

蓮田病院広報

第37号 1・2月号

東日本大震災により
被災された方々、ご家族
の皆さまに心より
お見舞い申し上げます。

蓮田病院職員一同

日本はひとつ

蓮田病院理念

“思いやりのある やさしい医療”
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課
発行日：平成27年1月1日

外来での抗がん剤治療(化学療法)について

医師 外科 医長 長谷川久美



抗がん剤は、がん細胞の増殖を抑えることを目的とした薬剤です。

当院では、2階外来に化学療法室を設けており、ここで、医師、担当看護師、薬剤師による管理協力のもと、胃大腸などの消化器がん、乳がんなどの患者さんの外

来抗がん剤治療を行っております。

抗がん剤といっても、がんの種類や時期によってほんとうにさまざまです。また投与方法の工夫や新たな薬の開発により、効果は年々向上しています。抗がん剤はがん細胞だけでなく健常な細胞にも障害を来たして副作用をきたすことがあります。副作用を予防する薬、痛みを緩和するモルヒネ製剤も改良されてきており、患者さんへの負担苦痛は以前よりだいぶ和らいでいます。

そこで外来通院で抗がん剤治療を受ける患者さんが増えてきてきました。外来抗がん剤治療の利点は、家族と一緒に過ごす時間が増える、趣味や仕事が好きな時間に好きな場所でできるなど、健康な方と同様の日常生活を過ごせることです。

外来抗がん剤治療を受ける場合、いくつか注意点があります。病原体に対する抵抗力が低下しますので、手洗いがいなど感染予防をしっかりと行うことです。また時に重篤な副作用が出る場合もあるので、何かあればすぐご相談いただくことが重要です。



乾燥について

皮膚・排泄ケア認定看護師 山中容子



今年も寒い季節がやってきました。そして冬といえば、「乾燥」の季節です。冬になると皮膚が乾燥して痒くなってしまふ、そんな経験をしたことはありませんか？今回は、皮膚の乾燥と予防についてのお話をします。



- ① なぜ、冬になると皮膚は乾燥するか？気温が下がり、空気が乾燥することで水分が蒸発しやすくなり乾燥してしまいます。また、皮膚には外部刺激から身体を守るバリア機能というものがあります。冬になり冷たい空気にさらされることで血管が収縮し皮膚の血液の流れが悪くなり、バリア機能がうまく機能しなくなることでより乾燥してしまい、外からの刺激に耐え切れず痒みが発生してしまいます。
- ② 乾燥の予防は？日本人は昔から清潔好きといわれています。つい身体をゴシゴシと洗ってしまいませんか？強くこすることで、バリア機能に大切な角質層を剥してしまい、痒みが増してしまいます。身体を洗うときは、よく泡立てた石鹸で撫でるように洗い流すようにしましょう。そして、十分な保湿を心がけることが大切です。また、冬は暖房を使うため空気は乾燥し湿度が下がってしまいます。湿度は50%～60%以下にならないように保ちましょう。

日常生活のちょっとした改善で冬の天敵である乾燥からサヨナラすることができます。今年の冬は乾燥から悩まされることなく過ごしていただけることを願っています。

新年のごあいさつ

理事長 前島静顕



新年明けましておめでとうございます。今年も羊年です。干支の由来をみますと「群れをなす羊は家族の安泰と平和な暮らし」を意味していると言われていいます。昨年にも数多くの出来事がありましたが今回は、先月(12月)に実施されました衆議院選挙にまつわる事と日本が直面している少子高齢化について、お話をしたいと思います。

12月14日に行われた衆院選は結果として、自民・公明党の圧勝で過半数を超える326議席となりました。これにより、安倍政権は長期任期に向け足場を固めつつ「アベノミクス」継続をすると共に、憲法改正にも意欲を示しているようです。さて、その結果を導き出した我々国民の投票率は、戦後最低だった2012年の59.32%を7ポイント程度下回る52.43%、埼玉県は51.97%となりました。今後、少子高齢化の進行が騒がれている中で選挙にも大きな影響が出ると考えられています。人口減少社会にならないためには出生率を2.1人以上に保たなければならない所、現在一人の女性が生涯に産む子どもの数は全国で1.43人、埼玉県では1.33人という統計が出ています。少子化により社会保障費を負担する若者の減少に伴い、有権者数の増加、その有権者の高齢化目線の政治政策といった、若者にとって生きていくには辛い世の中になると想像されています。安倍政権の第2幕として少子化問題解決の糸口が見つかり、若者が希望の持てる国となる事を期待しつつ、本年も地域の皆様のご健勝でご多幸でありますよう祈念致します。

