

Harmony

千葉大学病院ニュース 人間の尊厳と医療の調和をめざして

特集

タバコの害と真剣に向き合おう！

COMPASS 〓 医の探究者〓

ブレストセンターを新設して

患者さん本位の乳がん治療を実現





禁煙・分煙を働きかける際に使いたい タバコのNGポイント

タバコには、悪玉コレステロールを増やすニコチンや発がん性物質を含むタールなど**200種類以上の有害物質**が含まれています。

近年、肺がん、咽頭がん、胃がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、心筋梗塞、脳梗塞、歯周病などタバコとの関係性が深い「**タバコ病**」の危険性が注目されています。



タバコの煙に含まれる有害物質は、車内や屋内では**壁やカーテンなどに付着**して清掃しない限り残り続けます。特に床に近い乳幼児は受動喫煙のリスクが高く、病気にもかかりやすくなってしまいます。

火のついたタバコの先から出る副流煙は、喫煙者が吸い込む主流煙よりも**大量の有害物質**を含み、周囲の人の健康を脅かします。

喫煙後にもタバコの有害物質は髪や手などに残り、喫煙者が他者に触れると相手は受動喫煙したことになってしまいます。これを「**サードハンドスモーク(三次喫煙)**」と呼びます。

タバコの害と 真剣に向き合おう！

千葉大学病院の敷地内は全て禁煙です。その理由は、タバコの煙には多くの有害物質が含まれ、広く拡散して周囲に付着して残り続け、病院を訪れる多くの人の健康を害してしまっています。
喫煙者の皆さん、あなたご自身の健康だけでなく、まわりにいる家族、友人の健康のためにも禁煙に取り組ましましょう。

▶ 私たちが禁煙をサポートします! ◀



禁煙支援外来専任看護師
遠藤里佳

禁煙支援外来専任医師
潤間励子

外来副看護師長
高橋文子

病院敷地内は全面禁煙

全面禁煙の対象エリアは、当院の建物内だけでなく駐車場や車中も含まれます。当院では定期的に見回りを行い、タバコを吸っている人はいないか、吸い殻が落ちていないかなどをチェックしています。



タバコが手術の邪魔をする!?

手術を受けるとき、4~6週間前から禁煙する必要があります。これは、タバコに含まれる成分が体に悪い影響を与えるためです。特に、より安全に全身麻酔を受けるためには1日でも早く禁煙することが大事です。



周術期管理センター長
教授 磯野史朗



禁煙は手術前の準備の第一歩

- ▶喫煙は手術の合併症を増やし、傷の治りも悪くします。
- ▶禁煙はいつから始めても合併症を減らす効果があり、早いほど有効です。
- ▶禁煙は手術後も続けることで、病気の経過を改善します。
- ▶受動喫煙も手術経過に有害です。家族が手術なら禁煙しましょう。



あなたの禁煙、応援します!

まずは自分の力で禁煙に挑戦してみませんか!



手術部副看護師長
六本木梨沙

吸いたい気持ちは3分間程度でおさめます!
あらかじめ対処法を考えて始めてみましょう。



たとえば…
歯磨きをする ガムをかむ
ストレッチをする

吸いたい気持ちをおさえるポイント

喫煙と結びついている行動パターンを変えてみましょう。

- 朝一番に吸っていたら、朝一番に歯を磨くなど。
- お酒やコーヒーを控えてみる。

喫煙のきっかけとなる環境を改善してみましょう。

- タバコ、ライター、灰皿などを処分する。
- 吸いたくなる場所(喫茶店、居酒屋など)にいかない。

応援してくれる人を見つけて、禁煙宣言をしてみましょう。

- 受動喫煙の怖さを知り、家族の前で宣言する。
- 友人と一緒に禁煙に取り組み、お互いに励まし合う。

自力での禁煙が難しい方は…



専任の医師・看護師があなたの禁煙をサポート!

