

2021 春号

No.244

橋

はし



山口県 錦帯橋

BRIDGE

肝臓がん・膵臓がんの外科治療

石切生喜病院 肝胆膵外科 部長 宮下 正寛

高齢社会である我が国では、2人に1人ががんを患うようになっており、なかでも肝臓がん、膵臓がん、胆道(胆管、胆嚢、乳頭部)がんは難治がんの代表といわれています。2019年の全国統計でがん死亡は肺がん、大腸がん、胃がん、膵臓がん、肝臓がんの順に多く、特に膵がんは年々増加傾向にあり年間3万人以上の方が亡くなっています。肝臓・膵臓・胆道がんに対しては手術療法が唯一の根治治療ですが、症状がでにくく、早期発見や診断が難しいことなどから根治切除率は20~30%程度にとどまっております。しかし、近年の化学療法の進歩により、以前なら根治が難しいとされていた進行がんであっても、化学療法により根治切除が可能となる場合があります。今回は肝臓がんと膵臓がんについて簡単にお話させていただきます。

1.肝臓がん

肝切除を行う疾患の代表的なものは肝細胞がんです。肝細胞がんは、ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎によって発生することが多いと言われてい

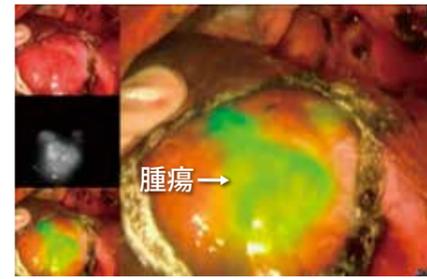
ましたが、最近は肥満や糖尿病などの生活習慣病を背景として発がんする割合が増えてきています。

2番目に多い肝切除の対象疾患は転移性肝がんです。近年食事の欧米化に伴い大腸がんが増加しており、その20~30%に肝臓への転移が出現します。

腸管から吸収した栄養素は肝臓に流入する門脈に集まり、肝臓はその門脈を幹とした大きな木のような、生命維持に不可欠な臓器です(図1)。正常の肝臓では最大約65~70%切除しても大丈夫とされています。しかし、肝細胞がんは慢性肝炎や肝硬変を背景として発生することが多く、切除しすぎると残りの肝臓で生命を維持できない状態(肝不全)になる危険があります。肝機能と腫瘍の大きさ・個数・位置を正確に評価して木の枝葉と模した領域の肝切除を行うのですが、近年は術前のCT画像情報をもとに作成する3Dシミュレーション画像(図2)やICG蛍光イメージング法(図3)で、腫瘍の位置や肝切除体積をより厳密に評価して手術を安全に遂行しております。

※イメージ

図3



蛍光 ICG システムで近赤外光を照射すると、腫瘍が発光。

また、当初切除不可能と判断した場合でも、化学療法が進歩しており、化学療法により切除可能となることもあります。

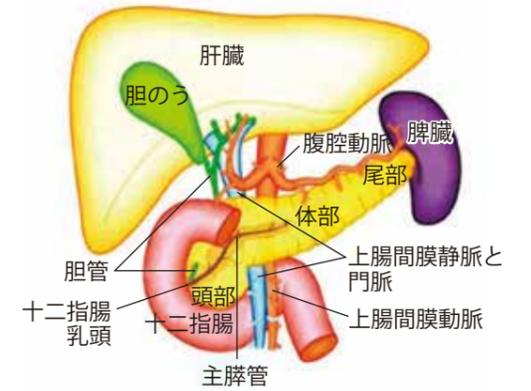
2.膵臓がん

膵臓は主に消化機能や血糖値の調整を行っており、糖尿病の悪化で発見されることがあります。膵臓は体の奥深くに存在するおたまじゃくしの形に似た臓器で、膵臓には大事な血管や様々な臓器が接しております(図4A)。診断したときにはすでに周囲臓器に浸潤し、切除不可能と判断されることが少なくありませんが、膵臓がんも化学療法の進歩に伴い化学療法が奏効して切除可能となる場合があります。腫瘍の位置によって、大きく2種類の外科的切除の方法があり(図4B④)、特に膵頭十二指腸切除術では含物や消化液の流れ道を再建するので(図4C)、高度な技術を要します。

おわりに…

石切生喜病院では消化器内科・放射線科と連携して、診断から化学療法や放射線治療など手術以外の治療も含めた(集学的)治療を協力して行うことで治療成績の向上を図っています。肝臓・膵臓・胆道の外科手術は複雑な手技を要する難易度の高い手術ではありますが、肝胆膵外科学会認定の高度技能指導医(上西医師)や高度技能専門医(宮下)のもと積極的に手術に取り組んでおります。皆さんお気軽に何でもご相談ください。

