

無料 (ご自由にお持ち帰り下さい)

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/>

2021年
Vol.42

ほっとタイムズ

特集 医療をささえるスタッフ 栄養管理科

教えてドクターQ&A

知ってほしい頭頸部がんのこと「咽頭がんについて」



栄養管理科のスタッフ

ドクター紹介 8

呼吸器内科 部長(抗酸菌症担当) 吉川弥須子

呼吸器内科 部長(腫瘍担当) 田村 智宏

当院で活躍する認定看護師 8

訪問看護認定看護師 池田美智子

連携医療機関のご紹介 9

伊藤歯科診療所／さくらみちクリニック

地域連携だより 各診療科のご紹介 10

泌尿器科

病院長メッセージ

「前立腺がんにおけるゲノム医療」 11

トピックス 12

新型コロナウイルス感染症傷病者の合同移送訓練

医療を
ささえる
スタッフ

栄養管理科

私たち管理栄養士は、食の専門家として、患者さんの立場に立ち、最新の研究結果に基づく最良の心ある食事サービスと栄養ケアの提供に努めております。医師や看護師、コメディカルスタッフと連携し、日々真摯に仕事に向き合う栄養管理科についてご紹介いたします。

栄養管理科紹介



栄養管理科 科長
はるき たかこ
春木 孝子

栄養管理科には10名（内2名会計年度任用職員）の管理栄養士が在籍し、患者さんの栄養管理、栄養ケア及び給食管理を行っております。

食事は、入院患者さん一人一人の疾患や治療状況、アレルギーなどに配慮し、併せて地産地消や行事食なども取り入れ、安全で美味しくを心がけてお届けしております。入院中は、病室を訪問し、患者さんの食事の摂取状況や栄養状態を確認し、必要に応じ食事の形態変更などの食事調整の対応を行い、病棟でのカンファレンスにも参加、医師や看護師等と連携し、栄養面からの支援を行っています。

当院の産科再開時には、出産のお祝い膳としての「ゆりのき御膳」の提供を開始し、一昨年から、食欲不振の患者さんのために、通常の食事よりも量を抑え、食べやすいように配慮した「ミニ御膳」の提供も始めました。また、現在は新型コロナで入院されている患者さんの食事の対応にも尽力しております。



ゆりのき御膳

平成29年度に給食が直営から委託に移行した後は、更に栄養管理と栄養ケアの充実拡大を図っています。

栄養食事指導については、対象及び指導内容の充実を図り、手術を予定されている患者さんへの術前の栄養状態の改善のための指導や、診療所からの依頼に基づく地域連携栄養指導、糖尿病透析予防管理のための指導、在宅透析患者さんへの訪問指導、治療を中断せずに継続させるための、情報通信機器を使用した栄養指導にも介入するなど、様々な指導に対し積極的に取り組みを行っております。個別の指導に加え、集団指導としても、糖尿病教室（2回／月）、循環器教室（2回／週）、肺がん教室（随時）を実施しています。

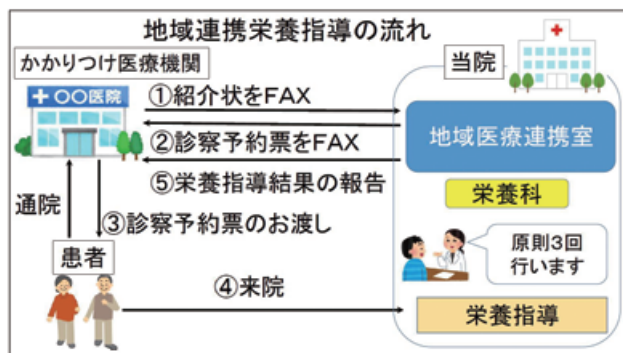
NSTでは、チームメンバーとして主体的に活動を行い、患者さんの栄養状態の改善に努め、管理栄養士等学生の臨地実習施設としても、毎年、専門職学生の育成に携わっています。

管理栄養士として、高度専門化する医療の中で、他職種と協働し活動するに当たり、専門的な知識や技術の向上のための認定資格の取得も積極的に進めております。

医療の一環として、治療や回復、再発防止を目的に、日々真摯に食を通してサポートする管理栄養士を今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



ミニ御膳



各業務紹介

栄養管理業務



病棟での栄養ケアサービスとして、管理栄養士がベッドサイドに訪問し、看護師、薬剤師など他職種と連携し、栄養管理を行っています。また、入院期間中、退院時の栄養評価に基づき栄養管理計画書の作成を行っています。

