

2022年

9月号

No.486

日本赤十字社 富山赤十字病院広報誌

やすらぎ

TAKE
FREE ご自由に
お持ち帰り
ください

INDEX

- がん検診 私にできる がん対策
- 災害に対する病院のあり方
- タニーさんの手話 (おしゃ) ベリ
- 9・10月健康教室等のお知らせ

9月は
がん征圧月間です

がんに関する情報を
スライドポスターで
掲示します

——9月はがん征圧月間です——



がんを理解し、よりよい治療を
あなたと家族のために！

掲示期間: 令和4年9月1日(木)~9月22日(木)
場 所: やすらぎホール(2階)

「公益財団法人日本対がん協会 2022年度がん征圧スローガン」

がん検診 私にできる がん対策

副院長/がん診療連携推進室長 佐々木 正寿

がん相談支援センター相談員 菱 彩弥可 小川 恵梨

禁煙外来看護師 古瀬 真弓

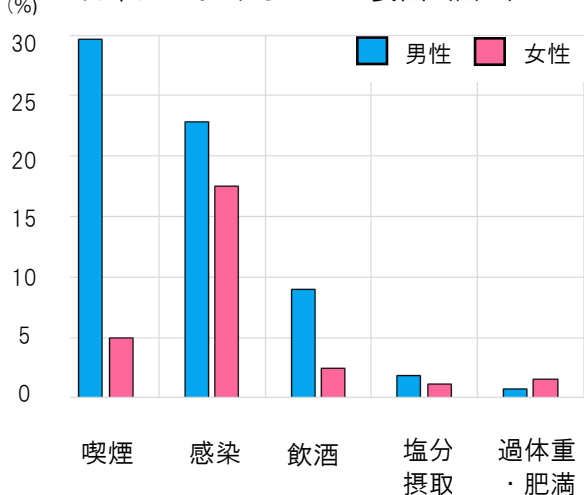
がんは日本人の2人に1人が生涯のうちに罹患すると言われており、誰でもがんに罹患する可能性があります。がんの初期段階では症状がないことが多く、健診やがん検診での早期発見が大切となってきます。

しかし、コロナを理由に健診を受けなかったり、精密検査の受診を見送ったりすることで、早い段階で発見できたはずのがんが、進行した状態で見つかる可能性が高くなります。コロナ禍で健康を見つめ直す今だからこそ、健診とがん検診を受けましょう。

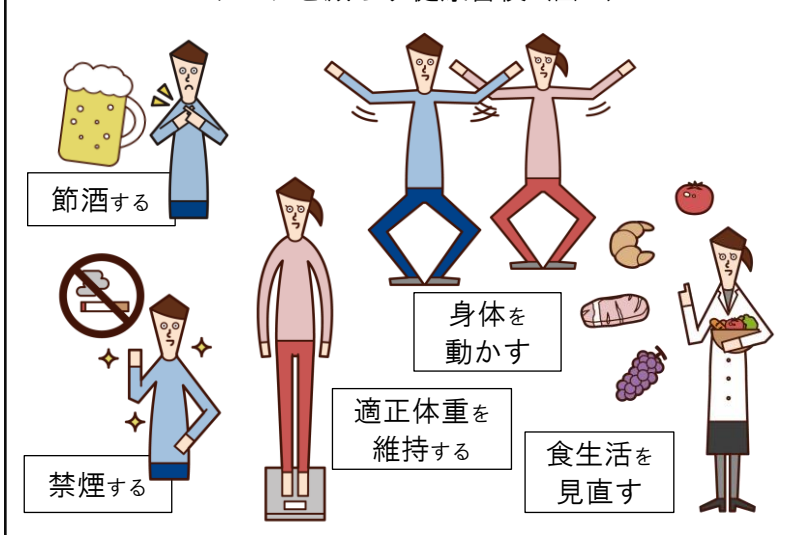
▼がんを知ろう

2019年のがん統計によると、がん罹患数の順位は、男性で1位 前立腺、2位 大腸、3位 胃、4位 肺、5位 肝臓、女性では1位 乳房、2位 大腸、3位 肺、4位 胃、5位 子宮となっています。がんを予防するためには、まずがんを知ることが大切です。がんは様々な要因(図1)によって発症しており、その中には予防できるものが多くあります。(図2)

日本人におけるがんの要因(図1)



リスクを減らす健康習慣(図2)



