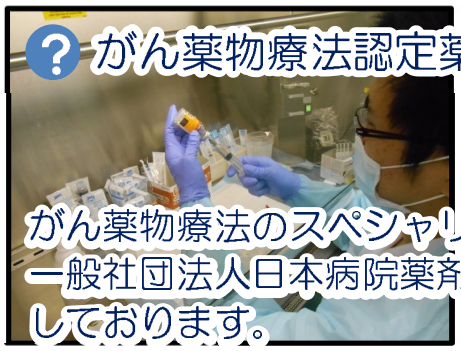
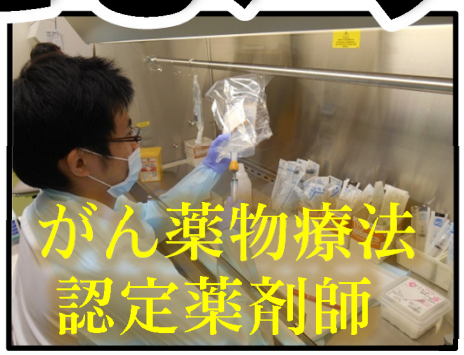
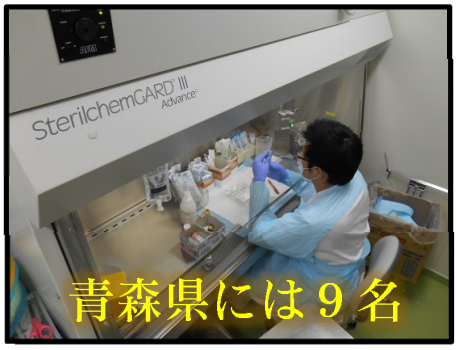
三沢病院だより

平成29年
2月







がん薬物療法

がん治療における医療チームの一員として、がん治療のスケジュールや薬の投与量チェック、抗がん剤の調整、化学療法の副作用管理、患者さんが安心してがん治療を受けられる服薬指導や環境づくりも担います。

化学療法とは

化学療法について

医療まめ知識

肺炎について

各科紹介

薬局をご紹介します

萩原研修医日記

もう一人の研修医日記

吉田研修医日記、職員の活動内容

研修医日記Vol.3、バスケットボール競技活動

病院からのお知らせ

院内公開講座・ハートフルコンサート開催案内
母体胎児集中監視装置導入

化学療法

もし、「抗がん剤治療」に誤解を持たれている方がいましたら、読み終えた後、少しでも「抗がん剤治療」のイメージを柔らかく持っていただければ幸いです。

三沢市立三沢病院
薬局　豊川　知宏

よく「昔、父が肺がんで抗がん剤をやって相当苦しんだ。今度は私ががんになったけど、父みたいに辛い副作用は味わいたくないので、抗がん剤だけはやりたくないなぁ」という患者さんがいますが、**これは誤解です。**

昔と今とでは、**副作用を抑える薬が格段と進歩している**ということと、**同じ肺がんでも、個人の体質**（遺伝子の状況）**などで使う薬が全く違ってきます**ので、**効果も副作用も違う**、ということです

支持療法!!

現代は、抗がん剤と副作用対策の薬をうまく使うことで、がんと上手に共存できる時代、抗がん剤をやりながら、仕事も可能、生活の質も保つことができる時代

抗がん剤の種類・副作用は様々

「抗がん剤」といっても、色々な種類（120種類以上）があります。直接がん細胞を破壊する「殺細胞薬」のような副作用が比較的出やすいものから、がん細胞特有の部分に作用する「分子標的薬」のような副作用が特徴的なもの（皮膚障害や高血圧など）や、副作用が比較的出にくい「ホルモン治療薬」、最近話題の「免疫チェックポイント阻害剤」など様々です。

～がんの種類によっても使う抗がん剤は異なります～

ステージ、全身状態、合併症などによっても選択が異なりますし、それぞれ効果も副作用も異なるものです。また、同じ抗がん剤で治療していても、効果・副作用には個人差があるというのも抗がん剤の特徴的な点です。