プロフィール 前島静顕

医学博士、医療法人顕正会蓮田病院理事長。東京医科歯科大学大学院臨床教授。埼玉医科大学外科講師。日本外科学会認定指導医。日本消化器外科学会認定医。平成4年北京医科大学及びシンガポール国立大学での国際学会で乳癌・大腸癌・胃癌の手術執刀。平成9年アカブリコ、平成10年マドリッド、平成11年ウィーンの世界外科学会で胃癌手術の映画発表。



◆◇◆老眼について◆◇◆

眼科 視能訓練士 熊谷リエ

『最近、新聞の文字がぼやけるな…』

と、感じた方いらっしゃいませんか？
もしかしたら、それは目の老化が原因かもしれません。

老眼は誰もがなる“目の老化”です

老眼は40歳前後から始まる誰もがなる老化で、水晶体の調節力が弱まった結果、近いところが見えにくくなる症状を指します。

“自分はまだ若いから”と無理をされるといろいろな不都合が生じてきます。



◆老眼の症状◆

『遠くはよく見えるのに近くがよく見えず、疲れてしまう』

『小さい文字をみる時は、少し遠くに離すと見やすくなる』

『明るいところでは見えるのに、薄暗いと見えにくい』などの症状があります。

近くが見えにくくなっているのに無理をしていると、次のような症状が現れてくるかもしれません。

☆ 目の疲れ

☆ 目のかすみ

☆ 肩こりや頭痛

当てはまる方は、一度眼科を受診されてみてはいかがでしょうか。老眼の他にも、目の病気が潜んでいることもあります。

◆近視の人は老眼にならない？◆

一般に、近視の人は老眼になるのが遅く、遠視の人は老眼になるのが早いといわれていますが、この考えは正しくありません。近視の人は老眼になっても、正視、遠視の人と比べて、もともと近いところにピントが合っているので、その分だけ水晶体の調節を必要とせず、見かけ上、老眼になっていないようにみえます。

◆老眼鏡について◆

老眼を自覚したら、お気軽に眼科までご相談ください。自分に合った、適切な度数の老眼鏡を作りましょう。

よく老眼鏡に限らず、メガネを使用すると、老眼がより進行すると思っている方もいらっしゃいますが、適切な検査を受けて作ったメガネであれば、進行することはありません。逆にメガネを使用しないと、前述で伝えた目の疲れなどが生じます。

また、老眼は加齢とともに確実に進行します。老眼の進行が止まる65歳前後まで、度の進行に合わせてこまめにレンズを変更する必要があります。

◆老眼鏡の選び方◆

老眼鏡を作るときは必ず以下のことを確認しておきましょう。

☆ どのような場面で老眼鏡を使いたい？ → パソコン？ 読書？ 新聞？

☆ 具体的にどの距離の文字を見たい？ → 読書…約30センチ パソコン…約40センチ

以上のように一言に老眼鏡といっても、1人1人使用目的が異なりますので、必ず自分に合ったメガネを作りましょう。

眼精疲労の解消法

濡らしてよく絞ったタオルをレンジにかけ(700w30秒、500w50秒ほど)蒸したタオルを作ります。

そのタオルを1~2分(タオルが冷めるまで)顔にのせ、目の周りを温めます。

※タオルが熱すぎるときは、ヤケにならないように手で持てる程度の熱さまで冷ましてから顔にのせてください。



編集後記

新年明けましておめでとうございます。

「一年の計は元旦にあり」ということわざをよく耳にします。何事も最初が肝心であるという意味です。年の初めにその一年のことをじっくり考える。一年のスタートという節目は新しい目標や計画を立てるのにとっても最適な日です。

みなさんは今年の目標をどんなものにしたのでしょうか？
思い描いた一年にするべく、私は今年の目標を「週に2日休肝日をつくる」にしました。一週目から達成できる自信は全くありませんが、充実した休肝日を過ごせるように本を読んだり、映画を見たり、気の合う友人と会ったり…楽しい事を見つけながら過ごそうと思います。

みなさんの毎日が明るく、穏やかな日々でありますように。今年もどうぞよろしくお願い致します。

広報委員会 飯田歩美

蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成27年2月6日(金) 14:00~15:10

場所：蓮田病院内 C棟6階

講師：1. あなたの健康状態はいかがですか？

—脂質異常症とその予防—

検診センター 保健師 (鈴木静香)

2. 外科系の疾病 (未定)

医師 外科 (高角康志)

参加費：無料

問い合わせ：蓮田病院 病診連携室

TEL 048-766-3660

※諸事情により講師が変更になる場合がございますのでご了承ください。