▼タバコの影響

タバコは、肺がんにとどまらずほとんどのがんの要因になり、タバコを吸わない人にも受動喫煙で害を及ぼします。また、がんだけではなく循環器疾患や呼吸器疾患、糖尿病、歯周病などとの関係も明らかです。がんを予防するにはタバコを吸わないことが最も効果的です。

禁煙外来

のご紹介

禁煙すれば今より健康になることはもちろんですが、いろいろな面で節約できます。当然タバコ代はかかりませんし、喫煙所に行く時間、タバコを吸う時間の節約が出来ます。またタバコを吸う人より吸わないの方が、医療費が約3万円安いという調査結果もあります。

禁煙はいつでもスタートができます。そして禁煙を一人で取り組む自信がない、禁煙を成功させたいと思っておられる方に禁煙外来をお勧めしています。禁煙できた方からは、「やっと禁煙が出来ました。先生と看護師さんに話を聞いてもらえるところが禁煙外来のいい所です。」と嬉しい感想を頂いています。

禁煙は健康寿命を延ばす第一歩であるとともに、手軽にできる「がん対策」です。

■開催日時：第1～4金曜日の午後（完全予約制）

■場 所：心臓血管・呼吸器外科外来

■費 用：5回の通院でおよそ9000円+薬代（※3割負担の場合※保険診療で受診するには一定の条件を満たす必要あり）


■ご予約先：患者支援センター TEL 076-433-2492（平日8：30～17：00）

どなたでも参加できる「禁煙教室」（無料・予約不要）も当院健診センターで開催しています。
第3金曜日 15：00～15：30（内容については、「9・10月健康教室等のお知らせ」をご覧ください）


▽ウイルス感染・細菌感染とがん

がんの要因でタバコに次いで大きいのがウイルスや細菌感染です。がんは感染する病気ではありません。しかし、ある特定のウイルスや細菌に感染するとがんを引き起こす可能性があります。（図3）

がんの要因「感染」（図3）がん情報サービス科学的根拠に基づくがん予防より

B型・C型肝炎ウイルス → 肝臓がん 

血液等の体液を介して感染し、自覚症状がほとんどないため感染に気付かず重症化することがあります。富山県では厚生センター、一部の医療機関で無料で検査ができます。（原則20歳以上の方）

ヘリコバクターピロリ菌 → 胃がん 

健診時に採血にて感染の有無を調べることが出来ます。ピロリ菌は医療機関を受診し、内服薬により除菌することができます。

ヒトパピローマウイルス (HPV) →
(男性) 陰茎がん
(女性) 子宮頸がん
膣がん
外陰がん
(男性・女性) 中咽頭がん
肛門がん

2020年男性にもHPV感染を予防するワクチン「ガーダシル®」の接種が可能になりました。9歳以上の男性が接種可能です。

（現時点では全額自己負担です。約5～6万）

女性は、検診で細胞診検査をし、HPVに感染しているかどうか調べることができます。HPV感染を予防するワクチンは、小6～高1年を対象に無料でワクチンを打つことができます。また積極的接種推奨の差し控えにより接種機会を逃した方（1997年4月2日～2006年4月1日生まれ）に対して無料で接種できる機会が設けられています。

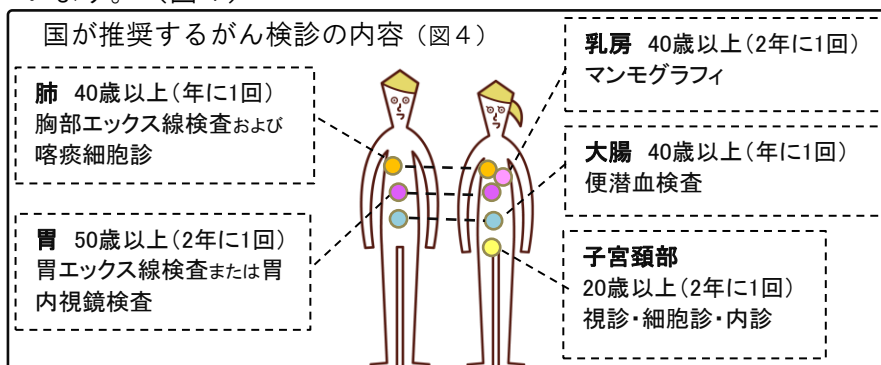
男性も女性も予防のためのワクチン接種が勧められています。

ヒトT細胞白血病ウイルスI型 (HTLV-1) → 成人T細胞白血病・リンパ腫

母子感染・輸血（1986年以降はなし）・性交渉にて感染しキャリアとなります。採血によるHTLV-1の抗体で感染の有無を調べることが出来ます。妊娠中の方は妊娠30週までに行われる妊婦健診の中に抗体検査が組み込まれています。それ以外の方は、保健センターで検査を受けることができます。（費用は地域によって異なります）

