

食生活で夏バテ予防

夏バテとは、夏の暑さによる自律神経の乱れや、脱水が原因で起こる体調不良全般をいいます。主な症状は全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振などです。悪化すると熱中症を引き起こす可能性もあるので、注意しましょう。

夏バテを予防する食生活のポイント

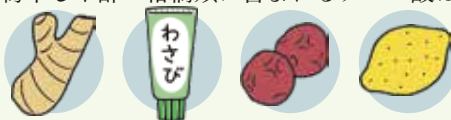
●適度な水分補給をしっかりと

喉が渇いたときに一気に飲んでも、余分な水分は吸収されません。コップ 1 杯程度の水分をこまめに摂るようにしましょう。



●香辛料や酸味のある食品は夏の救世主

生姜・わさび・こしょうなどの香辛料やしそ・茗荷・ねぎなどの香味野菜は胃液の分泌をうながし、食欲を増進させる働きがあります。また、梅干しや酢・柑橘類に含まれるクエン酸はミネラルの吸収を助ける働きが期待できます。



●食事は「量よりも質」! バランスよく

<主食>

ごはん、パン、麺などの穀類
糖質エネルギーの供給源



<主菜>

肉、魚、大豆製品などを
使った料理
たんぱく質・脂肪の供給源



<副菜>

主菜を補う野菜、
海藻類を使った料理
ビタミン、ミネラル、食物
繊維の供給源



そうめんなど炭水化物のみのメニューでは栄養が偏ってしまうので良質なたんぱく質や旬の夏野菜をしっかりと摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。特にビタミン B1 は夏場不足しがちになるので積極的に摂りましょう。

必要な栄養素を
しっかり補い、
夏に負けない身体を
つくりましょう!



ビタミン B1 を多く
含む食品には
豚肉・うなぎ・大豆
などがあります。

ぽっぽニュース

ご報告 連携登録医へのご加入地区が広がりました。

2016 年、阿倍野区の診療所、医院、クリニックの先生方に連携登録医としてご加入いただいてスタートした登録医制度。ほどなく東住吉区、平野区を加えた大阪市南部地域において連携を進めてまいりました。さらに昨冬、新たにご連携いただく地域が天王寺区と生野区まで広がり、現在全 5 地区の医療機関の先生方のご理解とご協力をいただいております。現在、1 階ロビーのコーナーにて、地区ごとに連携登録医の医療機関情報をご紹介しますので、ぜひご確認ください。



“私達は人間性を尊重し、謙虚で誠実な医療を提供します”

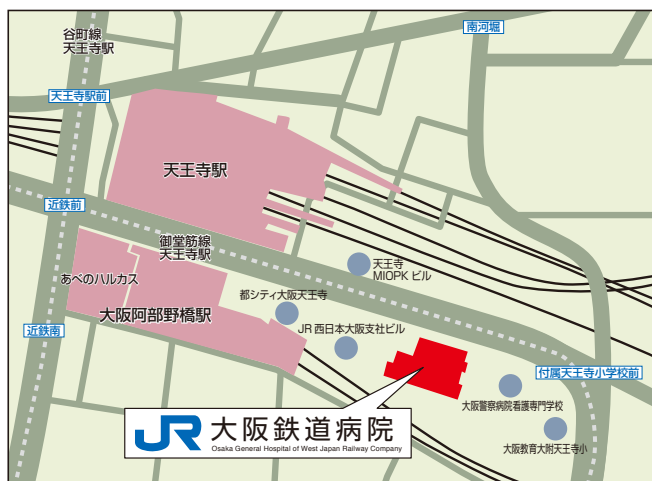
【基本方針】

安全で良質な医療を実践し、信頼される病院を目指します。
多機能型急性期病院としてチーム医療を推進し、継続的な医療を提供します。
地域に根ざした病院としての役割を認識し、住民の皆さんの健康増進に努めます。
地域医療機関との連携を重視し、きめ細かな医療に努めます。
専門性を追求し、医療レベルの向上と人材の育成に努めます。

