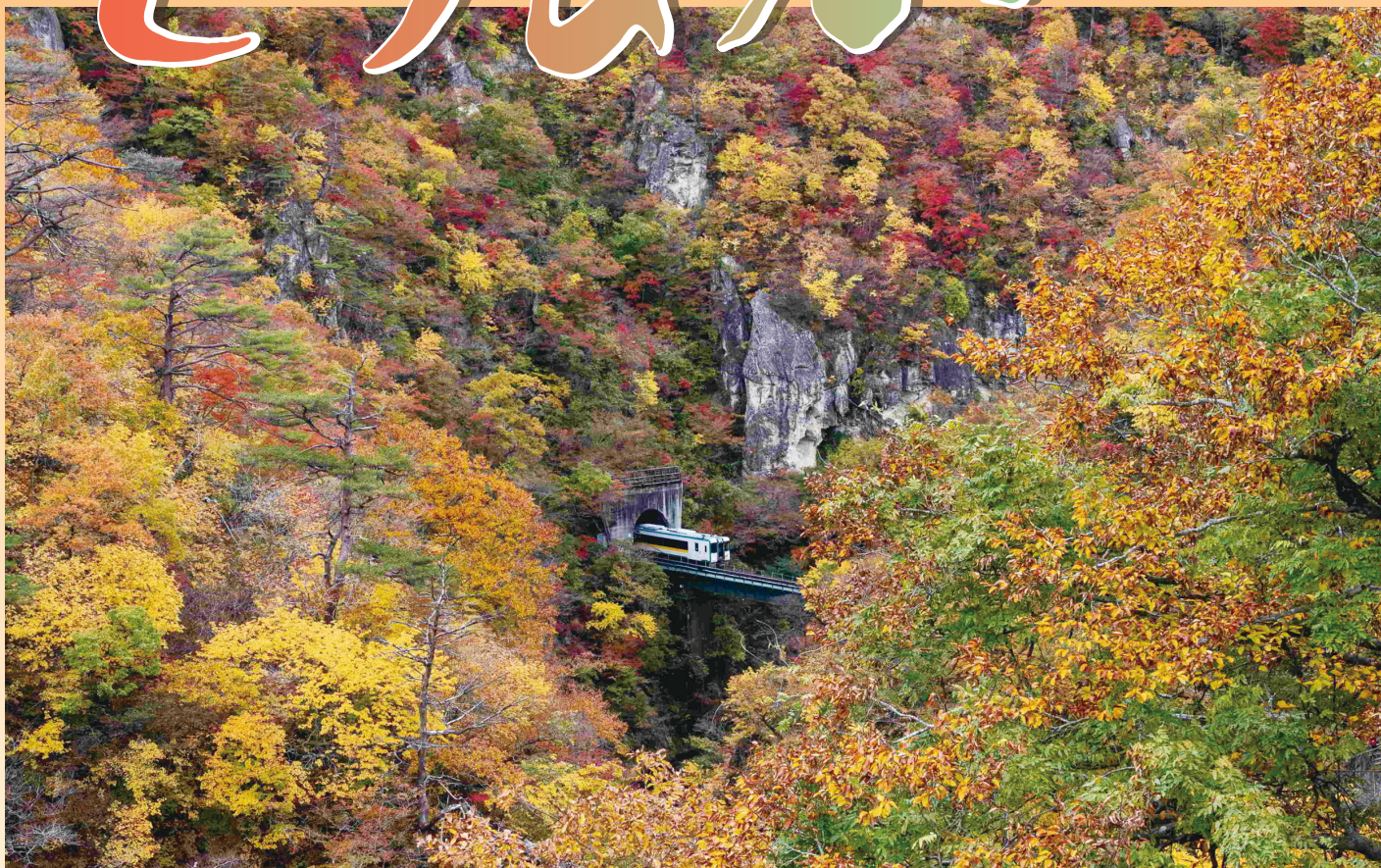


とうめい



秋谷を行く

鳴子峡を走る陸羽東線の列車はユックリです

フォトサークルA 伊藤 誠

●目次

秋谷を行く ……………1P	特集 東名厚木メディカルサテライトクリニック ……5P 2023年マンモグラフィサnderー 健診・人間ドックについて
医療記事 ……………2P 「がんで失われた乳房を再建するためには」	高校生1日看護体験 看護の心をみんなの心に ……6P 帰ってきた納涼祭
リハビリ通信 暑い時期の運動の注意点 ……3P 医療安全講演会開催	働く仲間 ……………7P がん相談支援センター 標語とポスター
かけはし ～登録医紹介～ ……………4P 第2事業部 夏祭り開催! マザーホーム戸室	ペットのはなし ……………8P 編集後記 関連施設一覧

