

FREE
ご自由に
お持ちください

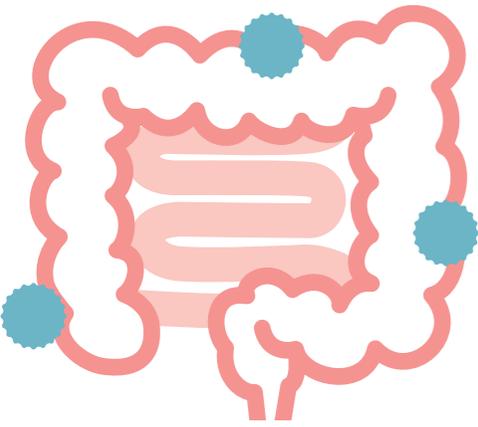
vol. **63**

Winter 2024

らいふ
Life



パナソニック健康保険組合
松下記念病院
Matsushita Memorial Hospital



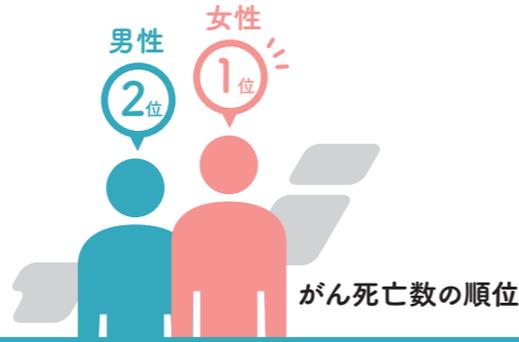
早く見つけて早く治す 大腸がん



副院長／外科部長
中西 正芳

食の欧米化の影響か、
大腸がんになる方が**年々増加**しています。

男性で**第2位**、女性で**第1位**の
死亡者数と報告されています。



その一方、手術後の経過は比較的良好であり、**治療により治る可能性の高いがん**です。
早期に発見できれば多くの場合、身体への負担が少ない内視鏡での治療が可能で、
早期の大腸がんであれば**90%以上**の方が治ると言われています。

原因

食生活や飲酒、喫煙、肥満、運動不足、ストレス、便秘など**生活習慣が大きくかわる**と考えられています。
また**遺伝的要因**も関係していると言われています。

大腸がん検診

大腸がんを早期に発見するためには、**大腸がん検診**を毎年受診し、異常があれば**大腸内視鏡検査**(大腸カメラ)を受けることが重要です。

検診では、便に目に見えないような血液が混入していないかを調べます(便潜血検査)。通常、2回検査を行い、1回でも陽性になれば**大腸内視鏡検査**を行います。

症状

主な症状としては **血便** **残便感** **便秘と下痢の繰り返し** **便が細い** などがあります。

しかし、がんがある程度進行すると現れるこれらの症状も、**早期の段階ではほとんど自覚症状がないため**、早期に発見するには、やはり毎年の大腸がん検診を受けることが重要です。

治療

大腸がんの治療には

- 1 内視鏡治療**
- 2 手術治療**
- 3 薬物治療**
(抗がん剤治療)
- 4 放射線治療**

などがあります。

治療法は、**がんの進み具合(病期)**、**全身状態**、**年齢**、**合併するほかの病気**などを考慮して決定します。

1 内視鏡治療

おなかを切らずに大腸カメラで大腸の粘膜病変だけを切除する治療で、**大腸は元通り残りますので、早い回復が望めます。**

電気を使わず病変を切除する **コールドスネアポリペクトミー** **日帰り** や、
輪状のワイヤーに電気を通電し、**熱凝固させながら切除する** **内視鏡的粘膜切除術** **1~2泊** があります。

2 手術治療

大腸がんに対する**手術治療の成績は良好**です。

リンパ節転移があるがんで

遠隔(肝臓や肺)転移がなければ**約70%**、またリンパ節転移がなければ**約85%**の方が**治癒**します。



当院での大腸がん手術の**約90%**は**腹腔鏡手術**を行っています。開腹手術に比べて出血量が少ないなど、**体への負担が少なく傷跡も小さく目立ちません。**



最近**手術支援ロボット(ダヴィンチ)**での手術も可能です。ダヴィンチを活用することにより、これまでの腹腔鏡手術よりも正確で繊細な手術操作を行うことができる上、**通常の腹腔鏡操作では器具が届かないようなところでも手術ができる**ようになりました。