▽国推奨のがん検診

予防できないがんでも早期発見・早期治療を行えば完治できるがんも多くあります。国が推奨するがん検診は、胃がん・子宮がん・肺がん・乳がん・大腸がん検診です。検診を受ける時期の目安は、部位によって違います。（図4）



Q がん検診は
どこで受けることができるの？

- お勤めの方は、職場で実施するがん検診または人間ドックを受けましょう
- 国民健康保険の方は、市町村のがん検診を受けましょう（実施時期や場所等については、お住まいの市町村にお尋ねください）

当院の人間ドック健康診断についてのお問い合わせ
健診センター TEL 076-433-2668

がんに関するお問い合わせ がんに対する不安や悩みなどご心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。
がん相談支援センター TEL 076-433-2222（代表）*がんに関する相談であることをお伝えください

災害に対する 病院のあり方

9月1日は「防災の日」です。大正12年(1923年)9月1日に発生した関東大震災に由来し、1960年に制定されました。台風や地震、津波などの災害に対して国民が認識を深めて心構えを備えることを目的としています。

地震や津波など災害は毎年どこかで起こります。

「災害拠点病院(地域災害医療センター)」である当院での災害に備えた取り組みについてご紹介します。

災害は様々であり、起こる災害によって病院の対応はそれぞれ違います。病院内にすでにいらっしゃる患者さんの安全はもちろんのこと、緊急で来院する方々などへの対応も求められます。また、災害の規模によっては地域住民の方々への対応も考慮する必要があります。

当院では、災害時において赤十字病院がどうあるべきかを常に考え、その役割を果たすべく毎年災害訓練を行っています。災害種別・規模・レベルなど様々な災害の発生を考慮し、院内での災害訓練のみならず、他施設との合同訓練や救護班派遣(災害発生時に、医師1人、看護師長1人、看護師2人、事務職員2人の計6人を基準に

編成し、被災地の状況に応じて、薬剤師などを加えて派遣)の訓練など、多様な訓練を行っています。現在、当院の救護班は8班編成されておりますが、新たな要員確保の計画を進めております。

また、日頃から防災に対する意識を高めるため、棚の転倒や落下物への注意、避難路の確保などの対策に取り組んでいます。

災害時に“命”を守る。「富山赤十字病院」としてこの責務を果たせるよう、災害訓練や救護班員の人材育成など様々な角度から災害に対する病院のあり方について考えてまいります。

(管財課長補佐 村上寛)



令和4年度支部・施設合同
災害救護訓練の様子

赤ジャケット：
救護班員(当院医師・看護師・事務員)及び日本赤十字社富山県支部災害対策本部要員
ベージュ服：当院看護師

タニーさんの おしゃ 手話べい

はじめまして。

富山赤十字病院職員のタニーです。私は聴覚に障がいがあります。

皆さんに聴覚障がい者への理解を頂けたらいいなと思って書きました。聴覚障がい者にとって大切な言語である「手話」について学び考えてみませんか。

Part 1 「ありがとう」を
伝えよう!

手話は、聴覚障がいのある方にとって大切な言語です。

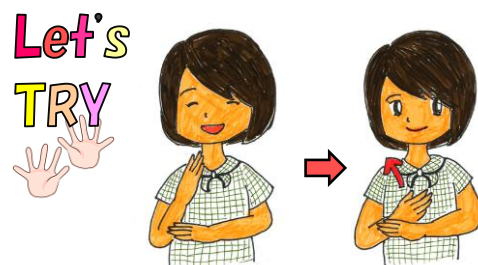
最近、改めてそう感じる出来事がありました。初めて行ったお店での事です。店員さんに自分が聴覚障がい者であることを身振り手振りで伝え、その店員さんは私がお店から出る時、手話で「ありがとう」を表し見送って下さったのです。手話で「ありがとう」を言われたことにびっくりしたと同時に、「ありがとう」の手話ひとつでしたがとてもあたたかい気持ちになりました。

