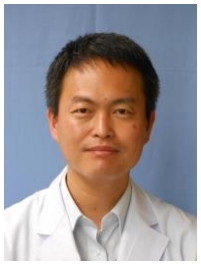
旭ろうさい病院院内広報誌　第 40 号（2022. 10 月号）

あさひ燦々

理念　地域の人々と勤労者の方々に信頼される医療を提供します

〇基本方針　①　患者さんの権利を尊重して、患者さん中心の医療を実践します。　②　多職種と幅広く連携し、地域医療の充実に努めます。　③　地域の中核病院として急性期医療・救急医療の充実に努めます。　④　慈愛の心に満ちた医療人を育成します。　⑤　一般医療を基盤とした勤労者医療を積極的に実践します。　⑥　働き甲斐のある職場づくりをし、健全な病院運営を行います。

治療と仕事の両立支援について



旭ろうさい病院
治療就労両立支援部長　小川　浩平

病気やケガは、突然やってきて、人生を変えてしまうことがあります。

例えば､ある方が働き盛りの 50 歳に「がん」の診断を受けたとします。大変なことになったと考えこんで、仕事を辞めなくてはと悩むかもしれません。しかし、不治の病と言われた「がん」はもはや「長く付き合う慢性病」に変化しています。平均入院期間は 2 週間余と短くなり、仕事を持ちながら「がん」で通院している人は 32.5 万人もいて、外来での通院治療が可能な場合が少なくありません。

「これまでの経験を活かしたい」「働くことが生きがいです」

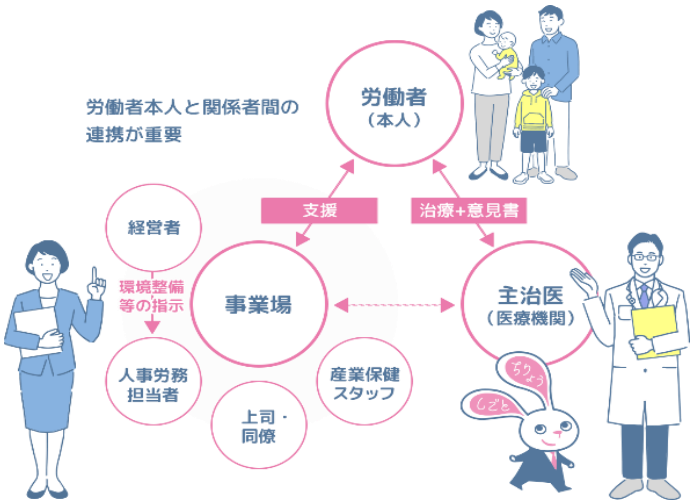
がん患者のみなさんが職場復帰をする理由として、生活を維持するためや治療費のためということではなく、社会との接点や自己実現のために「働きたい」という声もあがってきています。

一方で、働く人の職場、とりわけ人事労務担当者や産業保健スタッフ、そして共に働く上司や同僚にとっても、治療と仕事の両立支援は重要な課題です。治療をしながら働きたいという思いがあり、主治医によってそれが可能だと判断された人が働けるような環境の整備が求められています。

そこで「治療と仕事の両立支援」の制度があります。「がん」の場合は、外科手術の後に数クールの抗がん剤治療が行われることが一般的です。治療や検査などで勤務できない日は、傷病休暇や時短制度などを利用できます。抗がん剤治療などで体力が低下して長時間の立ち仕事ができないとか、手のしびれのために細かい作業が難しいこともあります。その時々の健康状態に応

じて仕事内容や働き方に配慮を要します。患者の希望と主治医からの意見をもとに、適切な働き方の調整を行うことが両立支援です。この両立支援は、政府の働き方改革の一環として 2018 年度から診療報酬がつくようになり対象疾患は年々拡大しています。

当院では両立支援コーディネーターが、がん以外にも幅広い病気の治療と仕事を両立できるように支援し、関係者との調整を行っております。両立に悩んでいるようでしたら、お気軽に主治医をはじめ当院スタッフに声をかけてください。