直腸がんに対しても**可能な限り肛門を残す手術**を心がけ、永久的な人工肛門を造ることは少なくなりました。再発リスクの高い場合は**化学療法**や**放射線治療**を組み合わせ、治ることを目標に治療を行います。

大腸がんは**遠隔転移がある場合も切除することで治る**ことがあります。肝臓外科医や呼吸器外科医の協力を得て、積極的に切除を行い、**治癒を目指しています。**



3 薬物治療(抗がん剤治療)

手術で取り除くことが困難な場合や手術だけでは再発の危険性が危惧される場合には**抗がん剤**で治療を行うこととなります。

以前に比べると抗がん剤の進歩により治療成績は大きく改善しました。**分子標的薬**や**免疫チェックポイント阻害薬**と呼ばれる**新しい薬も積極的に使用**し、有効な治療に取り組んでいます。

また、**抗がん剤と手術を組み合わせる集学的な治療**を行うことで、従来は切除できなかったがんを縮小させて手術をし、**治癒を目指**します。外来化学療法室を中心に**医師、認定看護師、専門薬剤師**が力を合わせて安全で有効な治療ができるように取り組んでいます。



4 放射線治療

切除が難しい転移などに対しては**放射線**で治療することも可能です。当院では放射線治療設備に加えて放射線治療専門の医師、放射線技師が在籍しており、**安全かつ効果的な治療**に取り組んでいます。特に体力、全身状態、ご希望などの理由で手術を受けられない患者さんの肝臓や肺などの転移に対して、放射線治療を行うことで治癒できる場合もあります。**体に負担が少なく、かつ治療効果も高く、非常に有用な治療方法**です。

大腸がんについてもっと詳しく知りたい方は当院ホームページをご覧ください。



市民公開講座

大腸がんについて**3月9日**に**エナジーホール**でお話します。詳細はP.15をご確認ください。

冬の乾燥肌対策

冬の乾燥した空気はお肌の**大敵**です。
肌が乾燥すると**皮脂膜や角層の構造が乱れて皮膚のバリア機能が低下**します。そうすると、**外からの刺激を受けやすくなり、かゆみを生じることがあります。**



皮膚・排泄ケア認定看護師
玄山 愛子

●肌あれの悪循環



健康なお肌を保つ基本は、

洗淨

保湿

紫外線対策

の3つです。

洗淨

冬の乾燥した空気に漂うホコリやチリなどもお肌に付着すると、**外部からの刺激**になります。また、自分自身の汗や皮脂汚れも放っておくと肌荒れの原因になります。**正しく洗淨することで、健やかなお肌を保ちます。**大事なのは、優しく洗淨することです。

顔

30～35℃程度のぬるま湯で、**弱酸性の石鹸をよく泡立てて泡で汚れを包み込んで落とします。**

体

手のひら、もしくはやわらかい素材のタオルなどで洗います。ナイロンタオルなどの硬い素材のもので洗うと角層を傷つけてしまいます。**角層は水分が皮膚から蒸発するのを防ぐ役割**をしているため、優しく洗いましょう。



保湿

乾燥してバリア機能が低下したお肌を守るためには**保湿が重要**です。

効果的な保湿のポイント

[保湿剤の種類] のびが良いテクスチャーのもの(ミルク、ローション、泡状など)を選ぶ。

[塗るタイミング] お風呂あがり約20分以内に塗るのが一番効果的。

[塗る回数] 1日2回

[塗り方] 手のひら2枚分の広さに塗る際の使用料の目安
・クリームや軟膏は人差し指の指先から第一関節まで
・ローションや乳液は1円玉大
お肌にこすりつけるのではなく優しくなでるように塗りましょう。

※摩擦が加わることによってかえってお肌のバリア機能を低下させたり傷を作ってしまうため。



紫外線対策

紫外線は1年中降り注いでいます。夏の強い日差しに比べるとましですが、**冬でも紫外線対策は必要**です。お肌が露出している顔・首・手の甲などに、**自分の肌質に合った日焼け止めを塗り、紫外線によるダメージを予防**しましょう。塗ったところは**必ず洗淨してから**寝ましょう。



皮膚・排泄ケア認定看護師とは

褥瘡などの創傷(キズ)や人工肛門および失禁などに伴って生じる問題に対して、**専門的な技術や知識を用いてケアを提供したりセルフケア支援をする看護師。**一人ひとりに合わせた予防・ケアを考え、適切な用品を選択し日常生活におけるアドバイスやサポートを行っています。

市民公開講座

2024年2月5日(月) 14:00～
松下記念病院にて
「スキンケア」についての市民公開講座を開催します。詳細はP.14をご覧ください。



それって誤解かも!?!