副作用が少ないと効果も少ない？

副作用と効果の関係もよく聞かれることがあります。

「副作用が全然出ないけど、効いているの？」

「副作用がきついけど、治療したいので我慢します」

などとおっしゃる患者さんもいますが、**ほとんどの抗がん剤は、副作用と治療効果の関係はありません。副作用というのは、正常細胞に対する作用なので、がん細胞にはあまり関係がないのです**（大腸がんに使う一部の分子標的薬は、治療効果と皮膚障害の強さに関係があるという報告があります）ですから、副作用は我慢せず、なるべく抑えたほうが良いのです。ただ一つ、脱毛対策は難しいのが現状ですが、がん患者さんを専門にしたメーカーさんもあり、充実したサポートを受けられるようになりました。

副作用は生活の質を妨げるものです。生活の質を保つことは命の質を保つということ。患者さんが自分らしく生きていくために大切なことです。何らかの対処方法が必ずありますので、遠慮せず私たち医療者に相談してください。

副作用に対して最大限に対策をして、患者さんの生活の質をうまく保つことを考えながら、がんに対する治療効果も損なわないよう工夫していくのが私たちの役目です。

実際の副作用対策

抗がん剤によくある副作用として、白血球減少症があげられます。

白血球減少症は、抗がん剤の3大副作用（脱毛、吐き気、白血球減少）の一つで、抗がん剤により血液を作る「骨髄」が抑制され、一時的に白血球などの血球細胞が作られなくなる副作用です。この**白血球減少症に対しての副作用対策が最も大切です。**

白血球とは、血液の細胞の一種で、細菌やウイルスなどの病原体と闘う細胞です。白血球が減少しても、ほとんど自覚症状はありませんが、闘ってくれる細胞が少ない状態なので、細菌やウイルスに負けてしまい感染症を起こす可能性が高まります。抗がん剤の副作用による死因のなかで、最も多いのがこの白血球減少時の感染（発熱性好中

球減少症）です。

抗がん剤投与中の採血結果で、白血球数が少ないと、看護師が口うるさく「うがい、手洗いをしっかりして感染症を予防してね！」というのはこのためです。

感染症予防

白血球が減少し、医師が**感染症のリスクが高いと判断した場合は、抗菌薬の予防投与をする場合もあります。**事前に白血球を増やす注射を打つこともあります。このように、白血球減少症に対してはしっかりと対策を行っています。

「抗がん剤治療中は常にマスクをしなきゃいけませんか？」

「旅行には行けますか？」

「生ものは食べちゃいけないですか？」など、よく質問がありますが、

人混みに出かける時などに着用を心がける

食中毒や重症感染症を起こすことがあるので注意が必要

新鮮なものをよく洗って食べる

衛生環境が整った場所で調理されたものであれば、治療中でもかまわない

私の父も、抗がん剤投与中には、よくお寿司を食べにいったり、母と旅行を楽しんでいました。

ここでは白血球減少を例にとってみましたが、もちろん、吐き気や食欲不振、便の異常、皮膚障害などにも副作用対策があり、その対策をしっかり行えば、普段と同じように生活できるようになります。

ひとりじゃない

がんと言われた時、がん治療をしている時の身体的な辛さや精神的な辛さは経験者にしかわかりません。抗がん剤について書いている私はがん経験者ではありませんので、実際の辛さは正直わかりません。それが私にとって一番辛いことです。しかし、がん領域の専門知識をもっています。多くのがん患者さんとそのご家族の悩みや不安な訴えを聞いてきています。もちろん私だけでなく、がん治療に関わる全ての医療スタッフがそうです。

これからは2人に1人が、がんになる時代です。医療の進歩により、がんと共存できる時代でもあります。ひとりでがんに立ち向かおうとせず、辛いときは医療スタッフに声をかけてください。必ず良い答えがみつかると思います。ひとりじゃありません。

おわりに

昨年一月、私が尊敬するジャーナリストが、膵臓がんで亡くなられました。彼の生前のSNSでのつぶやきが、いろいろな記事で紹介されています。今の時代のがん治療を的確に伝えており、大変参考になると思いましたので、私も、それを紹介させていただいて終わりたいと思います