栄養食事相談業務として、外来通院されている方、入院中の方、入院サポートセンターでの手術予定の方への個別の栄養相談と、糖尿病教室や循環器教室、膵がん教室の集団栄養食事相談を実施しています。

給食管理業務



当院の給食は、入院中の患者さんに対し、医師の指示に基づき栄養基準に合った献立を作成し、調理した食事を提供しています。食事の種類は大きく分けて「一般食」「治療食」「嚥下調整食」があり、全115種類の食事で患者さんの病状に適した食事の提供に努めています。(写真は一般食)

また、冷たいものは冷たく、温かいものは温かく、適温でお届けし、基本献立に季節の食材や四季折々の行事に合わせた行事食を取り入れることで、日々の食事を美味しく召し上がっていただけるよう取り組んでいます。

栄養サポートチーム (NST) 業務



NSTは医師・歯科医師、摂食嚥下認定看護師、薬剤師、言語聴覚士、臨床検査技師の方々と協働し、各病棟週1回の回診と、週1回のカンファレンスを行っております。

患者さん1人1人に合わせ、より良い栄養方法や内容を検討し、提案しております。回診では静脈栄養・経腸栄養・嚥下食の方を対象にしておりますが、普通の食形態へステップアップされた方へも昼食回診として訪問し、食形態や栄養補助食品の調整などを行っております。また、日本臨床栄養代謝学会の認定を受け、NST専門療法士の資格取得のためのメディカルスタッフへの臨床実地修練を行っております。

教育支援

当科では、管理栄養士・栄養士・調理師の学生実習を受け入れており、毎年、12名～14名程度、県内の大学や専門学校、県外の大学から学生が実習を受けています。実習では、給食管理、栄養管理の両方を学んでいただくため、厨房での調理実習の他、病棟訪問や栄養指導の見学、NST回診への参加等、多岐に渡るプログラムを組んでいます。未来の管理栄養士・栄養士の卵の育成のため科員全員で育成にあたっています。

ストレスと食事の関係

ストレス社会と呼ばれる現代においては、何かしらのストレスを抱えている人が多いのではないのでしょうか。ストレスの対処法を知っておくことは、現代を生きる私たちにとって必要なスキルです。ここでは“ストレスと食事の関係”に注目し、食事からストレス対策を考えてみました。



●ストレスとは？

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になってしまうのです。

●食事との関係

ストレスを感じることで、食事量が増える方もいれば、減る方もいます。「甘い物を食べる」「好きな物をたくさん食べる」「お酒をたくさん飲む」ことは、ストレス解消にもなりますが、このような食生活は肥満や生活習慣病に繋がっていきます。ストレス対策には「栄養バランスの良い食事を1日3食しっかり食べる」ことが大切です。主食・主菜・副菜の3つを毎食そろえるようにすると、バランスの良い食事になります。

●ストレス対策におすすめの栄養素

栄養素	説明	多く含む食品例
ビタミンC	ストレス時に消費される栄養素です	果物、野菜、芋類等の食品
ビタミンB群	摂取した栄養素をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。特にビタミンB1、B2、B6が大切！	B1：玄米、豚肉、レバー、ウナギ等 B2：レバー、いわし、カレイ、納豆、牛乳等 B6：かつお、鮪、鮭、鶏肉、バナナ等
カルシウム	脳神経の興奮を抑える働きがある栄養素です。	乳製品、小魚、大豆製品、青菜等



ストレス対策に効果的な
栄養素を食事に取り入れ、
心と体の健康づくりに
活かしましょう！



＜参考＞ ・ストレスって何？セルフケアでこころを元気に（厚生労働省）
・イライラや体調不良に役立つ栄養素（山梨県厚生連健康管理センター）
・栄養ニュース第31号ストレスと栄養（福岡市民病院栄養管理室）

おすすめレシピ 「野菜たっぷり冷しゃぶ」



材 料 (2人分)

- 豚ロース薄切り …200g
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- レタス …………… 3枚
- ポン酢 …………… 大さじ 2
- トマト …………… 1/2個
- すりごま …………… 小さじ 2
- パプリカ …………… 1/4個
- ゴマ油 …………… 適量

・エネルギー 306kcal ・たんぱく質 21.1 g
・食塩相当量 1.0 g (1人分)