がんで失われた乳房を再建するためには

形成外科◆高梨 遼

全がんの中で、日本人女性がかかる割合(罹患者率)第1位が、乳がんです。年々患者数は増加しており、他のがんに比べて若い世代でも多くみられる病気となっています。そこで今回は、形成外科の高梨医師に乳房再建術について、いくつか質問に答えていただきます。

Q1 乳房再建術とは、どのようなものですか？

乳がんの切除により失われた乳房を、できる限り取り戻すための手術のことをいいます。近年では手術方法の進歩により、美しい乳房が再建できるようになってきました。これにより、乳房の喪失感や日常生活の不都合が少なくなり、精神的な苦痛から解放されるといった効果が期待できます。

Q2 乳房再建術は、どのように行われるのでしょうか？

まず手術のタイミングによって、以下の2つに分けられます。

①乳がんの手術と一緒に行う場合

一次再建といって、乳がんの手術と

同時に再建を行います。そのため、合計の手術回数を1回減らすことができます。

②乳がんの術後に、改めて手術を行う場合

二次再建といって、乳がんの手術や化学療法などの治療がひと段落した後、乳房の再建手術を行います。そのため、手術の必要性や方法をゆっくり決めることができます。

Q3 乳房再建の方法は、どのようなものがありますか？

基本的には、まず1回目の手術でシリコン製の風船(ティッシュエキスパンダー)を筋肉の下に留置し、半年以上の期間をあけてスペースを広げます。その間に2回目(二期再建)で人工物にするか、自家組織にするかを相談していきます。

①自分の体の一部(自家組織)を使って再建する方法

患者さん自身のお腹や背中から血流を保ったまま組織を採取し、移植をすることで乳房を再建します。やや手術難易度が高いと言われており、自家組

織再建が可能な施設は限られています。採取する部位によって適応に違いがあり、主治医と相談して選択していきます。人工物と比べてメンテナンスが少なく、長期的満足度は高いといわれています。

②人工物を使って再建する方法

エキスパンダーで皮膚を伸ばした後、人工乳房(シリコン乳房インプラント)に入れ替えて乳房を再建します。手術時間や入院期間が短く、からだのほかの部位に傷をつける必要がありません。一方で人工物は体にとって異物であるため、感染した場合は抜去したり、破損のリスクもあります。

Q4 乳頭や乳輪の再建はできますか？

乳頭・乳輪を温存できなかった場合、希望があれば乳房再建の最後の仕上げとして乳輪・乳頭の再建を行います。この手術は、乳房再建後1年程度経過してから行います。

乳頭は、手術をしていない方(健側)の乳頭の一部を利用するか、再建した乳房の一部の組織を使って作成します。

また乳輪は、鼠径部の皮膚を移植したり、医療用の色素で色を付けたりすることができます。

Q5 保険は使えますか？

自家組織やインプラントなど様々なケースに適応が進んでいますので、お気軽にご相談ください。

Q6 乳房再建をしたい場合、どの診療科を受診すればいいですか？

乳腺外科 鎌田医師や形成外科 高梨医師にご相談ください。

Q7 過去に乳がんの手術をしたのですが、それでも相談できますか？

過去の乳がん術後でも可能な場合がありますので、どうぞご相談ください。

東名厚木病院では、患者さんの選択肢を広げるため、乳腺外科医と形成外科医が連携して一次再建を行っています。少しでも気になる事がありましたら、是非ご相談ください。

各手術のメリットやデメリットなどを説明し、患者さんと相談しながらベストな方法を考えていきます。



リハビリ通信 第65回

暑い時期の 運動の注意点

暑い時期に運動はされていますか？基礎代謝は一般的に夏に低く、冬に高いといわれています。そのため、身体活動や運動を習慣化してエネルギー効率をあげることが重要です。

暑い時期は運動すると汗をかきます。汗は身体の熱を外へと逃がして体温を一定に保つ役割を果たしています。運動習慣のない人は汗をかきにくく、身体の中に熱がこもりやすくなります。運動する習慣をつけて、汗をかきやすい身体をつくるようにしましょう。

