んだ方や血糖コントロールが難しい方の専門治療が中心のため、症状が安定してきた方は、お近くの地域のかかりつけの先生をご紹介しております。

内分泌代謝・糖尿病内科部長
筑波大学附属病院茨城地区
医療教育センター
准教授
高橋 昭光 医師
が答えました

プロフィール
「甘い言葉とうまい話」の落とし穴、糖尿病の恐ろしさを知らぬために、人生を棒に振ってしまう方を一人でも減らせるよう頑張っております。

ドクター紹介

皮膚科　部長
狩野　俊幸

皮膚疾患の主要症状である皮疹（ひしん）を、いかに詳細にとらえ理論的に分析するかは、皮膚科診療における重要な第一歩です。絵合わせ的発想では誤診につながる可能性が高くなり、治療もあやふやな方向に向かいがちです。

従って、視診・触診に加え拡大鏡を用いた分析が必要です。細胞を顕微鏡で確認する検査を生検といいます。悪性病変が疑われる場合はもちろん、炎症性疾患に対しても積極的に生検を行うことで、病理組織像をふまえた正確な診断をつけ、治療に結びつけるよう努力しています。

皮膚科では、各種レーザー機器、紫外線照射器を揃えており、手術を含めた一般治療とともに幅広い対応が可能です。気になる皮膚症状がある時は是非ご相談下さい。

皮膚科　医長
永江美香子

みなさまこんにちは。当院に赴任して3年目になります。

皮膚科は形成外科と同じブースで診察していて、それぞれの専門領域もありますが、お互いに協力しながら診療を行っています。

皮膚科の診察では、皮膚の表面を見ているだけではなく、表皮、真皮、皮下脂肪のどの深さで病気が起こっているのか、ということを立体的に観察しています。

ダーモスコピーや皮膚生検などの検査で、水平面や垂直面を拡大して詳しく見ることもあります。

各科各部紹介　第6回　薬剤科

患者さまに安心してお薬を使用していただくために、全力を尽くします！

現在薬剤科には、薬剤師29名、助手4名が在籍しており、患者さまにより良い薬物治療を提供するため、様々な業務を行っています。

〈主な業務〉

○調剤業務

患者さまに処方されたお薬が適切かつ安全であるか確認し、調剤を行っています。過去の処方やお薬手帳から、飲み合わせのよくないお薬がないか、同じ種類が重複して処方されていないかなども確認しています。また、抗がん剤の混合調整を行っています。

○服薬指導

患者さまが安心・安全にお薬を使えるように、正しい飲み方や副作用が出たときの対応などをアドバイスしています。お体の状態やライフスタイルなどをお聞きして、「飲みづらい」などの相談があった場合は、医師に他のお薬を提案することもあります。

○チーム医療

他の医療スタッフと連携し、緩和ケア、栄養サポート、感染症対策、褥瘡管理、糖尿病、精神科リエゾン、災害医療のチームに関わり、治療のサポートをしています。化学療法センターでは、薬剤師が常駐し、化学療法のサポートをしています。

薬に関して不安や疑問がありましたら、お気軽にご相談ください。　（文責：薬剤科　山下真以）