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、酒少々（分量外）を入れて豚肉を茹で冷ましておく。
- ②ポン酢・すりごま・ゴマ油を混ぜ合わせておく。
- ③皿にカットした野菜と①で冷ましておいた豚肉を盛り、②で混ぜ合わせた調味料をかけて完成！

－栄養でいのちを支える－当院で活躍する管理栄養士のご紹介

臨床の現場においては、専門性の高い管理栄養士が求められています。

私たち栄養管理士も日々研鑽を積みながら、より高度で専門的な知識と技術が必要とされる専門的な資格を取得し、栄養管理のエキスパートとして活躍しています。



たち ば ら ふ み よ
立原 文代

栄養サポートチーム専門療法士
がん病態栄養専門管理栄養士
病態栄養認定管理栄養士

主にがん患者さんの栄養管理を担当しています。手術、放射線や化学療法などの治療中において栄養状態を低下させないように、栄養の量やお食事形態の調整を行っています。



な が い か な
永井 加奈

日本糖尿病療養指導士

糖尿病ケアチームの一員として、主に糖尿病患者さんの栄養指導を担当しています。お一人お一人の生活背景や食生活、嗜好を考慮して、その方にあった提案・指導をするように心がけています。



く ば た り え
窪田 理恵

栄養サポートチーム専門療法士
日本糖尿病療養指導士

NST、摂食嚥下チーム、褥瘡管理専門委員会を担当しています。摂食嚥下、褥瘡、糖尿病などさまざまな視点から患者さんの栄養を考え、サポートできるよう努めております。

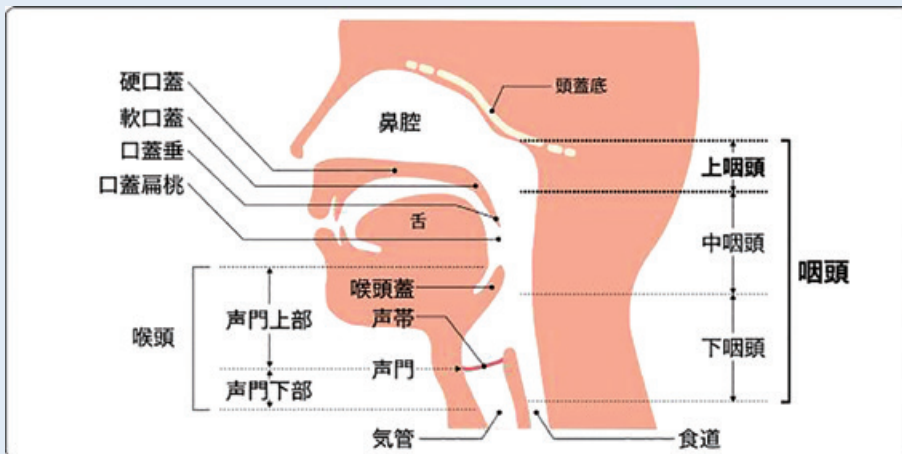
知ってほしい頭頸部がんのこと

「咽頭がんについて」

Q：「咽頭がん」について教えてください。

A：「咽頭」とは簡単に言えば“のど”ですが、のどは医学的には咽頭と喉頭に分けられます。「喉頭」は声帯を含んだ器官で発声や呼吸に関わります。「咽頭」は鼻と口の奥から食道につながる部分で、空気も出入りしますが食べ物の通り道にもなります。鼻の奥の部分が上咽頭、口の奥が中咽頭、食道の入り口までの部分が下咽頭と言って、咽頭がんはこれらの部位にできるがんです。（参照：図1）

図1. 頭頸部の構造



画像：国立がん研究センターがん情報サービス

Q：どのような症状がでますか？

A：実はあまり症状がでにくいのが咽頭がんの特徴です。進行すると「のどの違和感」や「痛み」、「飲み込みにくい」、「声が出しづらい」、「呼吸がしづらい」などの症状がでてきます。咽頭がんは頸部リンパ節に転移しやすく、「頸部のしこり」で気づかれることも多いです。また上咽頭がんでは鼻の奥と耳の奥をつなぐ耳管が腫瘍により閉塞することで、「耳閉感」などの耳の症状がでることがあります。



Q：治療法にはどのようなものがありますか？

A：主な治療法に「手術」、「放射線療法」、「薬物療法」があります。がんの場所や進行度に合わせて治療法を検討します。治療によってのどが担っている「食べる」、「話す」、「呼吸をする」といった様々な機能が損なわれてしまうことがあります。早期がんであれば放射線療法で臓器を温存して治療することが可能です。最近では内視鏡などを用いてなるべく機能を温存する形で口から咽頭がんを切除することも可能となってきました。