禁煙外来

禁煙がうまくできない方はニコチン依存症かもしれません。手術を控えている方、健康のために禁煙したい方は、ぜひご相談ください。条件を満たす方であれば、保険診療で3カ月以内に5回治療が受けられます。昨年、手術前に禁煙外来を受けられた方で15人中13人の方が禁煙に成功しました。

完全予約制

診療は火曜日(隔週)

ご予約は… 呼吸器内科外来(当院2階) Tel. 043-222-7171 (代表)



患者さんのお話を聞きながら、二人三脚で禁煙をサポート



COMPASS

~医の探究者~

第3回

ブレストセンターを新設して 患者さん本位の乳がん治療を実現

未来の医療への道しるべとなるべく活躍する医療人を紹介する本企画。
今回は、乳腺・甲状腺の外科医として、また2017年7月にスタートした
ブレストセンターのセンター長として「患者さん本位の乳がん治療」を実践している
長嶋健診療教授にお話を伺いました。

乳腺・甲状腺外科
診療教授 長嶋健

長嶋健（ながしま・たけし）
千葉大学医学部卒業。1993年
に千葉大学病院に赴任、現在は診
療教授。2017年7月よりブレ
ストセンターセンター長を兼任。

—— 医師を志した理由は？

子どもの頃からものづくりに興味があ
り、高校までは漠然と土木工学を学びた
いと考えていましたが、実際に受験をす
る際にもっといろいろな可能性を考えて
もいいのかと思ひ、受験した学
部の一つが医学部でした。そういう意味
では、最初から「強い使命感に駆られて
…」というわけではなかったのですが、今
考えると、ものづくりへの工学的な興味
と人間の体のメカニズムに共通点を見出
していたのかもしれないね。



— 専門とする乳がん治療への思いは？

私が医師になるとき、乳がんの治療法は乳房やリンパ節の摘出しがありませんでした。より良い治療法を模索したいという思いが、乳腺外科医を志した理由の一つです。実際、それ以降は温存療法や摘出部位を少しでも小さくする手術など、治療法がめまぐるしく進化し、千葉大学病院でも新しい検査法や治療法を確立しています。

こうした流れを受けて、千葉大学病院では2017年7月に、チーム医療による乳がん患者さんの一貫治療を目的とした「プレストセンター」を開設しました。プレストセンターでは、私のような乳腺・甲状腺外科医だけでなく、形成・美容外科・婦人科・薬剤部、さらには漢方やメンタルケアを行う部署などから集まったコアメンバーがチームとなって、乳がん患者さんの治療に当たっています。

— 今後の夢は？

私は乳がん治療に取り組んでいるので、やはり乳がん死ゼロを目指すのが自分の使命だと思っています。乳がんは他のがんに比べ、適切な治療をすれば治りやすい病気といえますが、最も効果的なのが早期発見・早期治療であることはいうまでもありません。発見が早ければ早いほど治る確率も高まるので、早期発見・早期治療がもっと定着すれば、乳がん死ゼロというのは決して「夢」ではないと、私は考えています。



千葉大学病院プレストセンターとは？

チーム医療による一貫治療を目的に設立

乳がん治療は、外科だけでなく、手術後の乳房再建や抗がん剤、漢方も含めた各種支持療法など、さまざまな診療科が関連します。これらの窓口を集約し、患者さん本位の一貫治療が受けられるようにしたのがプレストセンターです。開設にあたっては、2016年2月に米国の診療施設へ研修チームを派遣、最新のチーム医療体制を学び、そのノウハウを生かしています。

患者さんのメリットは？

- カウンセリングから診断、治療、術後ケアまで、一貫した診療を提供できる
- 窓口の一本化により患者さん本位の動線が構築でき、利便性が高まる
- 各診療科が知恵を出し合うチーム医療により、治療の精度や質が向上
- 効率化により治療スピードが速まるほか、手術待ちも軽減できるなど

6つの診療科外来を集約しスタート



カンタン！ いつでもできる乳がんセルフチェック

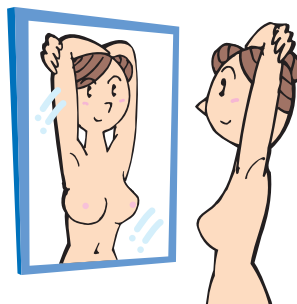
乳がんは、女性が最もかかりやすいがんですが、国立がん研究センターの統計から見ても他の部位に比べ生存率の高いがんでもあります。