JR 大阪鉄道病院
Osaka General Hospital of West Japan Railway Company

〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町 1 丁目 2-22
TEL.06-6628-2221 (代表) FAX.06-6628-2287 (代表)
地域医療連携室 FAX.06-6628-4707
ホームページ <http://www.jrosakahosp.jp>

受付時間/午前 8 時 30 分～午前 11 時 00 分 診療開始/午前 9 時 00 分～
休日/土日祝・年末年始 (12 月 30 日～1 月 3 日)



メディカル
よりよい医療の始発駅

ぽっぽ vol. 2
2020.8

診療科 UPDATE

婦人科 部長 熊谷 広治

副部長 坂井 昌弘

医 長 小西 博巳

新任看護師紹介メッセージ

緊急レポート

新型コロナ奮戦記

2019 年度・患者満足度調査

栄養科コラム

ぽっぽニュース



JR 大阪鉄道病院
Osaka General Hospital of West Japan Railway Company

婦人科

進化を続ける大阪鉄道病院婦人科より
最新情報をお届けします。

熊谷部長は、いち早く遺伝子診療に着目。2015年から3年間、京都府立医科大学の遺伝子診療部で研修を受け、臨床遺伝専門医として2018年より当院で遺伝診療の準備を始めていました。ついにこの春より、一部の遺伝子検査への保険適用が認められるようになったというトピックスをふまえ、今注目される「遺伝性腫瘍」の概要をお話いたします。

遺伝性腫瘍と婦人科医

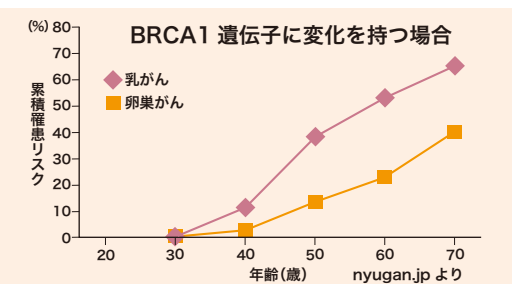
家系内の複数の血縁者に腫瘍(がん)が見られ、その原因遺伝子が判明している場合を「遺伝性腫瘍」と呼んでいます。若年発症が多く、複数回のがん罹患も珍しくなく、その遺伝子の特徴は親から子へと50%の確率で受け継がれるという特徴があります。

遺伝性腫瘍は決して多くありませんが、今、比較的遭遇率の高いタイプとして以下の2種類が注目を集めています。

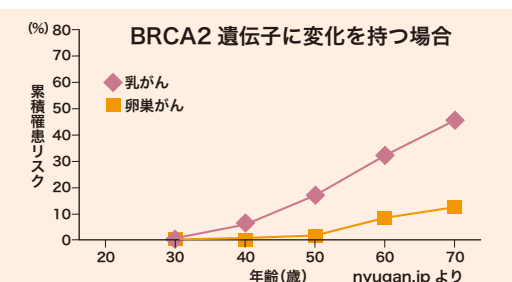
●遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)

「BRCA1」と「BRCA2」と呼ばれる遺伝子のどちらかに病的な変化があることが知られています。一般人口の300人に一人いると推定。乳がん、卵巣がん、前立腺がん、膵がんなどが含まれます。

遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)の発がんリスク



70歳までの発がんリスクは、乳がん65%、卵巣がん39%



70歳までの発がんリスクは、乳がん45%、卵巣がん11%

part1

遺伝性腫瘍の検査と治療が、新しいステージへ。



部長 熊谷 広治

専門分野／婦人科腫瘍、細胞診、遺伝性腫瘍
資格／日本産科婦人科学会産婦人科専門医・指導医、母体保護法指定医、日本臨床細胞学会細胞診専門医、日本婦人科腫瘍学会婦人科腫瘍専門医・指導医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、臨床遺伝専門医制度委員会臨床遺伝専門医

●リンチ症候群

遺伝情報を管理・修復する遺伝子のひとつが機能しなくなることのがん化を引き起こすと考えられています。一般人口の500人に一人いると推定。大腸がん、子宮内膜がん(子宮体がん)、卵巣がん、胃がん、腎盂・尿管がんなどが含まれます。