Q：咽頭がんになりやすい要因はありますか？

A： 発がんリスクとなるのは他のがんと同様に、「喫煙」と「飲酒」です。特に下咽頭がんは強い関係があります。上咽頭がんは若い人にも多く、発がんの原因に「EBウイルス」が関与していると言われています。中咽頭がんは近年比較的若い人に増えてきていて、「ヒトパピローマウイルス」が原因である割合が増加しています。このウイルスは子宮頸がんや肛門がんの原因にもなります。



Q：普段から気をつけることや予防法はありますか？

A： 「長びくのどの症状」や「頸部のしこり」が気になるときは早めに耳鼻咽喉科を受診してください。予防としてはお酒とタバコを控えること、若い女性であれば「子宮頸がんワクチン」の接種をお勧めします。中咽頭がんの発生を抑える効果も指摘されており、海外では若年男性にも接種が広がっています。（※日本では男性にも適応が拡大されましたが現時点では保険適応外です。）



西村先生から
ひとこと



耳鼻咽喉科・頭頸部外科
部長

にしむら ぶんご
西村 文吾

咽頭がんを含む耳鼻科領域のがん、「頭頸部がん」はあまり皆さんに知られていない病気だと思います。頭頸部がんは全身のがんの約5%といわれていますが、日本では年間約27,000人が発症し、死亡者数は8,500人以上に上ります。がんの治療は早期発見、早期治療が重要です。のどの症状が長びいたり頸部のしこりを感じた際は早めに耳鼻咽喉科を受診してください。治療は大変ですが、私たちも根治を目指し、なおかつ機能を温存して生活の質（QOL）を維持できるような治療を提供していけるよう全力を尽くしていきます。

ドクター紹介



呼吸器内科
部長(抗酸菌症担当)
きつかわ やすこ
吉川 弥須子

2016年より赴任いたしました。専門は抗酸菌症（肺結核、非結核性抗酸菌症）です。

抗酸菌の中で、結核菌とハンセン病を引き起こすらい菌以外の菌を、非結核性抗酸菌と言います。水や土壌などの生活環境にいるMAC(Mycobacterium avium complex)という菌が、肺に感染しておこる病気を肺MAC症と言い、長引く咳や痰、血痰、体重減少など、結核と同じような症状が見られ、中高年の女性を中心に増加傾向が見られており、注意が必要な病気の一つです。抗酸菌症のほか、呼吸器感染症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、気管支喘息、間質性肺炎、肺がんなど担当しています。新型コロナウイルスの感染拡大にて、全世界で大変な状況が続きますが、感染予防を徹底し、患者さま、ご家族の皆様のご不安やご心配を少しでも軽減できるように、丁寧で的確な診療を努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



呼吸器内科
部長(腫瘍担当)
たむら ともひろ
田村 智宏

当院に赴任して5年になります。茨城県に住み四半世紀、県内各地に赴任して経験を積んで参りました。

呼吸器内科で扱う疾患は多岐に渡りますが、私は肺がんを中心に診療しております。肺がんは、日本のがん死亡第一位を占める予後の厳しい病気ですが、治療の進歩も目覚ましく、新たな作用機序を持つ薬剤の導入により成績も徐々に向上してきています。がんの性質や内臓の機能、体力、症状などを勘案した上で、適した治療をご提案しています。

皆さまの支えとなり、一緒に最良の治療ができるよう、スタッフと共々努めて行きたいと思います。

当院で活躍する認定看護師

訪問看護認定看護師

いけだ みちこ
池田 美智子

「訪問看護」とは、主治医の指示を受け、訪問看護ステーションの看護師がご自宅に訪問して病気や障がいに応じた看護を行うことです。当院には訪問看護ステーションはありませんが、訪問看護をはじめとした地域の関連機関と連携しております。

私は訪問看護師、ケアマネージャー、介護保険の認定調査員などの経験を生かして「医療相談支援室」で退院調整を担当しています。「医療相談支援室」では、患者さんやご家族が安心して療養生活ができるように、生活面、介護保険、通院、仕事、経済、その他いろいろな相談を、看護師及び医療ソーシャルワーカーがお受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。