聴覚障がい者は、見た目は普通の人と変わらないので声をかけられることもありますが、反応するのが難しいです。声をかけても振り向いてくれないなと思ったら、それは耳の不自由かもしれないと思って、肩をトントンと叩いてあげてください。そして、口を大きく開けゆっくり話してください。口の動

きで分からなければ、筆談や身振り手振りを付け加えるなどして話して下さると助かります。

病院でもこんな場面が少しでもあると、聴覚障がいのある方にとって安心の場となるのではないのでしょうか。

(総務課 谷井智美)



「ありがとう」

- ①左手の甲を上に向けます
- ②右手の手刀で左手の甲を1回ポンッと叩き、同時に頭を下げます

+ 理 念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より安全で高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 適切で最善の医療を受ける権利
- 6 子ども達分かりやすく心のこもった医療を受ける権利

9月・10月健康教室等のお知らせ

患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください。【お問い合わせ】電話(076)433-2222 医療社会事業課(内線 2322)

名称	内容	実施日 祝祭日除く	時間	場所	担当	申込窓口
やすらぎの会	ミニレクチャー 放射線治療について (講師:放射線治療医師)	9月8日(木)	14:00~15:00	3階討議室	がん相談スタッフ	申込不要
	ミニレクチャー 乳がんとアピアランスケア (講師:乳がん看護認定看護師)	10月19日(水)		3階講義室		
ライラックの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	当面の間 中止				
クロスサロンとやま	がんピアサポーターが自らの体験を活かし、がん体験者やそのご家族と同じ立場で不安や悩みなどについて、安心して語り合う交流サロンです	次回11月16日(水)開催予定	13:30~15:30	3階講義室	がん相談スタッフ	申込不要
がん相談支援センターでは、がんに関する相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。						
糖尿病指導コース (要申込)	運動の話と実技(実技は主治医の許可を受けてください) 検査の話 食事の話	9月13日(火)・27日(火) 10月11日(火)・25日(火)	14:00~16:00	3階討議室	理学療法士 検査技師 管理栄養士	外来通院の方は 内科外来 入院中の方は 病棟看護師
	病気の話 薬の話 生活の注意点 (第2水曜日のみ「口腔衛生について」)	9月14日(水)・28日(水) 10月12日(水)・26日(水)			医師 薬剤師 看護師	
	昼食会	当面の間中止				
腎臓病教室 (要申込)	病気の話 食事の話 生活の注意点	9月15日(木) 10月20日(木)	14:00~15:00	3階討議室	医師 管理栄養士 看護師	主治医
禁煙教室	ミニレクチャー 「禁煙治療薬」ってどんなもの? (講師:薬剤師)	9月16日(金)	15:00~15:30	健診センター	医師 薬剤師	申込不要
	ミニレクチャー タバコは全身病 (講師:医師)	10月21日(金)				
安産教室 (要申込)	1コース 妊娠されたママへ~自分の身体と赤ちゃんをイメージしよう~	9月2日(金) 10月7日(金)	13:00~14:00	正面玄関 多目的室 10月28日(金)zoom開催	助産師 管理栄養士 歯科衛生士	産婦人科 外来
	2コース 自分の食生活と向き合ってみよう妊娠中の身体と生活		14:30~15:30			
	3コース 赤ちゃんと学ぼう!いいお産	9月9日(金)・16日(金) 10月14日(金)・21日(金)	13:00~14:00			
	4コース みんなで学ぼう!母乳育児!	28日(金)				
赤ちゃんのにこにこご飯 (要申込)	食育教室 病院ホームページの『診療科・部門のご案内』>『栄養課』>『栄養管理、栄養指導の提供、チーム医療への参加』をご覧ください。	当面の間中止				
のびのびサークル	母乳育児期間中の母子のつどい 病院ホームページの『ご利用の皆さまへ』>『お産される方へ』>『【退院後】のびのびサークル』をご覧ください。 	9月28日(水) 10月26日(水)	10:00~11:30 (zoomへの入室は 9:40~)	zoom開催	自助サークル	病院ホーム ページ
赤十字 救急法基礎講習 救急員養成講習 (要申込)	一次救命処置(心肺蘇生・AED) / 搬送および救護 / 急病の手当/けがの手当(止血法・包帯法・固定法)	基礎講習: 9月4日(日)・10月1日(土) 養成講習: 10月15日(土)・16日(日)	9:00~16:30	日本赤十字社富山県支部	救急法 講習指導員	日本赤十字社 富山県支部 451-7878