がん種	一般集団	リンチ症候群
大腸がん	5.5%	52～82%
子宮内膜がん	2.7%	25～60%
卵巣がん	1.6%	4～24%
胃がん	<1%	6～13%
胆道系がん	<1%	1～4%
尿路系がん	<1%	1～7%

婦人科がんをきっかけとして当事者(発端者)と血縁者がHBOCやリンチ症候群と診断されると、その家系内のがんリスクがわかり、がんの予防も行えるので、遺伝学的検査を受けるメリットは大きいといえます。このように遺伝性腫瘍の診療には婦人科医も重要な役割を担っています。

HBOC では一部が保険診療に

乳がんの5%、卵巣がんの15%がHBOCと考えられますが、当初、確定診断のための「BRCA 遺伝学的検査(末梢血でBRCA1/2 遺伝子を解析)」には約20万円の自費負担が求められ、検査の普及は困難と感じていました。

ところが2020年4月に大きな転機が訪れました。卵巣がん患者さんならBRCA 遺伝学的検査が保険診療で認められ、3割負担なら約6万円、1割負担なら約2万円(ただし血縁者の確認検査は約4万円の自費負担)で受けられるようになったのです。これにより検査希望者が一気に増えました。

一方、乳がん患者さんも、45歳以下で発症、60歳以下のトリプルネガティブ(注1)、2個以上の乳がん、第3度近親者(注2)以内が乳がん・卵巣がん発症などの条件を満たせば、同じく保険診療でBRCA 遺伝学的検査が可能です。もし乳がん患者さんのHBOCが確定した場合、卵巣がんを予防する卵巣・卵管摘出術も保険診療で受けることができます。ただしHBOC関連の前立腺がん、膵がんについては現時点で保険診療は行えず今後に期待しています。

リンチ症候群と全例スクリーニング

一方、リンチ症候群は子宮内膜がんの2～6%、大腸がんの2～4%が該当すると考えられています。従来から、家族歴でリンチ症候群が疑わしい症例を拾い上げ、スクリーニング検査として腫瘍組織のマイクロサテライト不安定検査(がん化の予測)を行い、遺伝学的検査の候補者を絞り込んできました。しかしそれでは見逃しが多いことがわかり、近年、家族歴に関わらず子宮内膜がん・大腸がん全例に対してスクリーニング検査を行い、大きく拾い上げる戦略が提唱されています。確定検査のミスマッチ修復遺伝子検査(末梢血で解析)には約12万円の自費負担を要します。

大腸がん症例で最終的な遺伝学的検査からリンチ症候群が確定した場合でも、子宮内膜がんを予防する子宮全摘出術は自費診療になります。多くは手術を行わず超音波検査、子宮鏡検査、子宮内膜組織診などのサーベイランス(予防的検査)で早期発見を目指すことになります。リンチ症候群の遺伝学的検査と予防的手術がHBOCのように早く保険診療として実現することを期待しています。

予防は最高の治療

以上のように、HBOCと判明した乳がん患者さんが、一部とはいえ卵巣がん予防のための卵巣・卵管摘出術を保険診療で受けることが可能な時代になりました。リンチ症候群においても今後の進展が待たれるところです。

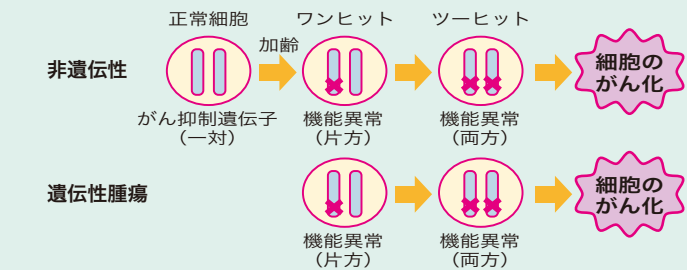
がんと遺伝子の気になる関係

受精卵で決まっている遺伝子配列

がん診療における遺伝子関連検査には2種類あり、混乱される方も多いかもしれません。その違いは、「生まれる前から」か「生まれたあと」とかということです。

ヒトの約37兆個の細胞はすべて同じ遺伝子配列を示します。この受精卵の時期に決まり、生涯変わらない遺伝子情報を明らかにする検査が「遺伝学的検査①」です。生来保有する遺伝子配列を末梢血のリンパ球で調べます。遺伝学的検査はHBOCやリンチ症候群をはじめ遺伝性疾患の確定診断に用いられます。