かかりつけ医を
持ちましょう

連携医療機関のご紹介

地域の身近で気軽に相談できるかかりつけ医である医療機関をご紹介します。

伊藤歯科診療所

院長 伊藤 雅彦

当院は昭和61年に、大洗町に開院した歯科診療所です。

お口の健康と全身の健康は密接に関連しており、歯科医療によって、糖尿病・心臓病・脳梗塞・アルツハイマー型認知症・肺炎等様々な疾病のリスクを抑制できることが明らかになってきました。

当院では、口腔内の健康を向上させることが、全身の健康を維持させるという考えを第一に診療しております。患者さまのお口の中がいつまでもきれいに保たれ、最後まで口からおいしく食事ができるようスタッフ一同取り組んでおります。



■所在地：東茨城郡大洗町和銅7-2

■電話：029-267-7171

■診療時間：午前9:00～13:00、午後14:30～19:00

■休診日：木曜日、日曜日、祝日

医療法人 さくらみちクリニック

理事長・院長 高橋 卓夫

当院は、2007年に大洗町に内科・呼吸器科として開業して以来、14年目となります。地域のかかりつけ医として、高血圧・脂質異常症・糖尿病等の生活習慣病や、風邪・長引く咳・気管支喘息・睡眠時無呼吸症候群等の呼吸器疾患を中心に診療を行なっています。又、通院困難な患者様には定期的な訪問診療も行なっています。

日頃は茨城県立中央病院の皆様には病診連携を通して親切丁寧に対応して頂き大変感謝しております。コロナ禍ではありますが、皆様の健康を第一に考えこれからも地域医療に貢献していきたいと思っております。これからもよろしくお願いいたします。



■所在地：東茨城郡大洗町桜道253(大洗駅近く)

■電話：029-266-3001(電話予約可)

■診療科：内科・呼吸器科

■診療時間：午前9:00～12:00、午後14:00～17:30

■休診日：木曜、日曜、祝祭日、土曜午後

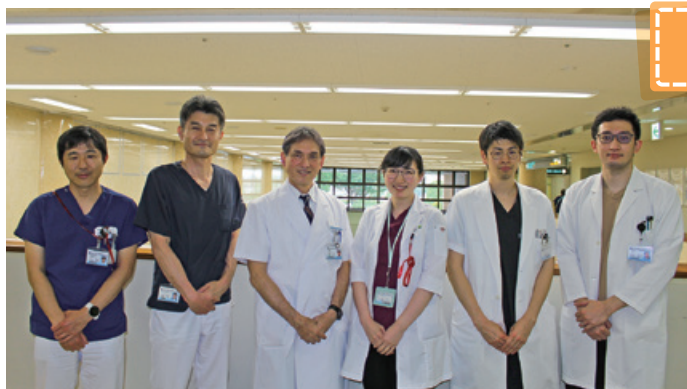
■HP：<https://www.sakuramichi-clinic.com/doctor>

地域連携 だより

地域連携機関の皆さま方には当院の地域連携に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、患者さんにおかれましては常日頃ご支援をいただき、誠にありがとうございます。地域連携だよりのコーナーでは当院の情報をお知らせいたしますので、今後ともよろしくお願いいたします。

各診療科のご紹介



泌尿器科

部長 常楽 晃

※写真左から2番目

泌尿器科では主に腎、副腎、腎盂・尿管・膀胱、前立腺、精巣に関連した疾患の治療を行うことから、腎機能、排尿

機能、性機能、および生殖機能といった機能と治療が密接に関わります。手術、放射線治療、薬物治療などから一人一人の患者さんの生活に合った治療方法をご説明するように努めています。さらに、本年からは遺伝子診断を用いた治療方法のご提案ができるようになりました。私たちは遺伝子診療部と協力して前立腺がんをはじめとした日進月歩であるがんの個別化治療にも取り組んでいます。

内視鏡手術を中心とした低侵襲手術を多く行っています。さらにロボット支援腹腔鏡手術では微細操作に優れる点が特長であり、前立腺全摘術後の尿失禁低減や性機能温存、また腎部分切除術による腎機能温存のようにがん治療と機能温存の両立を図っています。膀胱全摘術も従来の開腹手術に比べて患者さんへの負担が圧倒的に軽減されるため、術後の早い回復が見込めるようになりました。退院後も安心して排尿・ストーマ管理が行えるように継続して専門看護師の外来支援を受けられるのも特長です。