乳がんの進行が進む前に、早期に発見できればそれだけ生存率が高まります。ここでは、簡単にできる乳がんのセルフチェック法を紹介しますので、月に1回を目安に実践してみてください。

1

鏡でチェック！

乳房にへこみやひきつれなどの形の変化がないかどうかを確認します。手を上げたり前かがみになるなどして入念に観察してください。



2

触ってチェック！

乳房全体やわきの下のリンパ節をまんべんなく触り、しこりがないかどうかを調べます。また、乳頭部分を軽くつまんで分泌液が出ないかどうかを確認します。



千葉大学病院 がん市民公開講座

日時 平成30年1月21日(日)
13:00~16:00(予定)

(ポスター掲示、患者会ブースは12:00~予定)

場所 京葉銀行文化プラザ
(JR千葉駅東口すぐ)

自分や家族ががんになったらどうしよう? あまり考えたくないかも知れませんが、どんなに努力しても、がんをこの世からなくすることはできません。しかし、がんについてもっと知ればその怖さをずっと減らすことができます。

がんになる可能性を減らすための予防法、治るがんを早く見つける方法、進行がんになってもしっかりと治療する方法を知っておくことは重要です。がんになってからはもちろんですが、できればその前から知って欲しいこともたくさんあります。

**知識があれば怖くないーがんのことをもっと知ろう!
1月21日(日)がん市民公開講座を開催します**

公開講座を毎年開催しており、例年同様、がんに関する基礎知識、当院におけるがん治療への取り組みをご紹介します。詳細は決まり次第、院内掲示、ホームページなどでお伝えします。乞うご期待!



前回は約200名が参加しました



患者さんの体験談も予定しています

ひがし棟にファミリーマートがオープン! 飲食スペースや焼きたてパンも

8月30日(水)、ひがし棟1階にファミリーマートがオープンしました。通常のコンビニエンスストアの商品・サービスに加え、入院生活に必要な生活雑貨などを種類豊富に取り揃えています。また、テラス席を含む34席のイートインスペースをご用意し、病院をご利用の方への貸出図書コーナーや検索用のパソコンなども設置しました。ぜひ、ご利用ください。



千葉大学病院店限定の焼きたてパンも販売!

24時間営業・年中無休です



今年も千葉大学病院に 大門未知子が出てきた!

「私、失敗しないので」でおなじみのドラマ「ドクターX〜外科医・大門未知子〜」の撮影が当院で行われました。毎週木曜日21時からテレビ朝日系で放送中です。



ホスピタルストリートを中心に院内各所が登場します!

実は…

千葉大学病院にも「大門先生」がいるのをご存知ですか?



循環器内科の医師・大門道子先生はPETやMRIを用いた心臓画像診断・心筋症を専門にご活躍中です。

心筋症の専門外来では、患者さんが少しでも安心して病気と向かい合えるように、丁寧な診療を心がけています。

子どもたちの笑顔と安全を第一に、 入院生活に寄り添い、見守ります

病棟保育士 山口睦子



不安や痛みでつらいときにはそっと寄り添うだけのことも…
退院後に成長した姿を見せてくれる子もいます

長期入院中に誕生日を迎える子には、お誕生日カードを作ってスタッフみんなでお祝っています



off
オフショット
shot

好きなことは、ウォーキングをしながら飛行機を見ること。飛行機の格納庫見学ツアーは迫力満点でオススメです！

Q どんな仕事をしているのですか？

小児病棟には、保育園や幼稚園、学校に通う年代の子どもたちが入院していますので、私たちは、保護者の方々の依頼に応じ、預かり保育をしています。

治療の痛みや不安・悩みをたくさん抱えていると思うので、少しでもリラックスした楽しい時間を過ごせるように、プレイルームで遊んだり、医師・看護師が同行してお花見や散歩に出かけたり、運動会やクリスマス会などのイベントを開いたりしています。

Q 特に関心があるケアは？

安全への配慮です。毎朝、看護師に病状や留意点を念入りに確認し、医師や理学療法士とは定期的に情報を共有して、感染症対策も完全に保育にあたっています。

Q 子どもたちの様子やエピソードは？

つらい治療中でも、明るい表情を見せてくれます。「待ってたよ」と手を伸ばして迎えてくれたり、「太陽みたいに照らしてくれてありがと」と手紙を読んでもくれたり、4歳の男の子には「大好き」と告白されました。子どもたちの笑顔に、逆に元気をもらっています。