腹痛のポイント



消化器センター
センター長
鎌田 和浩

みぞおちが痛くても胃が痛いとは限らない?

みぞおちには神経が集まっているため、様々な場所の痛みを感じることがあります。たとえば、急性虫垂炎（一般に盲腸と呼ばれる）でも、最初はみぞおちの辺りが痛みます。

また、みぞおちが痛い「胃が荒れているのかな?」と思うことがあるかもしれませんが、多くの腹痛は胃や腸といった食べ物の通り道が荒れているということではなく、臓器の動きのバランスが崩れていることが原因で起こります。



腹痛の種類

主に **内臓痛** と **体性痛** があります。

内臓痛

[原因] ・消化管の収縮、伸展、けいれんなどにより起こる

[痛みの特徴] 波のある痛み

- ・痛みの部位が明確でなく、周期的にお腹全体がなんとなく痛いという鈍痛
- ・吐き気やむかつき、冷や汗といった症状を伴うことがある

体性痛

[原因] ・内臓をとりまく腹膜や腸間膜（腸と腸の間にある膜）などに分布している神経が刺激されて起こる

[痛みの特徴] 継続した痛み

- ・刺すような鋭い痛み（疝痛）が持続的に続く
- ・内臓痛よりも痛みの部位がはっきりしている



体性痛の方が緊急性が高いことが多い



危ない腹痛は?

腹痛の感じ方には個人差があり、痛みの程度だけで原因疾患の重症度を判断することは困難ですが、以下の項目が当てはまる場合には重症であることが高く注意を要します。

- ⚠️ 腹痛がすぐに激痛となる
- ⚠️ 吐下血や黄疸、発熱などの症状を認める
- ⚠️ 腹痛が出現してから便やガスが出ない
- ⚠️ 歩くと痛みが響く

- ⚠️ 痛みのため目が覚める
- ⚠️ 数カ月で体重が減った

当てはまる項目が増すほど重症である可能性が高いため、早めに医療機関を受診しましょう。



医療機関にかかる時のポイント

腹痛の原因を判断するため、医療機関にかかる際には医師に伝えられるようにしましょう。

- お腹はいつから痛いのか 突然痛くなったのか? (どれくらいの時間で悪くなったのか)
- 痛みは繰り返しているのか?
- 時間経過はどうか 痛みは徐々に悪化しているのか? 持続時間はどれくらいか?
- 痛みのピークはいつか?
- どんな痛みか 刺すような痛みか? ずっと続く痛みか?
- 波のように繰り返す痛みか?

患者同士の支えの場に…

がん患者会



がん診療センター
がん相談支援室師長
角免 真由子

松下記念病院のがん相談支援センターでは不定期ではありますが、がん患者さん同士が交流をもつていただけるように**患者会**や、**がんサロン**を開催しています。

ほかの患者さんは、どんな風に病気と向きあっているのか、病気のことをどのように受け入れ乗り越えてきたのかなど、**同じ病気を持つ方同士が交流を持つ**ことで、いろんな情報を得られたり、ご自身の体験を話すことで頭の中が整理されることもあります。

アピランスケア講座と患者会

資生堂ジャパン(株)様に協力いただき、がん患者さんのアピランスケア講座を開催し、その後患者会を行いました。

「脱毛で眉毛がなくなり人前に出ることがストレスになっていましたが、眉毛の書き方を教えてもらって、明るい気持ちになりました。外見について同じような悩みをもつ人と話ができて、一人で悩まなくていいんだと思えました。」



参加された方の感想

アピランスとは

「**外観や人の容貌**」を意味する言葉です。

脱毛(頭髪、まつ毛、まゆ毛等)、皮膚や爪の変色、爪の変形、手術の傷あとなど、治療によって起こる外見の変化に対して、**患者さんの悩みに対処し、支援**することを「アピランスケア」と呼びます。



乳がんヨガと患者会

当院の理学療法士で乳がんヨガ指導士の専門家が、初めてでも取り組みやすい乳がんヨガを、参加者にレクチャーする無料の**ヨガクラス**を定期的で開催しています。



ヨガの後は**乳がん患者会**を開催。自分の思いを伝え、他の人の話に深く共感されていました。



乳がんヨガって何?