図4



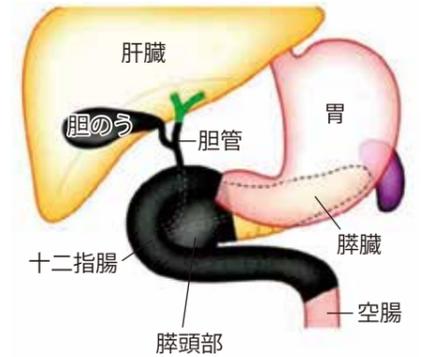
① 膵臓周囲の解剖

② 膵頭部十二指腸切除術

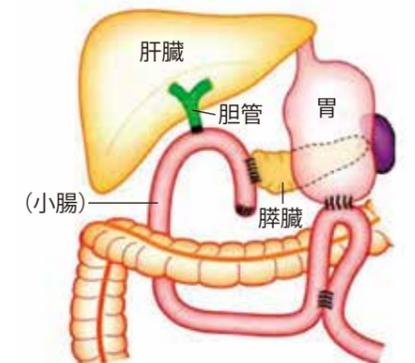
③ 膵頭十二指腸切除術

④ 膵体尾部切除術

膵頭部に腫瘍が存在しているとき、黒塗り部分の臓器を切除。



切除後に小腸を用いて新たな消化液の流れ道を再建。



黒塗り部分の臓器を切除するのみで再建は不要。

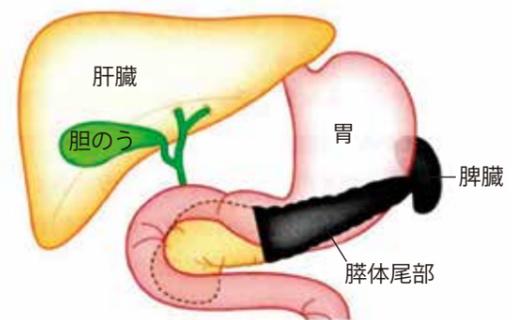
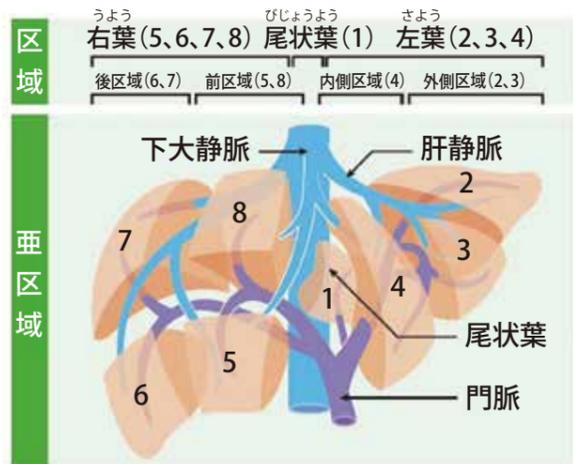
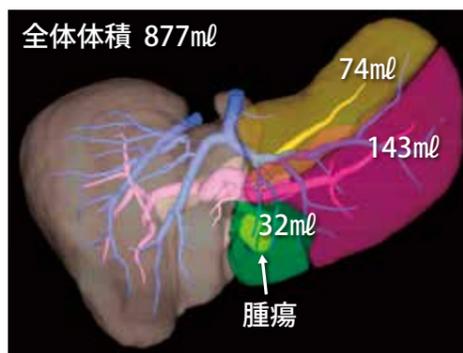


図1



肝臓は基本的に門脈枝の流入部分により8つの領域から成り立っている。

図2



手術シミュレーションで各領域の体積が測定可能。緑色の領域が腫瘍を含めた肝切除領域。

令和3年度 医療法人藤井会 入社式 ～『愛情・信頼・奉仕』の実践へ～

法人本部 広報課



藤井 弘史 理事長

桜 満開の令和3年4月1日（木曜日）、医療法人藤井会では、石切生喜病院大会議室において令和3年度入社式が行われました。

希望に胸を膨らませた今年度の新入職員は、臨床研修医4名、看護師58名を含む106名。ここを起点にそれぞれの夢に向かって羽ばたきます。

入社式では藤井理事長、石切生喜病院・山本病院長、香芝生喜病院・奥地病院長からそれぞれ歓迎と激励の言葉が贈られました。

新入職員にとっては医療法人藤井会のモットーである『愛情・信頼・奉仕』の精神に直接触れる初めての機会となりました。

続いて新入職員代表による挨拶があり、藤井会の職員としての第一歩を踏み出しました。

例年、入社式後に行われるオリエンテーションは、感染防止の観点から各施設、各部署で少人数にて実施されました。



山本 久美夫
石切生喜病院 病院長



奥地 一夫
香芝生喜病院 病院長



新入職員代表 挨拶

医療連携フォーラム 第6回 ～CKDと透析医療を考える会～ を開催

医療法人藤井会では、第6回医療連携フォーラム～CKDと透析医療を考える会～をWEBシンポジウムという形で100名以上のご参加をいただき開催いたしました。

とき：令和3年2月13(土)

場所：大阪・本町 ヴィアーレ大阪4階「ヴィアーレホール」

開会の辞：石切生喜病院 腎臓内科・血液浄化センター 副院長 今西政仁

＜＜講演＞＞

司会：住道クリニック 院長 佐井吉永

演者：石切生喜病院 腎臓内科 部長 立石悠

「地域における透析医療の現状と将来の展望について」

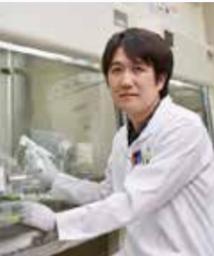
＜＜特別講演＞＞

座長：石切生喜病院 腎臓内科・血液浄化センター 副院長 今西政仁

演者：関西医科大学医学部 IPS・幹細胞再生医学講座 主任教授 人見浩史先生

「IPS細胞を用いた腎不全再生医療の展望-腎性貧血新規治療法の開発-」

閉会の辞：医療法人藤井会 理事長 藤井弘史



関西医科大学医学部
IPS・幹細胞再生医学講座
主任教授 人見浩史先生



中河内医療圏

がん診療ネットワーク協議会 シンポジウム 開催 法人本部 広報課



講演 川尻成美部長

中河内医療圏がん診療ネットワーク協議会（市立東大阪医療センター、八尾市立病院、八尾徳洲会病院、若草第一病院、市立柏原病院、東大阪市、八尾市、柏原市、布施医師会、河内医師会、枚岡医師会、八尾市医師会、柏原市医師会、東大阪市保健所、八尾市保健所、藤井寺保健所、石切生喜病院）ではシンポジウムを令和3年2月17日より3月15日までの間、動画配信にて行いました。