健全な生活を脅かすのはがんに限ったことではありません。例えば前立腺肥大症による尿閉や尿管結石^{せんつう}痛発作は、連携のご施設を救急受診することもある疾患です。私たちは前立腺核出術や内視鏡下結石^{はさいしゅつ}破砕術などの根治的治療にも取り組んでいます。女性特有の頻尿や切迫性尿失禁にはコンチネンス外来での専門診療を行っています。排尿症状には、膀胱・尿道機能のほか、糖尿病、脳梗塞などの関連する内科的疾患、生活スタイルなど確認して総合的に診療を行っています。

泌尿器科診療を専門とする医療機関は多くありません。この地域で継続的に患者さんのニーズに円滑に答えられる医療環境を構築するためには、地域連携のご施設との相互の診療協力がとても重要であると私たちは認識しています。末筆ながらこの場をお借りして日頃のご協力に感謝申し上げます。また患者さんにおかれましては何なりとご相談くださいませ。

—第5回—

「前立腺がんにおけるゲノム医療」

茨城県立中央病院
茨城県地域がんセンター

しま ずい
病院長 島居

とおる
徹



がん組織や生来もっている遺伝子の変異を解析し、治療に応用しようというがんゲノム医療が話題となっています。米国の女優アンジェリーナ・ジョリー氏が家族性に発見された遺伝子変異に基づいて予防的に乳房切除を受けニューヨーク・タイムズ誌に掲載されたのが2013年のことで、社会的に認知される契機となりました。当時注目されていたのが乳がんや卵巣がん原因となることのあるBRCAという遺伝子の変異で、このBRCA遺伝子の変異は様々ながんに関係するとされています。最近では前立腺がんの原因になりうることもわかってきており、ホルモン療法（去勢）に抵抗性となった転移のある前立腺がんにおいて、この遺伝子変異がある場合に、PARP阻害剤という薬が新たに保険適用となりました。この変異が遺伝子解析で診断できる頻度は10-20%程度ですが、新しい治療候補として期待されます。

BRCA遺伝子は損傷したDNAの修復に関与する遺伝子で、変異はもともと家族性に持っている場合とがん組織にだけ異常がある場合があります。実際の検査では、家族性のBRCA遺伝子変異のみを血液で調べる方法と、がん細胞中の複数の遺伝子変異を同時に調べる方法があります。サンプルとして前者は血液、後者は手術や生検による前立腺がん組織（がん細胞）が必要で、血液はどの時期にも検査可能ですが、がん組織は3年以内

の新しい標本が必要とされ保存状態などにも影響を受けるとされます。ただ本年5月に循環血液中のがん細胞を血液サンプルから抽出して検査するリキッドバイオプシーという方法が承認され、今後解析できる機会が広がるものと思われます。

がんゲノム医療は、2021年7月現在、茨城県内では当院を含め3施設でのみ可能な医療であるため、当院では県央県北の医療機関との連携体制を整えているところです。検査は診療情報や組織標本などを提供いただく必要があり、また結果が出るまでにはかなりの日数と費用を要することなどから、ご紹介いただく場合には、まずは各施設の主治医とよくご相談いただくようお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症傷病者の合同移送訓練

当院と笠間市消防本部が連携

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、今後、生命維持装置を装着した重症傷病者の移送も想定されることから、傷病者の安全移送を図るため、笠間市消防本部と連携し、陰圧式患者搬送用器具（アイソレーター）を使った合同訓練を5月18日に行いました。



陰圧式患者搬送用器具（通称：アイソレーター）について

陰圧式患者搬送用器具（アイソレーター）とは組み立て式のカプセル型搬送用器具で、カプセル内部は常に陰圧に保たれています。傷病者（患者）からの飛沫^{ひまつかんせん}拡散を防止するとともにカプセル内の空気は特殊なフィルターや殺菌装置を通して排出されるため、救急隊員や医療従事者、ご家族など同行者への二次感染防止を図ることが可能となります。また、本体には手袋付挿入口があり、外部から観察・処置を行えるようになっています。

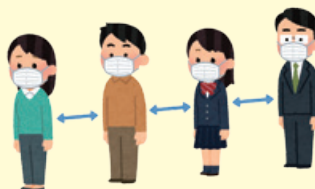
～ひとりひとりしっかりと！感染対策をお願いします～

- マスクをつけましょう！



- 手指消毒はしっかりと！

- ソーシャルディスタンスを守りましょう！



- 検温は忘れずに！

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/>