乳がん術後の後遺症としてリンパ浮腫や腕の使いにくさ、痛みなどがあります。これらを改善、予防するためには運動が重要となってきます。**安全で楽しく継続した運動を行うこと**を目標に、乳がんヨガをとりいれています。ヨガは身体面だけではなく**心の健康にもよい効果**があるとされています。当院では定期的に乳がんヨガ対面クラスを開催し、自宅でも継続できるよう努めています。少しでもヨガで心と体が軽くなればと思っています。



理学療法士
乳がんヨガ指導者
中村 香織



無料シャトルバス ルート変更のお知らせ

守口ルート時刻表 (平日：外来診療日)

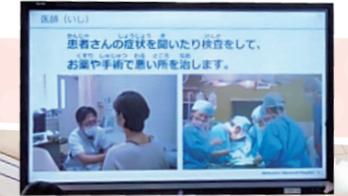
	京阪 守口市駅 発		松下記念病院 発	
7時	20	40	30	50
8時 〜 17時	00	20 40	10 30 50	
18時	00		-	

2023年12月より無料シャトルバス
守口ルートの路線変更を行っています。
地下鉄守口駅ののりばを廃止
し、病院-京阪守口市駅間でのピストン
運行となります。



小学校への出張授業 「門真市立東小学校」

小学3年生に、病院で働くお仕事についての授業を
行い、ドラマなどでよくみる医師や看護師以外にも、病院
ではたくさんの専門家が資格を持ち、患者さんのために
働いていることを知ってもらいました。
様々な仕事を知ることによって、**地元**に愛着を持ち、また**将来
就きたい仕事を具体的に思い描く**助けになればと
考え協力しています。
その他、がん教育や性教育についての出張授業にも対応で
きますので、ご希望の際は経営企画室へご連絡ください。



3/14
(木)

健幸手帳・意見交換会を開催します



2023年度から配布を始めている松下記念病
院の**健幸手帳**、皆さんもうお持ちでしょうか？
1年間の頑張りを比較するため、2回目の体組
成測定を**2/13(火)**か**2/28(水)**の健康講座
時に行いますので、P.14ページを参考にどち
らかの講座に参加して測定してください。

手帳の内容については、市民公開講座でとった
アンケートを参考に更新する予定です。
3/14に2024年度の手帳を配布しますので、
ぜひ予約してご参加ください。




電子カルテが新しくなりました!

2024年1月より、電子カルテシステムの更新を行い**新しい電子カルテ**を導入しました。
職員全員で事前の操作研修や、外来・病棟でリハーサルを重ねてきましたが、操作に
慣れるまではご迷惑をおかけするかもしれません。
また、電子カルテ更新に伴い**診療の質の向上**や、**治療の最適化**を図るため**スマホ**
を導入します。院内でスマホを操作するスタッフを見かけることになると
思いますが、**医療機器への影響**などはありませんので、ご安心ください。

PHSが
スマホに





市民公開講座

2024年(1月～3月)開催案内

| みんなで学ぼう | 市民公開講座 |

| みんなで学ぼう | がん市民セミナー |

日	時間	テーマ	担当	内容	場所
1/30 (火)	14:00～	心不全	循環器内科医師	心不全について	松下記念病院 講義室
			理学療法士	心不全との付き合い方	
			医療ソーシャルワーカー	MSWの仕事	
2/5 (月)	14:00～	冬の スキンケア	皮膚・排泄ケア 認定看護師	実践 正しいスキンケア方法 皮膚・排泄ケア認定看護師ってどんな看護師?	松下記念病院 講義室
			パナソニックホールディングス	リサイクル活動 akariアクションって何?	
2/13 (火)	14:00～	人生 100年時代 ～笑顔で健康に 過ごすために～	ドック健診センター医師	生命にかかわる疾患を早期発見・ 予防するためのポイントとは	松下記念病院 講義室
			管理栄養士	疾病予防の栄養と食事 ～意識して実行してみませんか～	
2/28 (水)	14:00～	サルコペニア	保健師	健康で長生きするために!! ～フレイル・ロコモ・サルコペニアって何!?～	松下記念病院 講義室
			理学療法士	効果的に筋肉をつける方法	
3/9 (土)	14:30～	がん 市民セミナー	がん関連の医師多数	詳細はP.15を ご参照ください。	守口文化センター エナジーホール
3/14 (木)	13:00～ 15:00～	健幸手帳 について	—	意見交換会・健幸手帳配布	松下記念病院 講義室
3/15 (金)	13:00～ 15:00～	触って知っ得! 福祉用具 体験会	老健はーとびあ 理学療法士	移乗・介助方法 福祉用具の使用方法・選び方	松下記念病院 講義室
			パナソニックエイジフリー	福祉用具導入例	
3/23 (土)	13:00～	糖尿病	糖尿病内分泌内科医師	意識できていますか? 自分の血圧	松下記念病院 講義室
			糖尿病看護認定看護師	足を守るフットケア!!	
			歯科衛生士	歯と糖尿病の意外なつながり	