遺伝性腫瘍の発生(ツーヒット仮説)



遺伝性腫瘍では、生まれつき片方のがん抑制遺伝子に機能異常があり、両方の機能異常に容易に進行するので若年から複数のがんが発生する。

それに対して、がん細胞で起こっている遺伝子変化を明らかにする検査が「がん遺伝子検査②」です。内臓、筋肉、皮膚などの体を構成する体細胞では遺伝子変化から異常なタンパク質がつけられ、がん化することがあります。そこで摘出した腫瘍組織を用いて、がん細胞の遺伝子変化を調べ、その結果で個々のがんに合わせて分子標的治療薬を選択します。最近では、がん遺伝子パネル検査を用いて多数の遺伝子変化を一気に調べることで迅速に治療薬を見つけ出します。この流れを「がんゲノム医療」と呼んでいます。

遺伝性腫瘍の診断には、生涯変わらない遺伝子配列を知る検査①が必須です。進行・再発がんの分子標的治療には、後天的に生じたがん細胞の遺伝子変化を知る検査②が必須です。

いずれの場合も、検査に際しては、そのメリット、デメリット、血縁者への影響などを説明する遺伝カウンセリングを行います。また、今のところ検査は予定していないけれど説明を聞きたい、詳しく知りたいという方への遺伝カウンセリングにも対応いたしますので、どうぞご相談ください。

発見が遅れると生命に関わる卵巣がんを「予防的診療」できるのは画期的な出来事です。がんの予防は医療資源の節約にもつながります。専門医として遺伝性腫瘍の家系に寄り添い、当事者、血縁者、社会に貢献したいと考えています。

(注1) トリプルネガティブ: 乳がんのうち、エストロゲン受容体、プロゲステロン受容体、HER2 蛋白のすべてが陰性で、悪性度が高く、その10～20%にBRCA1 遺伝子の変化が見られます。

(注2) 第3度近親者: 日本の民法ではきょうだいは2親等ですが、遺伝医学では遺伝情報の1/2を共有する親、子、きょうだいはすべて第1度近親者になります。同様に、いとこは4親等ですが、遺伝情報の1/8を共有する曾祖父母、いとこ、甥・姪の子はすべて第3度近親者になります。

part2

新スタッフを迎え
さらに充実した医療体制。

副部長 坂井 昌弘

専門分野／生殖補助医療、女性内分泌、内視鏡下手術

資格／日本産科婦人科学会産婦人科専門医・指導医、母体保護法指定医、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医(腹腔鏡下手術、子宮鏡下手術)、日本内視鏡外科学会技術認定医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医・指導医、日本医師会認定産業医



内視鏡下手術が3人体制に

私は当院で長く内視鏡下手術と不妊治療を中心とした診療に当たってきました。今年度に入り一番の嬉しい変化は、新たなメンバーとして大阪医科大学より小西先生を迎えたことです。彼もまた内視鏡下手術と不妊治療とを得意としており、若いながらも豊富なキャリアと医療の最前線で得た知見を持つ、たいへん頼もしい存在です。

技術の進歩に伴い年々適用が増える腹腔鏡下手術ですが、これで当院は非常勤医師1名も加えると日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医3人という体制が整いました。中規模病院としては類を見ない充実ぶりということができます。

加えて、私自身は腹腔鏡よりさらに低侵襲で子宮鏡下手術の技術認定医でもあります。大阪では十数人しかいない有資格者として、必要に応じて技術を発揮できます。子宮筋腫や内膜ポリープ、子宮奇形、子宮腔内癒着症などに有効で不妊症の患者様の着床障害の治療や過多月経のある患者様の症状改善が期待できます。