特　　集

転倒予防について

寝たきりの原因となる転倒を防ぎましょう

旭ろうさい病院
中央リハビリテーション部長　安江　誠人

転倒の原因には身体的因子、環境的因子があり、身体的因子には様々な疾患、薬の服用、筋力低下やバランスの障害といった加齢変化があります。環境的因子には室内の段差、滑りやすい床、躓きやすい敷物などがあります。

転倒によって大腿骨や脊椎を骨折することが多く、それをきっかけに寝たきりになることも少なくありません。骨折しなくとも、転倒への不安や恐怖感から閉じこもりがちになり、身体の虚弱化が進んでいく「転倒後症候群」を生じることがあり、転倒を予防することは寝たきりを防ぐためにとても大切となります。

身体的因子の低下を自分でチェックする方法の例として、両手の親指と人差し指を合わせるようにして輪を作り、

ふくらはぎの一番太い部分を指で軽く囲む「指輪っかテスト」があります。指がしっかり重なったり、ふくらはぎと輪の間にすき間ができる場合は筋肉が萎縮している可能性が高くなります。また椅子に座った状態から立ち座りを5回繰り返すのに10秒以上要する場合は筋肉の機能が低下している可能性が高いと考えられます。他にも階段の昇り降りに手すりが必要、よく躓いたり転んだりする、片足で立ったまま靴下が履けない等は筋肉が衰えた状態になっている可能性があり、転倒のリスクが高いと考えられます。

転倒予防対策として身体的因子に対しては筋力やバランスを向上させることが重要となります。お尻上げ（図1）、踵上げ（図2）、ハーフスクワット（図3）など、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋といった体を支える筋肉を鍛えたり、片足立ち（図4）や前後左右へのステップ動作（図5、6）、四つ這いバランス（図 7）などのバランスを向上させたりする運動やウオーキングが効果的です。

環境的因子に対しては、段差がある場所にテープを貼るなどして分かり易くしたり、歩く場所に物や電源コード等の引っかかるものを置かないようにしたり、暗い場所は照明を点けたり、お風呂・トイレ等の滑りやすい場所に滑り止めや手摺を設置するなどの対策があります。

今一度ご自分の身体やご自宅の環境をチェックし、ぜひ寝たきりの原因となる転倒を防ぎましょう。

（転倒防止のための運動）

図１ お尻上げ10回程度

図２ 踵上げ10回程度

図３ ハーフスクワット
10回程度

図４ 手摺等に掴まって
片足立ち10秒程度

図５ 大きく一歩前へ出して戻す

図６ 大きく一歩横へ出して戻す

図７ 片手と反対の片足を挙げて
5秒間保持する

乳腺専門外来のご案内

旭ろうさい病院
外科主任部長　倉橋　慎太郎

近年、医療における細分化が進み、大学病院やがんセンターなどのいわゆるハイボリュームセンターでは各診療科だけでなく臓器ごと、疾患ごとにグループ分けがなされ各々の専門外来が作られております。それは外科系の領域ではより顕著であり、以前は「外科」とひとくくりにされていたものが現在は消化器外科（胃外科、大腸外科、肝胆膵外科など）、心臓外科、呼吸器外科、乳腺外科、血管外科というように分立し各専門性を高めて独立した診療科として存在するようになりました。逆に市中病院・一般病院では今でも外科医が全ての外科系領域に携わって診療しています。当院の外科も従来から「外科チーム」として乳腺診療にも携わってきておりました。もちろん、外科医は皆、外科専門医と呼ばれる資格を得るために全ての分野での知識・技術が必要であり教育を受けています。しかし乳がん治療は日々進歩しており、がんの性質から治療法も多岐に渡ります。当院の乳腺診療も愛知医科大学乳腺外科と症例検討会（カンファレンス）を行い、専門性の高い診療を提供していきます。