がんというのは、必ずしも『襲われて』『闘う』ものではないと思う。自分の中に住みついたものをなだめすかしながら、なんとか抑えながら生活の質を維持していく、がんとはそういうものだということを、検診の段階から少しでもイメージしておくことも大事ではないかと。2015 年 9 月 29 日 22:31

（むしろ共存していくものと？）昔と違って、毎年のように新しい治療法が出てきているので、そういう付き合い方ができるようになっている。がんが見つかったら生き方の中で何を優先しようかな、と（気楽に）検診の段階から思い浮かべておくのが大事ではないかと、自分の体験からはおもいます
2015 年 9 月 29 日 22:38

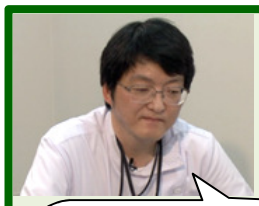
進行がん、難治がん、再発・転移がんの場合などはとくに、「告白」「闘病」といった言葉に装飾されつつ、こちらとあちらに境界線がきっぱりと引かれてしまうけれど、自分の体験からすると、それほど単純なものではない。治療が辛いのは確かだけど、がんになってよかったと感じることもいくつかある。
2015 年 9 月 29 日 22:46

医療まめ知識【肺炎】

―星克樹副院長―

肺炎には、人から人に直接うつるウイルス性肺炎やマイコプラズマ肺炎と人から人には直接うつることはない細菌性肺炎があります。

今回は細菌性肺炎について、その注意点などを御紹介します。



風邪の原因はウイルスなので、人から人に直接うつる可能性がありますが、細菌性肺炎の原因となる肺炎球菌などの細菌は人から人に直接うつって肺炎を引き起こすわけではありません。

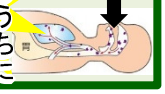
一般的に細菌性肺炎は口腔内に定着している細菌を不顕性誤嚥することにより起こります。

不顕性誤嚥は健常人にも普通に起こりますが、通常は粘膜線毛機能により気道から排除されます

※粘膜線毛機能
異物を気管支からのどへ戻す便利な毛

寝てるうちに口のバイキンが唾液と一緒に肺の中に

唾液、異物、細菌など



でも「せき」が出ない

肺炎球菌は、上気道に定着しやすい代表的な細菌ですが、成人では40%、小児ではそれ以上の高頻度に鼻咽頭に定着していると言われています。

保菌の平均期間は6週間と言われていますが、より長期に保菌することもあるとされています。

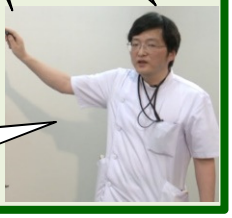
肺炎球菌を保菌中に不顕性誤嚥が起きると肺炎球菌肺炎を発症する危険があります。

喫煙
糖尿病
慢性気管支炎
アルコール多飲
栄養失調
HIV感染
ウイルス呼吸器感染
悪性腫瘍
慢性閉塞性肺疾患
慢性腎疾患
慢性肝疾患

などで肺炎を発症する危険が増大するとされています。

近年肺炎球菌ワクチンが肺炎球菌肺炎の予防に広く利用されていますが、肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌の保菌の予防や保菌期間の短縮などにより、肺炎球菌ワクチンの予防が可能となります。

前述した肺炎発症の危険を増大させる要因がある方は、積極的に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けることをおすすめします。