千葉大学病院

トリビアクイズ

当院をもっと身近に感じていただくためのクイズです。

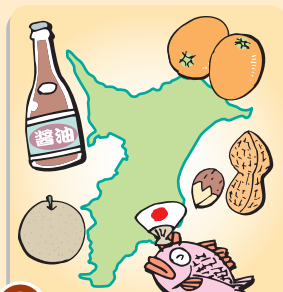
千葉大学病院が
開院した年の
出来事はど〜れだ？



1 犬吠埼灯台ができた年



2 市川團十郎が「成田屋」を名乗った年



3 千葉県ができた年

答え



病院公式キャラクター
ぴな子ちゃん

編集
後記

ご来院くださる多くの方に、「千葉大学病院をもっと知っていただきたい、好きになっていただきたい」、そんな思いが、毎号のいのはなHarmonyに込められています。受診の合間に、お見舞いの折に、お気軽に手に取ってご覧ください。(S.M.)

たっぷりきのこでボリュームUP 鮭のホイル焼き

秋の味覚のきのこをふんだんに使用した一品で食物繊維が1日必要量の1/3摂れる大満足のレシピです。

材料 (2人分)

- 生鮭…2切れ
- 塩・こしょう…少々
- 玉ねぎ…小1個
- しいたけ…100g(1パック)
- ほんしめじ…100g(1/2パック)
- えのきたけ…100g(1/2パック)

たれ

- みそ…大さじ1と1/3
- みりん…大さじ1と1/3
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- にんにくすりおろし…少々

つくり方

- 1 玉ねぎを薄めにスライスし、きのこを食べやすい大きさに切る。
- 2 鮭の両面に塩・こしょうで下味を付ける。
- 3 アルミホイルを60cmの長さに切り、半面に玉ねぎをひき、鮭、きのこの順に食材をのせ、たれをかける。
- 4 アルミホイルのもう半面を折りたたむようにして重ね、端を折って包む。
- 5 フライパンに3cm程度の水をはり、4を入れてからフタをし中火にかけ、沸騰したら弱火にして15分加熱する。



参考栄養価(1人分)

- エネルギー: 246kcal
- たんぱく質: 28.7g
- 脂質: 5.4g
- 糖質: 26.0g
- 塩分: 2.6g
- 食物繊維: 6.9g

管理栄養士からのひとこと

フライパンだけでなく、トースターやオーブンでも調理可能です。(200℃で15分)



臨床栄養部
鶴岡裕太



臨床栄養部
市川歩味

ホイルに包むことで食材からの蒸気を逃さず加熱することができ、食材の甘味や旨味が生きたふくらとした仕上がりになります。

※ご病気の種類によっては、お勧めできない場合があります。お食事や栄養についてお困りの場合は、主治医にご相談のうえ管理栄養士による栄養相談を受診してください。

千葉大学病院からのお知らせ

予約再来受付機の受付時間が変わります

2018年1月4日(木)から、外来混雑緩和のため、受付開始が予約時間の2時間前からとなります。早めに来院されても2時間前までは受付ができませんので、予約時間にあわせてご来院ください。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



処方せんの期限は交付日を含めて4日間です!

処方せんを受け取ったら、交付日を含めて4日以内に必ず保険薬局に提出してください。処方期限が切れてしまうと、再受診が必要になります。

※薬局にFAXを送るだけでは受付になりません。期限内に処方せん原本の提出が必要です。

土日祝日がお休みの薬局もあるから十分に気を付けて!



あなたの思いを、先進医療に役立てます 病院寄附金のご案内

千葉大学病院では、皆さまにこれからも高度で安心・安全な医療をお届けしていくために、広く寄附金を受け入れています。皆さまからの寄附金は、最新医療機器の購入や研究開発、医療スタッフの育成に活用させていただきます。ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

ハイブリットORシステム

心臓手術などに使う設備で、皆さまからの寄附金が役立っています。本当にありがとうございます。



お問い合わせはこちら

経営企画課 研究推進室研究推進係
043-226-2729(直通)