石切生喜病院からは、川尻成美乳腺外科部長が「がん診療を止めないために～当院のコロナ対策」という題目で講演を行った他、各方面の先生方からも、withコロナの時代に則したがんとの向き合い方、取組みへの工夫、方法論などが披露されました。

中河内医療圏がん診療ネットワーク協議会シンポジウム
動画配信講座
コロナ禍に立ち向かう
がん診療
配信期間：令和3年
2月17日 正午～**3月15日** 正午
第1部 分科別講演 『コロナ禍での現状と今後の課題』
講演1：「コロナ禍でのがん治療～がん診療の現状と課題～」 八尾市立病院 病院長 田村 茂行 氏
講演2：「がん診療を止めないために～当院のコロナ対策～」 石切生喜病院 泌尿科部長 川尻 成美 氏
講演3：「在宅診療で新型コロナとどう向き合うか」 住道クリニック 院長 藤野 義典 氏
講演4：「コロナ禍でのがん相談」 市立柏原病院 医療ソーシャルワーカー 河野 和彦 氏
講演5：「がんを見つけるチャンスを逃さないで！」 東大阪市保健所 保健師 高木 方子 氏
第2部 特別講演 『妻と共に戦った104日！』 田崎 佑一 氏（演者マーケティング）
開会のあいさつ 八尾市立病院 特命幹事 佐々木 洋 氏
※動画配信開始後にWEB上でアンケートがご用意しておりますのでご協力をお願いします。
視聴方法1：「市立東大阪医療センター」で検索、当センターのホームページを開き、
「動画配信講座」のボタンを押して視聴。
視聴方法2：左のQRコードをスマートフォンのカメラで読み取り視聴。
お問合せ先：市立東大阪医療センター 地域医療連携室 ☎ 06-6781-5101（代表）
主催：中河内医療圏がん診療ネットワーク協議会、市立東大阪医療センター、八尾市立病院、八尾徳洲会病院、若草第一病院、市立柏原病院、東大阪市、八尾市、枚岡医師会、河内医師会、枚岡医師会、八尾市医師会、布施医師会、河内医師会、八尾市保健所、藤井寺保健所、石切生喜病院

家・施設での医療的な処置でお困りごとはありませんか？

- 通院が大変で困っている
- さらに良い治療や介護の方法などを考えたい
- 在宅での療養生活を安心して続けたい

床ずれが、
良くならない

ストーマの管理を
誰かに
相談したい



下痢で皮膚が
ただれる

病院に行くのは
大変。タクシー、
人手、待ち時間…



専門知識を持つ 認定看護師 が、あなたの家を訪問します

月曜日～金曜日

訪問看護師に同行訪問(香芝市にお住まいの方)

香芝生喜病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 中村 順美

香芝生喜病院では在宅で療養される患者さまが多くなる中、通院が困難な場合により、よい治療や介護の方法などを見直し、在宅での療養生活を継続していくため、当院の専門性の高い看護師(皮膚・排泄ケア認定看護師)が訪問し専門的な看護ケアを直接自宅で実践し提供いたします。

認定看護師と訪問看護師が、ともにケアを実践することで、質の高い看護を提供します。

対象となる方は

在宅療養中の以下のいずれかの方で、通院困難な方。

- 1)深い褥瘡(真皮を超えた状態)がある方
- 2)人工肛門もしくは人工膀胱周囲の皮膚に、びらん等の皮膚障害が継続又は反復して生じている状態にある方。

3)下痢などで皮膚がただれている方など。

褥瘡の局所処置だけでなく、個別性に応じた最適なマットレス・体位・スキンケア・おむつの種類等、トータルなサポートを提案させていただきます。

普段の皆様をよく理解されている訪問看護師の方と一緒に、さらに質の高いケアをご提供できます。

必要に応じて処置や外用剤の変更、培養採取をして医師に報告・相談することで、悪化してからの緊急受診を避けることができます。

タイムリーな活動で、皆様が住み慣れた環境で安心して生活を続けられるご支援をします。

皮膚・排泄ケア認定看護師とは

健康を害した皮膚ならびに皮膚障害のリスクの高い脆弱な皮膚に対するスキンケアを中心に、褥瘡などの創傷管理やストーマ・失禁などの排泄管理を支援・指導する看護師のことで

創傷(wound)、ストーマ(Ostomy)、失禁(Continence)に関わることから、その頭文字をとってWOC(ウォック)と呼ばれています。



特定認定看護師とは

特定認定看護師は、患者さまの状態を見極め、主治医から実施指示を受けて、特定医行為の「手順書」に準じて以下のような処置を行うために特定行為研修を修了しています。

特定行為研修は、チーム医療を推進し、今後の急性期医療から在宅医療等を支えていく看護師を、計画的に養成することを目的としています。看護師がその役割をさらに発揮するため、平成26年6月に「特定行為に係る看護師の研修制度」が創設されました。平成27年3月には、制度の詳細が定められた省令および施行通知が発出され、10月より研修制度が開始されました。