不幸にして細菌性肺炎を発症した場合、抗生物質による治療をおこないます。

この場合、抗生物質の効かない細菌（いわゆる耐性菌）の問題があります。

細菌性肺炎は、口腔内の定着菌の不顕性誤嚥により、起こりますが、

普段風邪などのウイルス疾患に不要に抗生物質を内服したりしていると定着菌が耐性菌となりやすいため、

肺炎発症時の治療の抗生物質が効かない可能性があり、重症化したり、死亡したりする危険があります。

風邪はウイルス感染で抗生物質は無効なので、風邪などの際に不用意に抗生物質を飲んだりしないよう注意が必要です。

薬 局 チームのご紹介
Pharmacy

私たちは、薬物療法を支える医療スタッフの一員として、薬物の安全性と有効性を監視し、患者さんが安心して薬を使用していただけるよう努めています。

＜調剤・注射払出業務＞

内服薬調剤時には他剤との飲み合わせや服用時間などを確認、また入院患者の注射剤の払出には配合変化などに注意し、薬が適正に使用されるように確認を行っています。

＜抗がん剤調製業務＞

抗がん剤の危険性、安全性に配慮し感染や汚染を起こさないように安全キャビネット内での混注を行い、患者個別による処方内容の変更も考慮しています。

＜製剤業務＞

疾患の診断・検査・治療に必要な市販されていない薬剤を、安全性と有効性を検討して調製・製剤します。

＜医薬品情報管理業務＞

医薬品に関する情報を収集・整理し、医療スタッフに最新の副作用や安全性に関する情報を提供しています。

薬剤適正使用の推進を目指してまいります

研修生活を振り返って

三沢にやってきてもうすぐ1年間が経ちます。私の医師生活のスタートとなった1年を振り返ってみたいと思います。

街中にはたくさんのアメリカ人の皆さんがいらっしゃいました。ニューみやきに行っても、はま寿司に行っても。ここは本当に日本かと驚きつつも、異国に旅行した時のような胸の高鳴りを感じました。

そんなワクワクした中で研修医生活が始まりました。三沢病院の研修の特徴は、まさに『実践主義』。他の研修病院と比べても、早く外来を任せられます。当然、右も左も分からない状態でした（もちろん、指導医の徹底した指導のもとですので皆さまご安心ください）。問診後、こっそりと専門書を3～4冊並べて見ていたこともあります。

当時は必要な検査や治療方法は何か考えるのに手間取り、長い時間お待たせすることも多々ありました。そんな未熟な私に対し患者の皆さんは嫌な顔一つせず接して下さいました。懐が深い方ばかりです。優しさに甘えながら、一人ひとり一生懸命に診察することしかできませんでした。

担当させていただいたなかで最も印象的だった糖尿病患者さんのお話があります。近医から紹介された30代のAさん。糖尿病治療を自ら中断したことが原因で検査値が悪化していました。とても暗い表情で診察室に入ってきたAさん。『先生、イライラしてたくさん食べてしまうんですよ。何でかというとね…』。診察室で溜まっていたものを吐き出すように、色々なことを話し始めました。仕事も休みがちで、家庭もうまくいっていないようでした。私は黙って話を聞くことしかできませんでしたが、Aさんはどこか満足した様子でした。その後、Aさんは入院治療を積極的に行い無事退院されました。『もう大丈夫です。自信がつきました。先生と出会って、たくさん話を聞いてもらえたお陰です。これからも頑張ります。』と話してくれました。Aさんの最も効果的な治療法は薬物療法ではなかったのかもしれません。

三沢での生活もあと2カ月。ようやく慣れてきた頃ですが、また弘前にもどらなくてはなりません。

3月まで

三沢市

4月から

弘前市

ずっと2人で一緒に頑張ってきた同期、厳しくも温かいご指導を頂いた先生方や医療従事者のみなさん、患者の皆さまに心から感謝いたします。ありがとうございました。残り2ヶ月間ですが、後悔のないよう全力で仕事に取り組みたいと思います。

—VOL.3—

寒い日が続きます。

内科、小児科に続いて外科での一ヶ月半の研修を終えたところです。

外科といえば、手術。ほぼ毎日手術が行われており、私は第２助手として手術室に入ることが多いです。手術には、執刀医や助手のほかにも大勢の人が参加します。術中の全身状態を管理する麻酔科医、様々な手術器具を必要に応じて用意する看護師や、術者に手渡す看護師。いろんな人が一つのチームとして機能している様は、良い感じです。私も第２助手とはいえ、内視鏡手術ではカメラを持ちますし、開腹手術では視野を確保するために鉤というものを引っ張って、少しはチームに貢献している、、、はずです。