現在、日本人女性の 9 人に 1 人が乳がんを発症しています。乳がんは女性のかかるがんのうち最も多いがんです。しかし乳がんは急に進行してすぐに命に関わる病気ではなく早期発見で 9 割が完治する病気です。治療は手術が必要であることが大半ですが、必要に応じてホルモン治療、放射線治療、抗がん剤、分子標的療法など患者さんごとに最適な治療法の組み合わせが検討されます。進行症例や再発リスクを最小限に抑えるためにベストな治療を提供致します。

私共が当院に赴任後、当院外科は愛知医科大学外科学講座との連携をより強化しております。そこで愛知医科大学乳腺外科に協力頂き、月 1 回の女性乳腺外科専門医による専門外来を新設致しました。乳がん診療だけでなく、嚢胞・石灰化・線維腺腫やその他良性腫瘍などのフォローアップ、乳腺診療全般につき診療致しております。また、当院では女性検査技師による超音波エコー検査と女性放射線技師によるマンモグラフィー撮影を行っております。乳腺についてどんな悩みでも御相談ください。外科チーム、旭ろうさい病院チームとして誠心誠意診療して参ります。

教えてドクターQ&A

【質問】

最近、胸やけを生じたり、食後や夜間に酸っぱいものや苦いものが上がってきます。コロナ禍で運動不足も重なり体重も増加傾向です。それに伴って症状も悪化しているように感じます。何か関係があるのでしょうか？また、胃カメラは飲んだほうがいいのでしょうか？（40 歳代　男性）

【回答】

症状からは胃食道逆流症を疑います。
胃食道逆流症は、胃内容物が食道へ逆流することにより不快な症状をきたす病態の総称です。その中で、内視鏡検査で食道粘膜にびらんや潰瘍など粘膜障害を認めるものをびらん性胃食道逆流症（逆流性食道炎）といいます。症状はあるが、内視鏡では粘膜障害を認めないものを非びらん性胃食道逆流症といいます。