患者さんには様々な治療の選択肢からメリットとデメリットをしっかりとご説明し、ご理解いただいた上で治療法をご検討いただくようにしています。

患者さんとのあたたかな
信頼関係を感じています。

医長 小西 博巳

専門分野／生殖補助医療、女性内分泌、内視鏡下手術

資格／日本産科婦人科学会産婦人科専門医、母体保護法指定医、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医(腹腔鏡下手術)、日本体育協会スポーツドクター、日本抗加齢医学会日本抗加齢医学専門医



これまで大学病院を中心に多くの病院での勤務を経験してきましたが、大阪鉄道病院に赴任してまず強い印象を受けたのは、長くいらっしゃる熊谷先生、坂井先生を中心に、しっかりと患者さんとの信頼関係を構築されていることでした。患者さん一人一人に向き合う手厚い医療は、学ぶべきところが多く、医師としてあるべき姿をあらためて考える機会となりました。雰囲気もアットホームでやわらかく、のびのびと

「路地裏の名店」を貫く不妊治療

一方、不妊治療は2007年のスタート以来、私と生殖補助医療胚培養士の内野義彦、藤井和則とともに固定メンバーで治療を担当させていただいています。年間採卵件数120例で、妊娠率は39歳以下43.7%、40歳以上21.4%の成績です。この規模にしては悪くないと自負できるものです。また、入院設備もある総合病院ゆえ不妊の原因となる筋腫や内膜症などの婦人科疾患が発見された場合にも院内で対応しつつ治療が進められることも、患者さんの安心安全を支えます。

私たちは何より、患者さんをきめ細かに気遣い、心をこめた不妊治療に徹することをポリシーとしています。そんな目立ちはしないけれども知る人ぞ知る、いわば「路地裏の名店」であるべく、これからも力を合わせてまいります。今では小西先生も我々の姿勢に共感し、ともにがんばってくれています。

働かせてもらっています。

不妊治療に関しても、大々的に宣伝されていないにもかかわらず優秀な妊娠成績で、まさに味のある名店的なスピリットを感じます。私自身、大学病院で得てきた新しい知識や情報提供などを通じて、当院および地域医療のさらなる発展に貢献していければと思っておりますので、どうかよろしく願いいたします。

新任看護師が揃いました！

2020年春、今年も新たに20名の看護師が入職しました。思いもよらないコロナ禍の不安と混乱のなかでのスタートとなりましたが、それぞれに笑顔忘れず精進の日々をおくっています。代表4名より意気込みを語らせていただきます。

3階病棟 後藤 ひより

日々の業務に慣れることに精一杯なことも多いですが、先輩方からの指導をいただきながら学んでいます。安全、安楽な看護を提供することを目標に、笑顔を保ち、患者さんに寄り添い信頼される看護師になれるようがんばります。



8階病棟 西田 智佳

看護師はやりがいがある職業だと母から聞き、志しました。今まさに母の言葉を実感し、未熟ではありますが、やりがいを感じながら働いています。患者さんに信頼される看護師を目指し、しっかりと技術や知識を身につけていきたいです。

4階病棟 村山 ゆきの

患者さんの思いに寄り添い、身体的・精神的な小さな変化にも迅速に対応できる看護師になりたいと思っています。身体的・精神的にどのような変化が病気と関連するのかななどを勉強し、安心して治療を受けていただけるよう努めます。

7階病棟 井口 雅弥

まだわからないことがいっぱいですが、患者さんとの日々の関わりを大切にしながら1日でも早く安心、安全な看護が提供できるように正しい知識、技術を身につけていきたいです。看護師としての責任を持ち一生懸命がんばります。

緊急レポート 感染管理認定看護師のVS 新型コロナ奮戦記

当院には、二人の感染管理認定看護師がいます。その活躍もあって、発症者や院内感染なく、無事に緊急事態宣言期間を乗り越えることができました。まだまだ気を緩めることはできませんが、今後も大阪鉄道病院の感染管理を担う決意をこめて、坂本看護師が激動の3か月を振り返ります。