特定行為研修は、看護師が手順書により特

定行為を行う場合に特に必要とされる実践的な理解力、思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識及び技能の向上を図るための研修であって、特定行為区分ごとに特定行為研修の基準に適合するためのものです。

- ・血流のない壊死組織の除去(デブリードマン)
- ・局所陰圧閉鎖療法
- ・創部ドレーンの抜去
- ・胃瘻カテーテルの交換
- ・膀胱瘻カテーテルの交換
- ・脱水に対する輸液補正
- ・高カロリー輸液の投与量の調整

創傷管理を中心とした4つの特定行為区分、7つの行為を特定認定看護師が訪問させていただき行うことができます。

問い合わせ

ホームページ

香芝生喜病院

検索

または
地域医療連携室TEL 0754-44-8005

処置に来て
くると、
とても助かる…



オンコロ広場 2021春

石切生喜病院 薬剤室 土居 真純

【オンコロ】とは
オンコロジー (oncology)。腫瘍学のこと、がんを主体に腫瘍の原因や治療などを研究する学問を指します。この連載企画では、がん患者さまやご家族さまへさまざまな情報を発信していきます。

連載初回の今回は、石切生喜病院の化学療法センター専任看護師、薬剤師が2年前から取り組んでいる、アピランスケアについてご紹介します。

アピランスケアとは「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」と定義され、がんやがん治療によって起こる外見上の変化やそれに伴う心理的・社会的な不安についての相談をお受けしています。

治療によってはあまり外見の変化を伴わない場合もありますし、患者さま自身が変化に対して特に気にならないようであれば全く問題はありません。ただ、治療による外見の変化に対して不安や悩みがあるようでしたら、一人で抱え込むのでは

なくご相談頂けましたら、医療スタッフという立場から少しでもお力になれるのではと思っています。

例えば、相談の多い悩みの一つは「脱毛」です。「抗がん剤により脱毛します」と副作用の説明をされても、実際はそのような経験をしたこともなく、ウィッグ(かつら)も使用したことがない患者さまがほとんどです。

私たちは、脱毛リスクの高い抗がん剤治療を始められる方や脱毛について不安のある方に対して、脱毛時期や脱毛期間の髪の手入れ方法などを説明し、相談や質問にできる限り対応させて頂いています。

ウィッグ購入を検討される方に対しては、パン

フレットのお渡しや購入方法を説明し、実際にウィッグを装着して頂いて「ウィッグはどんな感じか？」を体験して頂き、よりイメージを具体的にしてもらいます。



脱毛と聞いてとても落ち込んでいたけれど、ウィッグを装着してみて「こんな感じなんだ！そんなに変わらないね」と笑顔をこぼされ、ウィッグの準備とともに脱毛に対する心の準備も整えられて治療に臨まれる患者さまも多くいらっしゃいます。

また、抗がん剤による「爪の変色や割れ・脆弱化」などの相談もお受けしています。

検査への影響を懸念して、爪をいじってはいけなと思っています患者さまも多くいらっしゃるのですが、マニキュアやネイルコートの種類によっては爪を保護したり変色をカモフラージュするのにとっても有用です(ジェルネイルや一部ネイル用品は使用が推奨されませんのでご注意ください)。爪の変色に気分を落とされていましたが、カモフラージュを覚えてから色々試してみられ、逆に我々におすすめのネイル方法を教えてください

る患者さままでいらっしゃいます。

また、あまり興味のない患者さまへは簡単な爪のケア方法などもご説明しています。

乳がんによる乳房切除をされた方、手術を予定されている方向けに、人工乳房や補正下着の見本品や、パンフレットも取り揃えています。マエダモールドの人工乳房の見本品を備えているのは、大阪府下では当院だけです。



残念ながら、COVID-19の影響でウィッグなどの試着は休止させて頂いていますが、見学やパンフレットのお渡し・アピランス相談は継続しておりますので、ご興味のある患者さまやご家族さまは是非医療スタッフにお声かけください。



▲当院の化学療法センターの看護師や薬剤師が、相談に対応させて頂きます。完全個室なので、人目を気にせずに話したり試着できます。



▲複数の企業の色々な種類のウィッグや帽子、ネイルケア用品を準備しています。



新連載企画

デイサービス通信①

藤井会新石切デイサービスのレクリエーションについて

藤井会新石切デイサービス 尾崎 嘉則



▲カラオケ体操



▲製作活動



▲チランを使ってゴミ箱作り

藤井会新石切デイサービスでは、レクリエーションが盛んに行われています。ところでこのレクリエーション、行うことにいったいどういう意味があるのかご存知ですか？

大きく分けて4つの意味があります。

1つ目は
身体機能を維持すること

ボール投げやラジオ体操等には、身体をしっかり動かすという目的があります。楽しみながら体を動かすことにより、身体機能の維持を図ります。

2つ目は
脳の機能を維持すること

計算問題や塗り絵に取り組むことによって、計算力や記憶力といった脳の機能活性化を促す効果があります。

3つ目は
気分転換を図ること

足腰が弱くなると外出する機会が減り、自宅にこもりがちになってしまう方もおられます。そこで、デイサービスの活動で日常生活に変化をつけることにより、リフレッシュの効果があります。