また、外科といえば、学生の頃に知った言葉を想い出します。

「治すこと、時々。和らげること、しばしば。慰めること、いつも。」

AmbroisePare という１５００年代のフランスの外科医の言葉とされています。このかた、近代外科学の祖と讃えられている名医だそうです。その名医ですら、病気を治すことは時々しかできない。痛みや苦痛を和らげることは、少しはできる。そして患者さんに寄り添い、慰めることはいつもできる、ということを肝に銘じ、決して思い上がらないように自戒していたのでしょう。

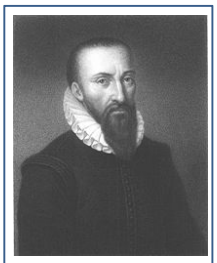
研修医の私は、先輩から「ほめられること、時々（ほぼゼロ）。怒られること、しばしば。

励まされること、いつも」という感じなので、思い上がりとは無縁だと思いますが、患者さんを励ますこと、慰めることの大切さは忘れないようにいたいです。

さて、春はまだ先ですが、楽しみにしていることが二つあります。

一つは、後輩ができること。ことさら先輩風を吹かせたいわけではなく、人に教えることは、教える側にとっても成長できる大きなチャンスだからです。後輩に馬鹿にされないように知識を蓄えておかなければと、焦りも覚えます。

もう一つは桜。今年は去年見た桜とは違った桜を見られそうです。去年は、温暖な沖縄から引っ越してきた直後に見た桜。今年は青森でひと冬を過ごし、心待ちにしてから見る桜。映る色の鮮やかさや温もりが違うような予感がしています。


AmbroisePare
ｱﾝﾌﾞﾛﾜｰｽﾞ・ﾊﾟﾚ

「鉤」の一種

職員の活動

私たちピータンズは、三沢市立病院の職員を中心としたバスケットボールチームです。

看護師、薬剤師、放射線技師、理学療法士等、多職種が所属しており、その中で交流を深めることによる院内での連携の強化、心身のリフレッシュ、健康の増進を目標に掲げ週１～２回活動しています。

平成20年度にチームが発足して以来、これまで練習を重ね三沢市内の各種大会に参加してきました。まだ大会での上位入賞経験はありませんが、これからさらに研鑽を積み、チーム一丸となって頑張っていきたいと思います。

院内公開講座「気になる病気の話っこ」

～市立病院に来てけじゃ～

５月までの開催案内

平成２９年　３月１６日（木）口腔外科って、なに？
講師　歯科口腔外科医長　鄭 明源

平成２９年　４月２０日（木）放射線治療でがんって本当に治るの？
講師　ひたちなか総合病院　センター長　三橋　紀夫

平成２９年　５月１８日（木）血糖値が気になりだした方へ　その２
～糖ってもお得な情報をあなたへ～
講師　糖尿病看護認定看護師　小林　宏美

※最新情報は、三沢病院ホームページ（http://www.hospital.misawa.aomori.jp/）に掲載しております。

病院からのお知らせ

最近のハートフルコンサート

５月までの開催案内

３月　マイ・ディア・ソングス
４月　ハートフルトーンズ
５月　ピアノ・ソロ・コンサート
（成田　俊太郎）

青森県内初導入 母体胎児集中監視装置

リアルタイムで分娩の進行を監視!!
だから迅速・安全!!

計測情報（胎児心拍数・母体血圧・陣痛強度・陣痛周期等）をモニターで複数の母体を集中監視できるシステムです。母体から離れた場所（外来・病棟・医局・産科Ｄｒ自宅・外出先等）でも分娩進行状態の監視ができ、有事の際（切迫、子宮圧縮胎児の心拍数低下等）にも、より迅速な医師の指示、処置が可能となり、より安全な分娩の進行が図れるようになりました。

母体胎児集中監視装置は、防衛施設と周辺地域との調和を図ることを目的とした防衛省の補助事業を活用して整備されたものです。

発行：三沢市立三沢病院〒０３３－００２２　青森県三沢市大字三沢字堀口１６４番地６５号
電話番号：０１７６－５３－２１６１（代表）
http://www.hospital.misawa.aomori.jp/