2月中旬の学会で、武漢やWHOからの詳細情報を聞き、これはいつものインフルエンザのような対応では、防げない感染症だと思い、早急に準備を始めました。

まずは全職員に防護服の着脱訓練をしました。たまたま同時期に、病棟担当の感染管理認定看護師の吹曾さんが手指衛生についての勉強会を開催していたので、私がマスクや手袋、防護服の扱い、吹曾さんが手洗いを主とする衛生管理と、ちょうど両輪となって感染管理を徹底できたことが有効だったと思います。また、インフルエンザシーズンでもあったので、職員全員の体温チェックなどの健康管理は行っていたのですが、その体制も強化。診療に関しては、疑いのある患者さんのトリアージ、水際対策のフローチャートづくりなど、短期間で各種の対応マニュアルを作成し、電子カルテで



作成されたチェックリストやマニュアルの一部

共有するとともに各診療科に説明にまわりました。これらのスピーディな実践でいち早く全職員の感染防止への意識が高まりました。

一方、防護服やマスク不足が予測されたので、職員を感染症から守るためにも、適切に使用できるように整備しました。

また、多くの方から防護服の寄付



をいただき、大変感謝しています。

感染管理の専門家として他施設からご相談いただくことも多く、できる限りではありますが対応させていただきました。



感染から身を守る！アドバイス

さまざまな情報が氾濫していますが、医療者から見ると明らかな誤りも少なくありません。SNSなどで出回る情報をうのみにしないでよく吟味してください。あとは、やはりとにかく手洗い。大切なのはタイミングです。目、鼻、口にふれる前には、必ず手をきれいにすることを徹底しましょう。



2019 年度・患者満足度調査



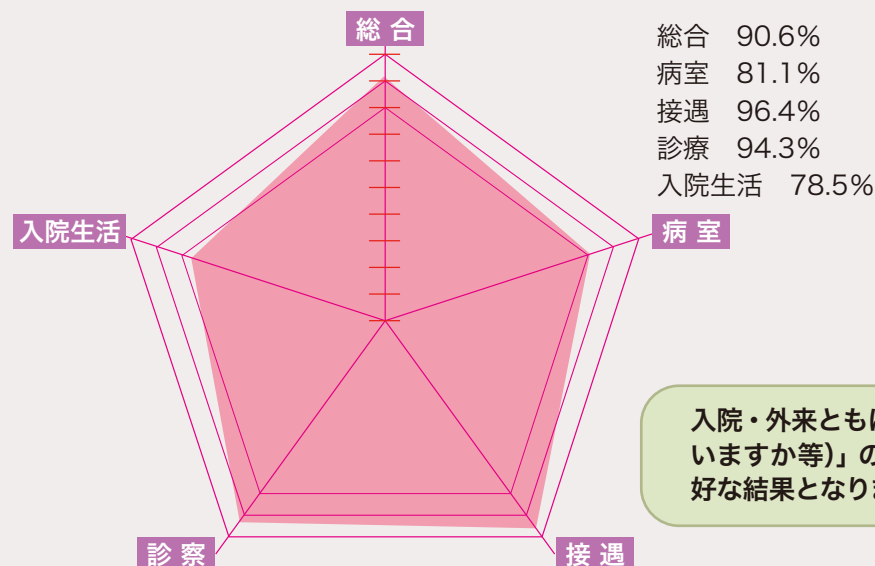
～結果のご報告～

今年 1 月から 2 月にかけて当院に入院および受診された患者さんにご協力いただき、アンケートによる「満足度調査」を実施いたしました。細部にわたる設問にもかかわらずご回答くださったみなさまには、心より感謝申し上げます。ここに一部ではありますがその結果をご紹介します。



<実施概要>

対 象・入院患者さん(以下「入院」)＝調査期間中に入院されていた患者さん(3日以内の短期入院をのぞく)
・外来患者さん(以下「外来」)＝調査当日に外来を受診された患者さん
期 間 入院 2020 年 1 月 13 日～2 月 12 日
外来 1 月 21 日
配布数 入院／ 359 外来／ 368
回収数 入院／ 224(回収率 62.4%) 外来／ 368(回収率 100%) (集計・分析 株式会社ニチイ学館)