4つ目は
他者と交流する機会が持てること

介護が必要になると友人に会う機会が減ってしまいがちですが、レクリエーションに参加することで、他者と交流する機会が生まれます。



藤井会新石切デイサービスでは毎日の活動として、塗り絵や計算問題等の脳トレ活動、ラジオ体操やタオル体操等の集団体操、チームで対戦する釣りゲーム等、沢山の活動が行われています。そして季節イベントとして2月2日は「豆まき」を行いました。

コロナ感染予防の為、各地でイベント中止のニュースが多い中、藤井会新石切デイサービスでは「季節を感じる楽しみ」を味わっていただきたく、感染対策を充分に行い開催しました。鬼に扮したスタッフが登場すると、「わあ〜！」っと盛り上がり、安全面を考慮して新聞紙を丸めて作った豆を投げてもらいました。

鬼の語源には「目に見えない怖いモノ」の意味があり、今年は今まで以上に真剣に豆をまく利用者さまが多かったように思えます。

これからも皆さまが楽しみながら安全に活動出来るようなレクリエーションを企画していきますので楽しみにしていて下さいね。



▲ボーリング



▲洗濯ばさみを時間内にたくさん挟む競争



▲鬼



▲節分

ひだり はんそく かうかん むし
「左半側空間無視」という、言葉を聞いたことがある
でしょうか。脳卒中後の、後遺症の1つとして出現します。

今回は、この「左半側空間無視」が、日常生活にどのよ
うな影響を与えるかを一部ではありますが、説明させて
頂こうと思います。

左半側空間無視

【ひだり はんそく かうかん むし】

- 右側の脳卒中が起こった時に、左側の空間を無視する。
- 視力は問題ないが、右側ばかりを向き、左側を向こうとしない。
- 主に、真ん中～右側を見ており、左側にいる人・物・景色に気付かない。
- 左側から名前を呼んでも左を向かず、右側ばかり見ている。

日常生活では？

食事

- ①右側は食べるが、左側は食べない。
- ②お皿の右側だけ食べて、左側は食べない。



トイレ

- ①左側の手すりに気付かない。
- ②左側のトイレトペーパーに気付かない。

歩く

- ①左側の壁にぶつかりやすい。
- ②左側の部屋がわからない。

対応

- 食事では、食器を体の右側に置く。左側を食べない場合は、食器の向きを変える。
- 声かけは、右側から行う。
- 手すりや、トイレトペーパーは右側に設置する。



脳卒中が起こっても、症状が出ないこともありますし、症状が出たとしても全ての方に後遺症として残るわけではありません。脳卒中後、運動麻痺だけではなく、このような後遺症もあることを知って頂ければと思います。

【高気圧酸素療法】

石切生喜病院

臨床工学技室 技士長 西山 賢太郎

■高気圧酸素療法とは

通常の大気圧より高い気圧環境の中で、酸素を吸入することにより病態の改善を図ろうとする治療です。普段、無意識で行う呼吸で得ることができる酸素の量は、ほぼ一定です。そして、呼吸で取り入れた酸素は血液に運ばれ、全身に酸素を届けています。しかし、病気や怪我で血管が狭くなったり、詰まってしまうことがあります。その先の血液の流れが悪くなり酸素が届きにくい状態が続くと、細胞が障害され機能が低下します。

高い気圧環境の中で酸素を吸入すると、通常の大気圧下での呼吸で得られる量の約10倍もの酸素を体内に取り込むことが出来ます。取り込まれた大量の酸素は、手足の先端まで行き渡り、あらゆる低酸素状態が改善されます。また、血管新生や組織修復などに働きかけることから、創傷治療に対しても促進効果を発揮します。

■高気圧酸素治療装置

(川崎エンジニアリング社製：KHO-300S-1)

石切生喜病院には、全国に十数台しかない第2種高気圧酸素治療装置(以下：第2種)が設置されています。第2種は装置内を通常の大気(0220.9%・N278.1%)を除菌し加圧するため、火災の可能性が極めて低く安全な医療機器です。また、同時に4名まで入室する事ができるため、患者さまが希望される時間を選択しやすい環境となっています。そして、

最大の特徴は、第1種高気圧酸素治療装置(以下：第1種)より、装置内圧と加圧速度を高くすることができるので、減圧症や空気塞栓などの治療も行えます。

■減圧症(潜水病)について

減圧症とは、高圧環境下(潜水など)で血液や組織中に溶けていた窒素が、減圧に伴い気泡をつくる状態です。その気泡が、神経や血管を圧迫し様々な症状が発生します。症状には、疲労感、筋肉や関節の痛みなどがあり、重症の場合は、呼吸困難や胸痛、痙攣、麻痺などがみられます。

■減圧症の治療(再圧治療)について

体内で発生した気泡を縮小させるためには、高気圧酸素が第1選択の治療になります。減圧症状がみられたら早急に高気圧酸素治療施設(可能な限り第2種保有施設)を受診することをお勧めします。

近畿県内でも第2種を保有している病院は少ないので、一番近く早急な対応をしてもらえる病院を受診し治療を受けて下さい。

石切生喜病院では、24時間救急対応できる体制を整えており、また高気圧医学専門医も在籍していますので、安全な治療を提供することが可能です。

■減圧症患者さまの受入に係る協定について

現在、海での救命業務等を行う潜水士を擁する海上保安庁、ダイビングが盛んな地域の行政機関、あるいは地下作業に従事する方を抱える企業等と協定を結び、減圧症を発症またはその恐れのある方を可能な限り受け入れるような態勢整備を進めています。