※受付開始は各時間の30分前です



受けましょう がん検診! 知りましょう がんのこと!

～元気な時からできること～

参加費無料

要予約

3月9日(土) 14:30～(受付13:30～)

場所:守口文化センター(エナジーホール)

(ご来場のみなさまへ)

腹腔鏡手術の体験
をしませんか?

[13:30～14:30]

LINEを活用して抽選を行い、
講座開始までの時間で体験実施!
ぜひ、ご参加ください。

1 健診と「5大がんの早期発見と予防」について

ドック健診センター 医長 山本 直哉

2 「胃がん」

消化器外科 副部長 竹下 宏樹



3 「大腸がん」

副院長/外科 部長 中西 正芳



4 「肝がん・膵がん」

肝臓内科 部長 世古口 悟



5 「肺がん」

呼吸器外科 部長 和泉 宏幸



6 「乳がん」

乳腺外科 医長 吉岡 綾奈



その他

・化粧のチカラ 外見ケアセミナー

資生堂ジャパン

・身体を動かしてがん予防

がん専門作業療法士 熊野 宏治



場所: 守口文化センター(エナジーホール)
住所: 守口市河原町8-22 電話: 06-6992-1276
■京阪電車 守口市駅 東改札口から徒歩約2分
■地下鉄谷町線 守口駅 3番出口から徒歩約8分

参加費 無料

病気や気になる症状についてわかりやすく
説明しますので、お気軽にご参加ください。

参加ご希望の方は事前にLINEで登録 or

お電話でお申し込みください

公式LINEで
お申し込み



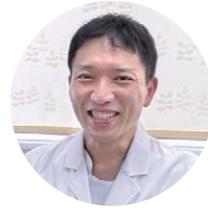
お電話で
お申し込み

松下記念病院 06-6992-1231 : 代表

ドック健診センター



がん検診を受けていますか？



ドック健診センター長
池原 瑞樹



がん検診は受けたほうがよい？

さまざまながん検診がありますが、
がんによる死亡率を低下させると言われているのは、**5大がん検診**です。

- 胃がん
- 大腸がん
- 肺がん
- 乳がん
- 子宮頸がん

胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの検診はそれぞれのがんによる死亡率を低下させます。
肺がん検診についても日本のデータではある程度死亡率が低下すると推測されています。



おすすめのがん検診は？

見つけやすいがんについては検診を確実に受けることをおすすめします。

ぜひ受けて
いただきたい
のが

- 胃がん検診** 胃カメラ検査がおすすめですが、一回はピロリ菌検査も受けましょう。ピロリ菌は胃がんの最大の原因です。
- 大腸がん検診** 便潜血検査をおすすめします。
- 乳がん検診** マンモグラフィーと超音波検査の両方をおすすめします。
- 子宮頸がん検診** 子宮頸部細胞診を行います。



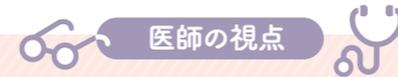
がん検診をうける間隔は？

がんは種類によって成長のスピードが異なりますが、
検診を受ける間隔は、**1年に1回程度**が推奨されています。



がん検診で要精密検査と言われたら？

症状がなくても必ず受診してください。早期のがんでは自覚症状がほとんどありません。自覚症状のない検診発見がんの治療成績は、**自覚症状で発見されたがんと比べて非常に良好とされています。**



医師の視点

現在、市場には尿や血液を用いた一度に多種類のがんのリスク判定を行う検査が見られます。これらのリスク検査の結果、リスクが高いと判定された方や検査陽性者の内、本当のがんが見つかる可能性は低いため、不安をあまり不要な検査を受けることになるというデメリットが大きいです。