カテゴリ別満足度

総合的に高い評価をいただきました。

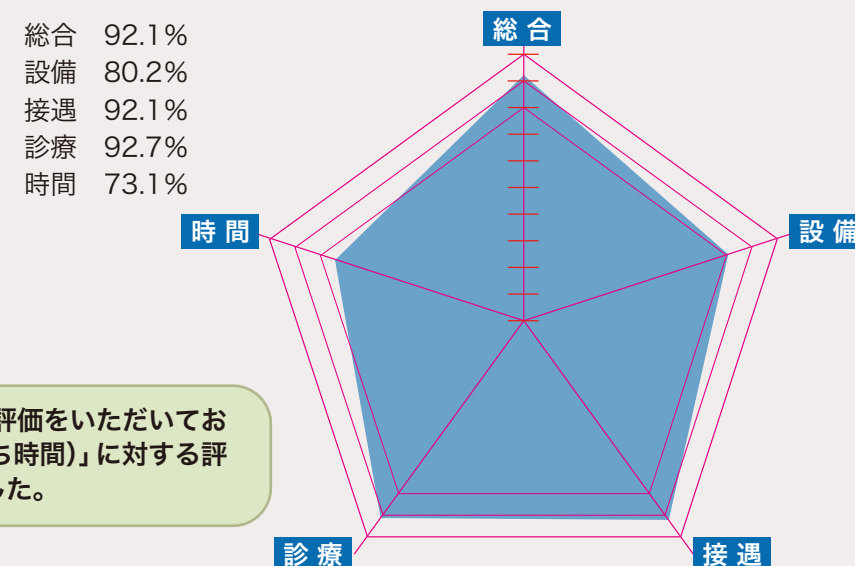
【入院】

【外来】

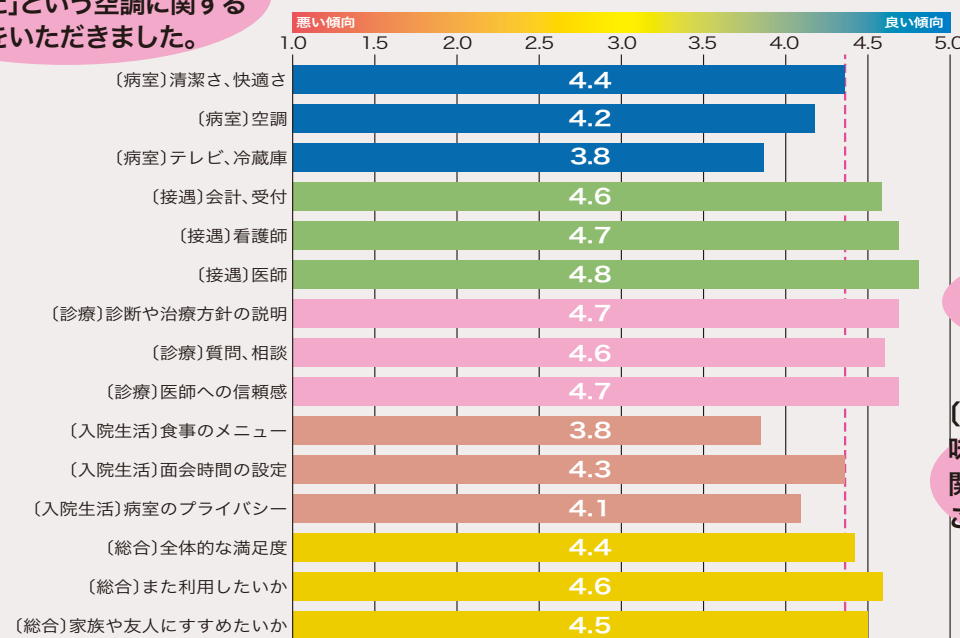
調査結果＝満足率
各カテゴリごとに「非常に満足」「やや満足」とお答えいただいた割合を表示しています。