暑いと外出する機会は減り、運動不足に陥りやすくなります。室内でも行える運動や夕方の比較的涼しい時間に外へ出るなど、活動時間や場所を工夫して運動を継続しましょう。

暑い時期の運動で注意すべき点として、熱中症・脱水があります。熱中症・脱水は、暑い環境で身体を動かすことにより体温が上がり、汗を

かいて身体の中の水分や塩分などの電解質が失われることで、めまいや立ちくらみ、足がつる、筋肉痛、汗が止まらないなどの症状が見られます。さらには、頭痛や吐き気、嘔吐、全身倦怠感が見られ、やがて身体の中の水分が失われ続けて汗をかかなくなると、体温が上がって脳や身体の臓器がダメージを受け意識障害や痙攣が起ります。

対策として、こまめな水分・塩分補給が重要です。具体的には、運動を行う前にコップ1杯以上の水分を摂り、運動中もこまめな水分補給を心がけ、運動後も水分を摂るようにします。運動によってたくさん汗をかくときは、水分と共に塩分の補給も必要となります。塩分を含んだスポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。スポーツドリンクは、エネルギー補給を目的とした糖分が多く含むものもあるため、減量を目的の方は摂り過ぎに注意が必要です。高齢者では喉が渇いたという感覚や、汗をかき機能が低下しているにもかかわらず、喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

暑さが続きますが、週に2回以上、1回30分以上の運動を習慣化し、心身ともに健康な生活を送りましょう。

リハビリテーション科

橋本 健太郎



2023年度

第1回 医療安全講演会を9月5日に開催しました。



- テーマ 患者さんと医療者・病院職員との関係構築～医療メイデーションの発想から～
- 講師 山梨大学医学部附属病院 医療の質・安全管理部 特任教授 荒神 裕之先生

荒神先生には、数年来医療メイーター研修や医療安全講演会をお願いしてきました。今回は、患者さんやご家族へ十分な説明を行なう為にはどうしたら良いか、当院で発生した事例を基に、患者・家族との関係性を構築するための3つの要点を中心にご講演を頂きました。

医療対話の3つの要点は、

- ①ちょっと離れた立ち位置からの俯瞰
- ②相手へのケア（傾聴（≒承認）・共感）
- ③言葉の奥の感情と欲求です。その中でも印象に残ったのは、①ちょっと離れた立ち位置からの俯瞰で「見ているものは同じでも見えているものは違う」です。私達が〇と思っているでも患者さん・ご家族は△または口と思っているかもしれないと言う事です。私達は患者・家族との相互理解を深める為に傾聴し、相手が何を求めているか正しく理解し、俯瞰する事が大切である事を再認識しました。

今回の講演を通して、関わる医療者自身の言葉のかけ方、相手の思いを否定せず相手の立場でものごとを考え対話する事で、状況が変化しより良い関係を構築する事を学びました。患者さん・ご家族の思いを知る為には情報共有も重要です。