典型的な症状としてはみぞおちから胸部にかけての灼熱感を伴う不快感である胸やけ、胃酸が喉または口まで上がることにより酸味や苦みを感じる呑酸を認めます。

診断は、症状と内視鏡検査によります。

治療は、肥満の是正、過食の回避などの生活習慣改善や酸分泌抑制薬による薬物療法が主体となります。

ご相談者も、最近体重が増えたとのことで、これが症状の悪化の要因になる可能性があります。適度な運動、過食の防止により体重を適正体重に戻すことが大切です。

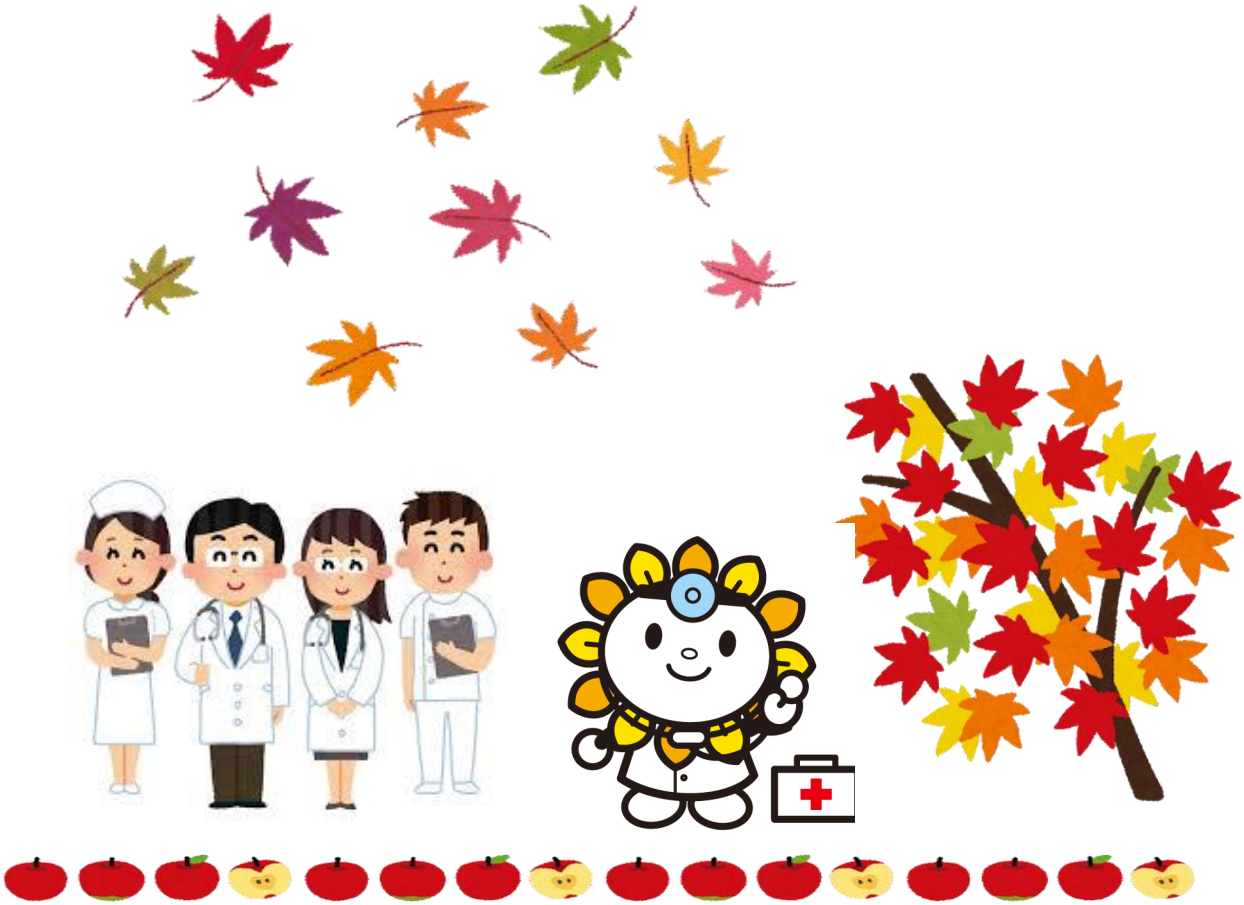
ただし、胃食道逆流症以外にも、好酸球性食道炎など他の食道に炎症を起こす病気や、胃がんなど腹部の悪性腫瘍による胃の内容物の排出遅延による症状の可能性もあります。一度は、内視鏡検査（胃カメラ）を受けられることをお勧めします。当院でも最近は、苦痛の比較的少ない経鼻内視鏡（鼻から入れる胃カメラ）も積極的に施行しておりますので、お気軽にご相談ください。

【松田消化器内科部長】

【編集後記】

今年は日本に接近する台風が多くないか？9 月に 3 週続けて接近、上陸した台風があったので、そのように感じるのかもしれません。福岡県出身の私としては、毎年、台風の発生や進路が非常に気になります。台風が九州などに近づいてくると単身赴任先から自宅に住む家族へ連絡し、家の周りの片づけなどを指示（丁重にお願い）していました。

今年のシルバーウィーク中に接近した台風 14 号、15 号は東海地方にも大きな影響を与え、特に 15 号は静岡県に大雨をもたらし、この原稿を書いている 9 月末の時点でも一部地域で断水が続くなど甚大な被害が発生しました。被災地の皆様には 1 日も早い復興を願うばかりです。

こうした台風などの天災や新型コロナの感染拡大が起こった際にどのように対応するか、日ごろからシミュレーションを行っておくなどリスク対応は常に考えておかなければなりません。特に当院は地域医療を担う中核病院としての機能を果たさなければなりませんので、日ごろから災害時等における危機管理を考えて準備しておくことの重要さを改めて感じたところです。

事務局長　中村　淳一