1年に1回は、がん検診を受けましょう！



市民公開講座

がん検診について**3月9日**にエナジーホールでお話しします。詳細はP.15をご確認ください。



介護でこんなお悩みありませんか？

はーとぴあ職員がご相談に対応しています。



～オムツについて困っていませんか？～

種類がいっぱいあるけど、どうやって選べばいい？



主に、昼間用と夜間用の2つに分けられます。
また、ずれ防止にパンツに貼れるタイプのパットも販売されています。



オムツを使っているけど漏れてしまうのはなぜ？



漏れる原因としては、サイズが合っていない、吸収量がオーバーしている、当て方が悪いなどがあります。男性と女性でも当て方が変わる場合があります。

市民公開講座のお知らせ

2024年3月15日(金) ①13:00～14:30 ②15:00～16:30

「触って知って!!福祉用具体験会」

理学療法士や介護福祉士等、専門職がお話します

当日は栄養補助食品の試食体験もあります。申し込み方法はP.14をご覧ください。



～介助方法で困っていませんか？～

腰が痛くて介助がしんどいです



腰が痛くなる要因としては、**ベッドの高さがあっていない**ことや本人に協力してもらうための声掛けが足りていない、**介助する側が無理な姿勢で行っている**ことなどがあげられます。また、マットレスの固さによっても介助の行いやすさが変わってきます。介護保険では介助量や皮膚状態に合わせて最適なマットレスのレンタルもできます。

車いすへの乗り移りを楽に行う方法はないの？



乗り移りの補助具としては、**滑りを良くするトランスファーボード**と呼ばれるものがあります。また、車いすの種類によっても**横が跳ね上がるような乗り移りの行いやすい**ものがあります。



～福祉用具について教えて～

福祉用具ってどんな物があるの？



福祉用具は、**ベッド・車椅子・手すり・歩行器**など様々です。

レンタルできるのものって何があるの？



主に、**ベッド・車椅子・歩行器・手すり**などがあります。**種類も豊富にあり**、身体にあったものを選びます。また、不要になれば返却も可能です。



ご本人にとっても、ご家族にとっても安全で安楽な方法で介護することが大切です。はーとぴあでは、介護の方法を個別にご提案したり、地域の方に向けた介護教室を定期的に行っています。



みつけた!
守口・門真の
いいところ
vol.09



八雲神社 南十番の地車

宮入り後の夜店の賑わいと同時に、各地車ブースでの囃しと、老若男女問わない踊りが、繰り広げられます。ベビーカステラを食べながら観覧するのが、毎年の楽しみです。

看護師長
谷口 まり子 北田 久美子

松下記念病院スタッフ
からのオススメ!



守口市八雲北町の八雲神社。普段は静かに佇む村の鎮守様ですが、毎年7月第3土曜には疫病退散の夏祭り、10月第3土曜・日曜・月曜には五穀豊穡を祝う秋祭りが行われ、鉦や太鼓で大にぎわいとなります。その主役となるのが勇壮な地車。南十番・北十番・八番・下嶋・八雲南の5町の地車が各地区を曳行した後、八雲神社に宮入します。「連綿と受け継がれてきた祭りは、子どもからお年寄りまで、地域の人々の心をつなげてくれるもの。その象徴が地車で、このかけがえのない財産を末永く守っていきたい」と語るのは、南十番地車保存会の塩川暁会長。地車といえば「動く芸術品」といわれる彫り物も見もので、南十番の地車は全体に邪気を祓う神獣を配してあります。屋根の正面には、獅子が屋根を噛み悪疫退散を念じる姿を現した「獅噛」が彫られており、まさに神様が宿るにふさわしい荘厳さに満ちています。今年もまちの繁栄と住民の健康を祈願して、地車は勇壮に華やかに八雲神社に宮入りするので。

松下記念病院へコメント

風邪なんかには負けないで、今年も元気に地車を引っ張るよ。皆さん見に来てね。

松下記念病院から徒歩約10分



守口市八雲北町2丁目15-1
<https://www.instagram.com/minami10hzk/?hl=ja>

松下記念病院

大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-1231(代表)



松下介護老人保健施設
はーとぴあ

大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-8131



松下看護専門学校

大阪府守口市早苗町7-10
TEL:06-6991-0331



SIAA
ISO 22196
抗菌加工

無機抗菌剤・印刷
印刷面
JP0122427A0001U

SIAAマークはISO22196法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。