チームとしての連携を図り安心・安全な医療の提供が行えるよう、職員一人一人が傾聴と対話を意識した行動を実践の場で活かしていきたいと思えます。

社会医療法人社団三思会 東名厚木病院 医療安全管理室 蒲谷 朱希子・竹田 英子



かけはし 登録医紹介

せりがの整形外科

vol.45

《所在地》

〒259-1143

神奈川県伊勢原市下糟屋3005番5

電話 0463-63-3191

院長 芹ヶ野 健司



《略歴》

平成9年 東海大学付属相模高等学校 卒業

平成15年 東海大学医学部 卒業

平成15年 東海大学医学部付属病院 研修医

平成17年 東海大学医学部付属病院 整形外科

平成22年 東海大学大学院医学研究科

医学博士号 取得

平成25年 湘南中央病院 整形外科 医長

平成30年 東海大学医学部付属病院

整形外科 講師

平成31年 湘南中央病院 整形外科 部長

令和5年 せりがの整形外科 院長

現在に至る

《資格》

日本整形外科学会専門医

日本体育協会公認スポーツドクター

2023年4月より伊勢原市下糟屋で開院いたしました、せりがの整形外科の芹ヶ野 健司と申します。

東海大学を卒業し、その後東海大学病院で約10年勤務した後、市中病院で約10年勤務しておりました。病院勤務では、主に膝関節を中心として外科的手術をしておりました。膝関節の他にもスポーツ整形外科に興味があり、スポーツ障害の治療や予防をおこなっておりました。また、一般診療ではロコモティブシンドロームを始めとする運動器障害を診ることが多く、その中でリハビリテーションの重要性を感じることもあり、積極的にリハビリテーションが行えるクリニックを開院したいという気持ちもあり、このたび馴染みのある伊勢原の地で開院させていただくこととなりました。

また、地域医療に貢献することもクリニックの役割の一つと考えております。東名厚木病院の皆様には、連携医療機関として日頃より大変お世話になっております。今後も密な医療連携をとりつつ、地域の皆様の健康維持のために尽力していきたいと考えております。開院して間もないクリニックではありますが、今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

第2事業部



♪ 夏祭り開催!



マザーホーム戸室♪



マザーホーム戸室では、9月9日、夏祭りを開催しました。夏祭りは、利用者と地域の皆さんに当ホームをより身近に感じていただくためのイベントです。スタッフは訪問看護ステーションもみじ、多機能型事業所にじいろ、看護小規模多機能型居宅介護事業いわしぐも、サ高住マザーホーム戸室の職員が合同で行いました。今年は、新型コロナウイルスの影響もあり、4年ぶりの開催となりました。今回は入居者・利用者さんには事前予約制を導入しました。また、ハンドマッサージなど人気のあるプログラムを盛り込み、心も体も癒していただきながら、安心して夏祭りを楽しんでいただきました。

夏祭りには、地域からの参加を含め、50名ほどの参加がありました。会場では、ハンドマッサージのほか、ヨーヨー釣り、的あて、

お菓子のつかみ取り、カフェや屋外ではギター演奏などが繰り広げられ、にぎわいを見せました。カフェでは、バリスタの資格のある職員がコーヒーを提供しました。会場でコーヒー豆を挽くところからドリップまでを丁寧に行い、豊かな香りが会場に広がりました。

マザーホーム戸室の夏祭りは、参加者皆さんの協力によって成功裏に終わりました。夏祭りを通じて、市民の皆さんはコロナ禍で疲れた心を癒すことができたとおもいます。来年も、マザーホーム戸室の夏祭りにご期待ください。



2023年マンモグラフィーサンデー

東名厚木メディカルサテライト健診センターで、10月15日（日）に「マンモグラフィーサンデー」が実施されます。

「マンモグラフィーサンデー」とは、仕事などで病院を訪れにくい女性のために、日曜日（10月の第3日曜日）に日本全国どこでも乳がん健診を行うことができるよう、日本乳がんpinkリボン運動の呼びかけにより、協賛する全国の健診機関等で実施されている取り組みです。