また、潜水士の方の潜水業務耐圧健診(耐圧・純酸素耐圧検査)も行う予定となっています。



高気圧酸素治療装置

密を避けて「心の健康は身体に繋がる」大自然へ ～大台ヶ原～

藤井外科 事務部 紀井 萌花



近鉄電車で大和西大寺、橿原神宮前、大和上市駅へと乗り継ぎ、更にそこからバスに揺られ、辿り着いた先は奈良県吉野郡にある大台ヶ原。

大台ヶ原は年間降雨量5000mmという多量の雨が降る地域の為、屋久島と並ぶ原生林を形成しています。また、今日では近畿地方の主要駅からも交通機関が発達し、日帰りで行けるような近場でありながら標高1600mを越える高地を楽しめるスポットとなっております。

麓へ到着した時刻は午前11時過ぎ。出発が早朝であった為お腹は既にペコペコ、売店で奈良県の郷土料理の一つである柿の葉寿司を購入し美味しく頂いたところで、いざ登山開始です。木道で整備された坂を登っていくと『正木峠』に着きます。この峠は、山全体の木々が立ち枯れとなり、急速に森林破壊が進んだそうです。

たくさんの緑のミヤコザサのなかに、正木峠の特徴といわれるトウヒの立ち枯れが見られました。また、木々がないため、開放感があり眺めの良い場所となりました。この景色の中で、昼食を摂っておられる方も多く見られました。

やはりこのような人気のあるスポットはすぐに埋まってしまうので、お昼を食べる場所をあらかじめ検討してから歩き進めることをお勧めいたします。

次に進むと『正木ヶ原』。ここは平地となっており、「立ち枯れした木」と、「生きている木」の両方が立っている場所ではありますが、少しずつ森林破壊が進んでいるとのこと。感慨深い想いも混じりつつ、コースの中間地点となる『牛石ヶ原』へ。ここは魔物を封じ込めたという伝説が残っている巨大な牛石が横たわっています。こちらもまた、歩きやすい平地となっており、休憩に適した場所になっていました。またこの場所には、立派

な神武天皇の像が建立されています。

そして、いよいよやってまいりました、大台ヶ原一番の人気スポットと言われる『大蛇窟』。ここは岩場が突き出すように位置しており、下に見える谷底までは、なんと高低差1000m。岩場は狭く、下り坂になっているので先端に行くには、かなりの勇気が必要!



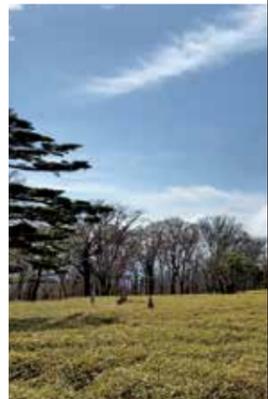
そんなこんなで予定していたコースを歩き終え、景色を堪能してきましたが、バスの出発時間までに、『シオカラ谷吊り橋』を最後に渡ってきました。ここは谷底に位置する為、大蛇窟から向かう道なりは下り坂が続く、なかなか堪えます。ですが橋に近づくにつれて聞こえてくる川のせせらぎに自然と足が進みました。

本日の登山を終え、帰路に向かうバスの中で、本日のことを思い返すと・・・

登山では行き交う人とすれ違う際、もし相手方に道を譲って頂いたなら、「すみません」と言うのではなく「こんにちは」や「がんばって下さいね」「もう少しですね」などと言おう山ならではのマナーがありました。そのような言葉に触れると、心が温まり自然と笑顔になります。まだまだ安心して過ごせるとは言い難い日常生活においても、このような心温まる言葉が増えればと願います。

今回、大自然の中で「心の健康は身体に繋がる」と再確認できた小旅行でした。そしてこの幸せに感じられる空間や共有した時間こそが私にとってのキラキラしたスポットです。

(写真は秋に撮影したものです)



■ 関節リウマチってどんな病気？

関節リウマチは、関節の炎症が続くことで軟骨や骨が破壊され、関節が変形したり、関節機能に障害が起こったりする病気です。関節が一度破壊されてしまうと、元の状態に戻るのには難しいと言われているため、小さな症状でも見逃さないようにすることが大切です。関節リウマチが悪化すると、治療の効果が出にくい場合もあるので、早期診断・早期治療が重要です。関節リウマチの患者さまは、日本に70万～80万人いるといわれています。女性に多い病気で、男女比はおおよそ1:3との報告もあります。特に40代で診断を受けること

が多く、60代までは年齢とともに患者さまの数が増えていくことが分かっています。

■ 関節リウマチでよくみられる症状は？

初期の段階では、朝のこわばりのほか、関節の腫れや痛みが現れます。症状は左右対称に出ることが多く、腫れている部位がブヨブヨしていて柔らかいのも特徴です。症状が進行すると、関節が変形して動かせる範囲が制限されることもあります。また、関節の症状だけでなく、倦怠感や疲労感、微熱、体重減少、貧血といった症状が見られる場合もあります。