入院・外来ともに「総合(全体としてこの病院に満足していますか等)」の設問に対する満足率が90%を超え、良好な結果となりました。カテゴリ別では、特に「診療」や

「接遇」などスタッフに関わる分野で高評価をいただいております。反面、「設備」および「時間(待ち時間)」に対する評価は比較的低く、今後の課題となりました。

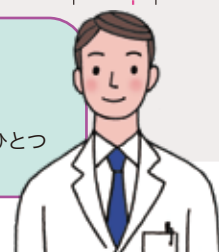


【病室】
騒音に関するご意見、「病室が暑かった」という空調に関するご意見をいただきました。



●こんなお言葉もいただきました

「3年前から3度入院していますが、以前よりすべてよくなっています」
「スタッフのみなさんが親切で、教育が行き届いて、噂通りの病院です」
「先生も看護師さんたちもテキパキとされていて、いろんなお願いにも嫌な顔ひとつせずに対応してくださり、とても感謝しています」



項目別の満足度

患者さんのご意見を含め真摯に受け止めます。

【入院】

【外来】

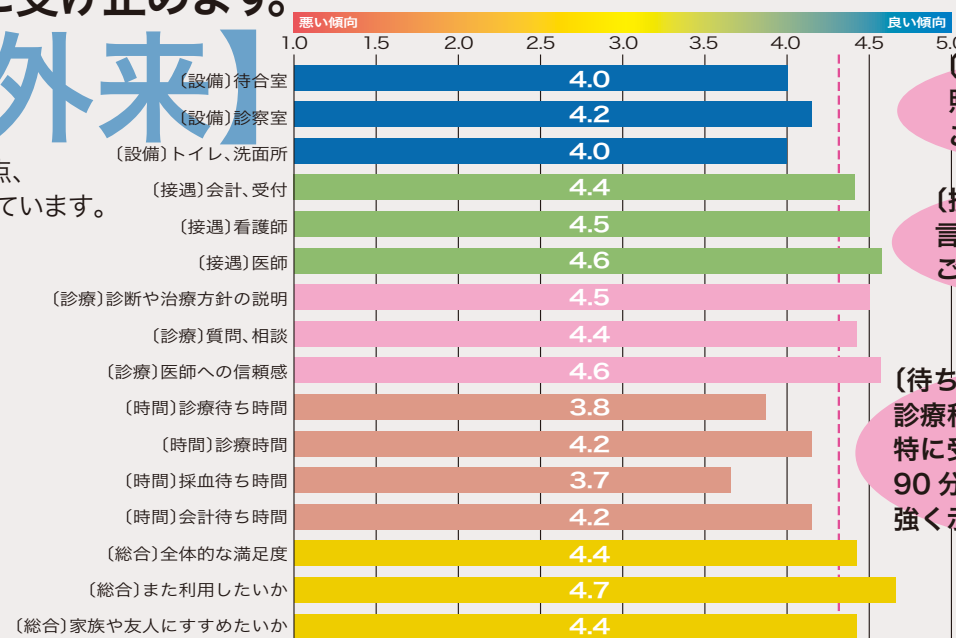
調査結果＝満足度
ご回答の結果を数値化(非常に満足:5点、ややどちらともいえない:3点、非常に不満:1点)した平均点を表示しています。

【接遇】
接遇態度や対応の迅速さに関するご不満をいただきました。

【入院生活】
味付けやボリューム、献立など食事に関するご意見、プライバシー配慮へのご意見をいただきました。

療養中・通院中にも関わらず、満足度調査にご協力いただき感謝申し上げます。得られた結果は宝であり、単なる情報で終わらないよう真摯に受け止め、周知方法等を工夫し現場にフィードバックしてまいります。また、医療サービス委員会ではいただいたコメントを分析と改善案を検討しています。今後も実施し、数値の変化を注視していきたいと思ひます。医療サービス委員会 委員長

満足:4点、
やや不満:2点、
平均点を表示しています。



【設備】
照明や設備の不足に対するご意見をいただきました。

【接遇】
言葉遣いや心配りに関するご不満をいただきました。

【待ち時間】
診療科によっての差が大きく、特に受付から診療までの待ち時間が90分を超えた患者さんのご不満が強く示されました。

●こんなお言葉もいただきました

「全体的に感じが良い。信頼できる」
「医師、看護師、放射線技師の方々の対応がやわらかくて、丁寧に優しいので、気持ちよく治療を受けています」
「このように患者の声を聞こうとする姿勢は、とても良いことだと思います。貴院の今後に期待しています」