同センターでは2009年からスタートし、今年で15回目になります。

昨年実施した際はコロナ禍であるにもかかわらず多くの予約があり、予備日程を追加したことから、乳がん検診への関心の高さがうかがえました。

女性向けイベントということで、乳がんに関する映像を待合室のモニターで放送したり、資料コーナーを設置し知識を深めてもらうための取り組みも行いました。

また、当日は受付から検査、問診まですべて女性スタッフが対応し、安心して検査を受けられるよう

配慮されていることもポイント。利用者アンケートでも「女性スタッフのみで安心」との回答を多くいただいています。

毎年マンモグラフィーサンデーを利用しているリピーターも多く、受診者のニーズに応える取り組みが評価されています。

気になってはいるけれど、忙しくてなかなか検査が・・・という女性の方も多いため、今回のマンモグラフィーサンデーは、ぜひ受診してみたいかたがでしょうか。



【健診・人間ドックについて】

特に身体の不調も感じていないし、通院している外来でも異常の指摘もないし・・・しかし、早期には自覚症状がないという病気は少なくありません。また医療機関に通院中であっても、受診している専門科以外の疾患については検査などを充分に行っていない場合もあります。そういう疾患のリスクを早期に発見し対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分の身体の状態を知っておくことが重要です。

定期健診や人間ドックは全身状態を把握することに役立ちます。職場などの一般的な健診はよくある病気のおおまかなチェック、人間ドックではより多くの臓器を対象に詳しい検査を行うため病気の早期発見や早期治療に役立ちます。また、体調が変わりなくても、年に1回定期的に健診・ドックを受診す

ることにより、現在の身体の状態を把握することはもちろん、将来なにか変化があった際に以前と比較するデータを残しておけます。

ただし、健診は試験ではありません。病気の発見だけでなく、自分の身体をよく知ることによって生活習慣病の予防や早期発見を行うことが目的なので、数日前から「にわか健康づくり」をしても意味がありません。まずは普段の生活のままの自分を診てもらいましょう。そして、健診は治療ではないので「受けて終わり」ではありません。健診結果を参考にして、食事、運動など生活習慣の改善について少しでも意識する機会にしてみてください。

東名厚木メディカルサテライトクリニック
健診センター 院長 田中 浩史

5月12日は



看護の日

看護の心をみんなの心に

★ 高校生1日看護体験 ★★

テーマ：看護の心をみんなの心に

看護師の祖と言われるナイチンゲール生誕の日である5月12日を「看護の日」とし、日本看護協会では全国各地でイベントを開催しています。その一端として、当院でも2023年8月9日、10日に高校生一日看護体験を実施しました。厚木近郊から高校2・3年生39人の参加がありました。

看護の仕事・病院紹介後、衛生的手洗い、個人防護服、車椅子・杖、聴診器・点滴の4つの看護体験を実施しました。衛生的手洗い体験では、グリッターバクで手の汚れを確認し普段の手洗いでの汚れが多いことに驚いていました。普段の手洗い方法を見直すきっかけとなりました。個人防護服体験では、N95マスクを実際に着けてみることで息苦しさを体感し、医療従事者は過酷な状況で仕事していることを知り、改めて大変さに気づけた様子でした。車椅子・杖体験では、実際に体験したことがある高校生もいましたが、麻痺がある患者さんへの注意点などを説明しながら行いました。点滴と聴診器体験では、点滴滴下計算と滴下合わせを行い、患者さんの病態に合わせ滴下

を調整する必要性があると学びました。聴診器体験では、実際に肺と腸の音を聞いてもらいました。聴診器を当てられる経験はあっても、触れることは初めての参加者が多く、なかなか聞き取れないなど難しさを感じていました。体験後は当院で実習している看護学校の学校説明会を行いました。実際にオープンキャンパスに行ってみたいと思う参加者もいたようです。

COVID-19感染予防対策のため、病院内での案内や看護師が実際に働いている場面での体験を制限せざるを得ない状況ではありましたが、現場で働いている看護師から看護学生時代の生活や仕事をしていく上での経験談を聞くことにより、有意義な時間を過ごせたようでした。また、東名厚木病院で働きたいとの感想をもらいました。今回の体験を機に、看護師になりたいと決心した参加者も多かったようです。一人でも多く、看護師になってくれることを期待しています。

看護部 臨地実習指導者会



帰ってきた 納涼祭

7月22日土曜の夕方より、4年ぶりに納涼祭を開催しました。焼きそば、フランクフルト、玉こんにゃく、冷やしキュウリ、かき氷など、職員が心を込めて作る屋台をはじめ、キッズに人気のスーパーボールすくい、地元有志の皆さんによるSL運行、野菜釣り、酒饅頭の販売などフルスペックでの開催となりました。