リウマチの治療法について

関節リウマチの治療には、基礎療法、薬物療法、リハビリテーション、手術療法の4つの治療法があります。今回は、薬物療法について紹介します。

■ 治療にはどんな薬が使われる？

薬剤種類	効 能	商品名
抗リウマチ薬 (DMARD・MTX)	関節リウマチの発症に深く関わる免疫機能に働きかけ、症状や関節破壊を抑えます。	ケアラム アザルフィジンEN リウマトレックス プログラフ
生物学的製剤	炎症を促すサイトカインや免疫システムに関わるT細胞の活動を抑えることで、関節リウマチの症状や関節破壊を抑制します。点滴もしくは皮下注射で投与されます。	レミケード ヒュミラ エンブレル オレンシア アクテムラ シンボニー シムジア
JAK阻害剤	JAK(ヤヌスキナーゼ)とは、炎症を促すサイトカインのシグナル伝達担う酵素のこと。JAK阻害剤は、JAKの働きを阻害して症状や関節破壊を抑えていく飲み薬です。	ゼルヤンツ オルミエント リンヴォック

この他、痛みを抑制するために、非ステロイド性抗炎症薬やステロイドが用いられることもあります。

大東中央病院では、初めてリウマトレックスを服用していただく患者さまに指導箋を用いて説明を行っています。リウマトレックスを安全に服用いただくためのポイントを紹介します。

リウマトレックスは、1週間に1~3回服用する薬です。1週間のうち、5~6日は服用してはいけません。1週間のうち、決められた日時に決められた量だけ服用してください。

患者さまの症状によって、服用するカプセルの数、服用の回数が異なりますので、医師の指示に必ず従ってください。

のみ忘れたときは…

1回飛ばして次の服用タイミングで服用してください。1度に2回分を飲んではいけません。

下痢や嘔吐を起こしたときは…

脱水症状により、お薬の濃度が高まる危険がありますので、服用を控えてください。

風邪をひいてしまった時は…

一時期、リウマトレックスの服用を控える場合があります。主治医の指示に従ってください。

大東中央病院では、水曜日の夜診と木曜日の午後にリウマチ科診察を行っています。気になることがあれば、早めにリウマチ専門医に相談しましょう。

春の味覚

うど



春は山菜が豊富な季節です。今回は山菜の中でも『うど』に焦点をあて、ご紹介したいと思います。

香芝生喜病院 栄養管理室 松宮 梨恵

特徴

うどは特有の香りとはのかな苦味、シャキッとした歯触りがあります。皮や穂先は香りが強めな分、苦味も感じやすい部分。油で炒めることで苦味を和らげることができます。

栄養

うどにはカリウムが多く含まれており、うど100g中200mg含まれています(成人男性の1日の目安量2500mg)。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑える働きがあります。

選び方

茎から生える産毛が湿っていない、ふわふわとしているものを選びましょう。表面に傷や黒ずみがなく、先端の芽(または葉)がいきいきしていれば新鮮な証しです。

また近年、うどの葉の部分に含まれる新しい機能性成分として、2型糖尿病の予防効果が期待される「ファルカリンディオール」という成分も見つかっています。

うどの葉や皮も丸ごと使って、うどの香りを活かしたレシピを紹介します

うどとベーコンの香り炒め



栄養価 (1人分あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
52kcal	14.8g	3.3g	0.6g

《材料4人分》

- うど …… 1本(200~250g)
- 酢水
 - 水 …… 500ml
 - 酢 …… 大さじ1
- ベーコン …… ハーフ3枚

- しょうゆ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- (A) 酒 …… 小さじ1
- 黒胡椒 …… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 小さじ1

《作り方》

- ①うどは下1cm程の硬い部分を切り落とし、皮付きのまま4cmの長さの短冊切りにする。穂先の部分も同様にし、酢水にさらす。
- ②ベーコンは細切りにする。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れ炒め、薄く焼き色がついてきたら水気を切った①、(A)を入れ強火で炒める。全体に味がなじんだら完成。

にこにこ保育園 季節の催し

● にこにこ保育園 田中 千春



令和2年12月10日に、にこにこ保育園のクリスマス会が開かれました。

クリスマス会が始まるのを待っている子ども達の元へとサンタさんが遊びに来てくれました！

乳児クラスでは、サンタさんの登場に驚いて涙する子どもや、にこにこ笑顔で迎えハイタッチする子どもなど、色々な表情を見せてくれました。

次にサンタさんが向かったのは幼児クラスです。幼児クラスでは、最初は緊張している子どももいましたが、「サンタさんだ！」とお話をしたり、膝の上で座っているお友達を見て少しずつ緊張も解け、みんな笑顔でサンタさんと触れ合うことができました。

そして、クリスマス会が始まり、乳児クラスでは「お返事はーい」「トントントントンアンパンマン」「パンダウサギコアラ」を発表しました。手を挙げて元気にお返事したり、保育士の動きを見て一

緒に手遊びしたりと、皆で楽しく参加することができました。

続いて幼児クラスでは「どんな色が好き？」と「山の音楽家」を発表しました。手作りの衣装を身に纏う姿はとても可愛く、本番に向けて練習している時からとても上手に発表していて、当日も自信をもって堂々と発表している姿がとてもかっこ良かったです。

その後はサンタさんから、一人ずつプレゼントを貰い、一緒に写真も撮ることができて子ども達も大喜び！

クリスマス会の日の給食は、おにぎりやナポリタンやミートボールにケーキなど特別メニューで何度もおかわりをし、楽しく食べました。

皆で沢山練習した手遊びや合奏を発表したことや、皆でおいしいご飯やケーキを食べ、サンタさんに会ってプレゼントを貰ったり、一緒に写真を撮ったことは、子ども達にとって忘れられない1日となりました。