ステージでは、4組の皆さんが祭りを盛り上げてくださいました。子供から大人まで、たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました。来年は、より多くの方楽しんでいただけるようスタッフ一同、取り組んでまいります。

〈地元有志の皆さん ご協力ありがとうございました〉

- ミニSL運航
- 酒まんじゅう販売
- 野菜の釣り

〈ステージ出演 ご協力ありがとうございました〉

- よろず音楽隊♪ (三思会部活)
- 日本空手道松濤館流 近代空手道会
- 大道芸 (老健さつきの里あつぎりハビリスタッフ)
- 神奈川大和阿波踊り そんじょ連 (出演順)



働く仲間

入職／令和5年4月1日

氏名／**土井 陸斗**

事務部 医事課



私は新卒で東名厚木病院の医事課に入職いたしました。医事課職員、すなわち医療事務員は病院の顔ともいわれているため、とても重要な仕事だと考えています。医療事務の知識自体は専門学生時代に学んできました。

実際に医療事務員として働いていて感じたことは「患者様に寄り添って考え、行動すること。」この考えの大切さに気づきました。医療従事者として当たり前の事ですが、この考えを持ちながら業務をしているととてもやりがいを感じるようになりました。（笑）

常に患者様に寄り添った対応を心がけるよう、日々業務に励んでおります。これから業務をする上でいろんな経験をしたいと思います、めげずに日々精進！するよう業務に励んでいこうと思います。

入職／令和5年1月1日

氏名／**矢部 綾子**

栄養科 管理栄養士



私は2023年1月に管理栄養士として入職し、あっという間に半年が経ちました。病室訪問や栄養指導を行う際に、食事に関しての受けとめ方などは、患者さんの性格や年齢、生活習慣によって全く異なるため苦労することがあります。その際は患者さんのこれからの人生や食事に対する思いに寄り添い、改善できる点を模索し目標に向かって取り組むように努めています。

またコミュニケーション力を養うのに趣味が役立っていると感じています。私は多方面で開催されているワークショップ、例えば勾玉作りや陶芸、銅板版画教室等に参加し、色々な作品を作るのが好きです。参加している幅広い年代の方とは、一期一会を楽しんでいます。今後も趣味を楽しみながら仕事に活かせるコミュニケーション力も培っていきたいと思っています。

標語とポスター

院内感染対策

今年も院内感染対策委員会の標語・ポスター募集を行いました。標語は“画像への標語当てはめ式”として、東名厚木病院院長の北野先生、とうめい厚木クリニック院長の河野先生、東名厚木メディカルサテライトクリニック健診センター田中院長の写真も使用させていただきました。

標語22題、ポスター6題と前年より応募数が少し減りましたが、手指衛生への関心が高まり、手指衛生関連の内容が多かったです。投票結果はweb上で発表させていただき、表彰は個別に行わせていただきました。入賞作品は年間を通して院内へ掲示させていただきます。

来年も標語・ポスターの募集を行いますので、職種を問わず皆様からの応募をお待ちしています。院内感染対策室 中嶋



がん相談支援センターだより



8月26日アミューあつぎにて東名厚木病院がん相談支援センター主催「がん患者さんの生活を向上させるヒントになる栄養×リハビリテーション」が開催されました。当日は27名の参加があり、リハビリと栄養について学ぶことができました。がん患者さんにも食べやすい食品や、コンビニで購入しやすい食品などヒントを得ました。お土産として、当院作成のレシピ集、運動パンフレット、栄養補助食品など、もりだくさんでした。

次回は10月14日(土)15時から、同じくアミューあつぎにて「消化器がん」について医療講座を行います。是非お越しください。



編集後記



●「なんだこれは！」芸術の秋を満喫
(おちやがかり)



●食欲の秋、そろそろ暖かい食べ物が恋しくなる季節です
(クッキー3)



●見頃が終わったラベンダー畑にて…珍しい色ですがとっても美味しかったです♪
(ビッキー)



●お芋のスイーツで幸せなひととき。今年の秋もたくさん出会えそうですね！ほどほどにしないで。
(豆大福)