した。

2階ホールにエア遊具を並べた『にこにこランド』を作りました。いつもと違う雰囲気にも初めは緊張した様子でしたが、少しすると大好きな滑り台やボールプール、トランポリンに向かい遊び始める子ども達！「見てみて～！」と色々な滑り方をしたり、ボールをかごに沢山集めてみたり…。それぞれ好きな遊び方を見つけ思う存分遊びました。園長先生とも沢山遊び、さら



に仲を深めた子ども達でした。

に仲を深めた子ども達でした。

沢山遊んだ後は給食タイム！園長先生を部屋に招き、みんなで給食を食べました。園長先生に格好良い所を見てもらおうとお箸で食べ進める子どもや、苦手な野菜も自ら進んで食べていました。

楽しいことが盛りだくさんの一日に子ども達は大満足な様子で、最高の思い出の卒園式になりました。



リレー 随筆



春分の日

毎年3月21日頃を春分の日と言い、「自然を称え、将来のために努力する日」と法律で定められた祝日で日が決まっています。祝日法の上では「春分日」で、その前年の2月1

日に、国立天文台が作成する「暦象年表」という小冊子に基づいて決定され、官報で発表されます。

〈祖先へ感謝〉

古来、人々はこの日を春の訪れを祝う日としていました。同時に祖先に感謝しお祭りを行い、この風習は農村部で長く続いてきました。

明治時代、春の中日を「春季皇霊祭」と定め、宮中において祖先を祭る日となったのをきっかけとして、一般市民の間でも祭日とされました。

その後1948年、自然に感謝する日「自然を称え将来のために努力する日」と法律で定められました

が、現在でも、春分の日という「お彼岸」のイメージが強く残っています。

〈天文学的なはなし〉

春分の日、太陽が天球上の赤道を太陽が南から北へ横切る瞬間の交点に来るため、昼夜の長さが等しくなる日です。その不思議な現象が古代の人の心を惹いたのではないのでしょうか。

暦は、天文学的要素と占いの要素がバランスよく組み合わせられて出来ています。

またこの日は、「ぼたもち」(お彼岸の定番和菓子)を食べたり、生気に満ちた体に元気をつけるため、各地でマラソン大会など開催されるようです。

未だ、コロナ禍終息の目途も立たず自粛モードではありますが、春の訪れ、季節の移り変わりを全身で感じ、マスクを外して早く外出したいものです。



北河内藤井病院 M

にこにこ保育園 卒園式

● にこにこ保育園 石橋 那美



令和3年3月12日(金)コロナウイルス感染症予防対策として、密になる時間を減らし各保育室での卒園式を行いました。

まずはにこにこ保育園での思い出を、保育士手作りの紙芝居で振り返りま

した。小さい頃の写真を懐かしそうに見る子ども達や、「楽しかったね！」と嬉しそうに思い出を話す子ども達。幼児クラスの卒園児は、この日の為に練習を頑張ってきた卒園証書授与もとても上手に出来ました。園長先生から卒園証書を貰い、素敵なお祝いの言葉も頂きました。

乳児クラスの卒園児は、保育士から卒園証書を貰い、カメラに向かって決めポーズをしてくれま



医療法人 藤井会

シンボルの由来

全体のイメージは藤井会のF。愛情・信頼・奉仕を表現しています。

医療法人 藤井会 <http://www.fujiikai.jp/>

石切生喜病院	〒579-8026 東大阪市弥生町18番28号 TEL 072(988)3121 http://www.ishikiriseiki.or.jp
大東中央病院	〒574-0042 大東市大野2丁目1番11号 TEL 072(870)0200 http://daito-central-hp.com/
香芝生喜病院	〒639-0252 奈良県香芝市穴虫3300番地3 TEL 0745(71)3113 http://www.kashibaseiki.fujiikai.jp
北河内藤井病院	〒575-0003 四條畷市岡山東3丁目1番6号 TEL 072(879)5311 http://www.kitakawachi.fujiikai.jp/
藤井会リハビリテーション病院	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 TEL 072(983)7811 http://www.fujiikai-reha.jp
藤井外科	〒579-8004 東大阪市布市町3丁目6番21号 TEL 072(985)3051 http://www.fujiigeka.fujiikai.jp/
みくりや診療所	〒577-0034 東大阪市御厨南2丁目6番3号 TEL 06(6787)2508 http://www.mikuriya.fujiikai.jp/
深江クリニック (人工透析センター)	〒537-0002 大阪市東成区深江南3丁目22番13号 布施口ビル2階・3階 TEL 06(6977)2955 http://www.fukaclinic.jp/
住道クリニック (人工透析センター)	〒574-0046 大東市赤井1丁目13番1号 ポップタウン住道1番館1階 TEL 072(872)9555 http://www.suminodoclinic.jp/
藤井会新石切デイサービス	〒579-8014 東大阪市中石切町1丁目8番22号 TEL 072(987)5005 http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/
藤井会ケアプランセンター	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 藤井会リハビリテーション病院1階 TEL 072(983)7806 http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/care/
藤井会訪問看護ステーション	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7622 http://www.houmonkango.fujiikai.jp
看護多機能施設さくら	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7633 http://www.kantaki.fujiikai.jp

藤井会グループ案内図