各施設の連絡先

東名厚木病院

〒243-8571 厚木市船子232
TEL.046-229-1771 FAX.046-228-0396
<https://www.tomei.or.jp/hospital/>

とうめい厚木クリニック

〒243-0034 厚木市船子237
TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935
<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

透析センター

〒243-8571 厚木市船子232
TEL.046-229-1771 FAX.046-229-1939
<https://www.tomei.or.jp/toseki/>

愛川クリニック

〒243-0303 愛川町中津2035-1
TEL.046-284-5225 FAX.046-284-2772
<https://www.tomei.or.jp/aikawa/>

とうめい綾瀬腎クリニック

〒252-1107 綾瀬市深谷中1-8-20
TEL.0467-70-1115 FAX.0467-70-2115
https://www.tomei.or.jp/ayase_clinic/

とうめい宮の里クリニック

〒243-0216 厚木市宮の里1-2-9
TEL.046-280-6222 FAX.046-280-6227
https://www.tomei.or.jp/miyanosato_clinic/

東名厚木メディカルサテライトクリニック 健診センター

〒243-0034 厚木市船子224
TEL.046-229-1937 FAX.046-227-0677
<https://www.tomei.or.jp/tams/>

新横浜メディカルサテライト 健診センター

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-5-11 金子第一ビル4F
TEL.045-471-3855 FAX.045-471-3856
<https://syms.tomei.or.jp>



●無料送迎バスを運行しています。
詳しくはホームページの無料送迎バス時刻表をご覧ください。
<https://www.tomei.or.jp/hospital/>

ペットのはなし その75

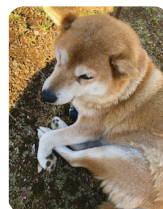


私の家族、柴犬(ココちゃん)の紹介です。私が10歳頃の時に、一目惚れして家族として迎え入れました。とても忠実で、元気いっぱいの子犬です!小さくて無邪気な頃はご飯もたくさん食べて、よく寝て、時には疲れるまで一緒に遊んでいました。笑顔がとってもかわいくて我が家のアイドルの様な存在です!

そんなココちゃんもいつの間にか13歳になりました。人間でいうと大体70歳くらい…あつという間におばあちゃんです。今では、昔の子供の様な元気はなく朝から毎日ぐっすり寝ています。(笑)でも、食欲は旺盛で散歩も頑張って歩いています!少し心臓が悪くなってきて一時期危ういときもありましたが、薬を飲んで少し回復し元気いっぱいです!

これからも長生きしてみんなを癒やしてほしいです!

石垣みくみ



介護老人保健施設 さつきの里あつぎ

〒243-0034 厚木市船子322-1
TEL.046-227-1188 FAX.046-227-0033
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/roken/>

介護老人保健施設 なでしこの里

〒254-0016 平塚市東八幡4-19-3
TEL.0463-23-7045 FAX.0463-22-4187
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/nadeshiko/>

厚木市南毛利地域包括支援センター

〒243-0039 厚木市温水西2-27-38 カーネーションパーク1階
TEL.046-250-1108 FAX.046-250-1105
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/houkatu/>

訪問看護ステーション さつき

〒243-0034 厚木市船子131-1
TEL.046-228-6556 FAX.046-228-6557
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/satuki/>

訪問看護ステーション さつき サテライト愛川

〒243-0303 愛甲郡愛川町中津3529 スズキビル2F 202号室
TEL.046-284-6677 FAX.046-228-6688

東名厚木病院居宅介護支援センター

〒243-0034 厚木市船子131-1
TEL.046-227-6557 FAX.046-228-6557
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/kyotaku/>

複合型施設 マザーホーム戸室

〒243-0031 厚木市戸室1-29-1
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/motherhome/>

1F 多機能型事業所「にじいろ」

TEL.046-222-7772

看護小規模多機能型居宅介護事業「いわしぐも」

TEL.046-222-7773

2F 訪問看護ステーション「もみじ」

TEL.046-294-1177 FAX.046-294-1178

3・4F サービス付き高齢者向け住宅「マザーホーム戸室」

TEL.046-222-7755 FAX.046-222-7756