

がんセンターだより

あいの こころ

Philosophy
Art
Humanity

2月号
2024



表紙写真：大腸骨盤外科の医師

- P.1 大腸骨盤外科のご紹介
- P.2 YouTubeチャンネルを開設しました
- P.3 ISO15189：2012認定を取得しました
- P.4 広報広聴センターからのお知らせ
- P.5 管理栄養士の健康アドバイス“骨粗鬆症について”
- P.6 がん相談支援センターからのお知らせ



地方独立行政法人

栃木県立がんセンター

Tochigi Cancer Center



とちまるくん © 栃木県

3月は大腸がんの啓発月間です



がん検診の大切さを広く伝えるだけでなく、大腸がんの患者さんやサバイバーの方々に
応援するための啓発活動が全国で行われています。

大腸がんの患者さんを支える、当センターの大腸骨盤外科をご紹介します。

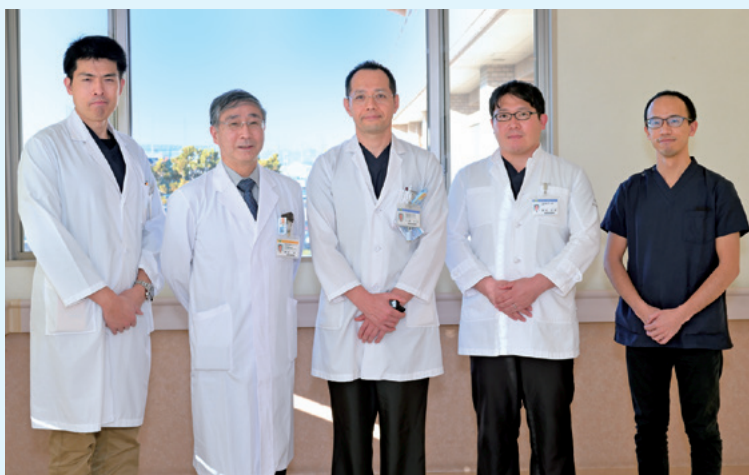
“ひとりひとりに応じた最高の治療を”

大腸骨盤外科 科長 小澤 平太

私たち大腸骨盤外科は、大腸がんに対する手術や大腸がん術後再発に対する抗がん剤治療などを担当しています。大腸がんの中でも直腸がんに対する手術は、がんの根治性と周囲臓器機能の温存という相反する事象を同時に達成するための高度技能が求められます。私たちは開院当初から直腸がんに対する精密な手術を心がけ、良好な治療成績を収めてまいりました。近年、欧米ではがんの根治性をより高めるために、術前化学療法プラス放射線療法を用いた集学的治療（Total Neoadjuvant Therapy, TNT）が標準治療として行われていますが、本邦ではまだ一部の施設にしか導入されていません。

そのような中、当センターでは放射線治療科との連携により、TNTを県内でいち早く導入しました。くわえて、直腸周囲の臓器や神経の機能をできるだけ温存しうる手術方法として、2020年10月からダビンチによるロボット支援手術を開始しました。進行がんであっても、TNTとロボット支援手術という、現時点の保険診療で行いうる最高の治療によって、精密な手術と再発率の低下に努めております。一方で、TNT療法を受けた患者さんの15～20%は、その治療だけでがんが消失することもわかってきました。したがって一部の患者さんは、化学療法と放射線療法によって手術を回避できる可能性があります。

私たちはこれからも患者さんひとりひとりの病状に応じた最高の治療をご提案してまいります。



大腸骨盤外科の医師

YouTube チャンネルを開設しました

栃木県立がんセンターの YouTube チャンネルを開設しました！

URL: <https://www.youtube.com/@TochigiCancerCenter>



このチャンネルを通じて、皆さまに動画による当センターの紹介を行って参ります。

現在アップロードされている動画はわずかですが、これから少しずつ動画を増やしていきますので、是非アクセスしてみてください。

公開中動画のご紹介

<ダビンチ手術編(大腸骨盤外科)> ▶

<https://youtu.be/SW0IMRwcK7Y?si=bAPchJsmr84T-isQ>



当センターでは 2020 年から、第 4 世代にあたる最新鋭機「ダビンチ Xi」を導入しています。

専門の医療チームが協力し、患者さん中心となる治療の提供とがん治療の未来を拓くために、最新技術を活用しています。

この動画では、「ダビンチ Xi」を使った手術についての解説をご覧いただけます。

また、動画の後半では、ダビンチ手術を受ける方からの“よくあるご質問”について、大腸骨盤外科 科長の小澤平太医師が回答しています。患者さんやそのご家族の疑問や不安を解消できればと思っています。



大腸骨盤外科 科長 小澤 平太 医師

あわせて当センターの「ロボット支援手術センター」ページもご覧ください。▶

<https://www.tochigi-cc.jp/robot/>



<新人看護師編>

看護師を目指す方、就職希望の方向け ▶

https://youtu.be/o_tblYqmVso?si=uq2imltDwiCHqv_K



HCU で働く新人看護師と先輩看護師の紹介動画です。

看護師採用情報はこちら▶

<https://www.Tochigi-cc.jp/nurse/recruit/index.html>



2024 年 3 月末
公開予定

現在、放射線治療についての紹介動画を制作中です。

当センターでどのように放射線治療を行っていくか、放射線治療装置(リニアック)がどのような機械なのかご覧いただけます。

公開まで今しばらくお待ちください。

当センター検査室では、2023 年 12 月 22 日付で ISO15189：2012 認定を取得しました

検査技術科 科長 中野 公子

ISO15189 認定は、臨床検査室に特化した外部評価の精度保証で、適切な品質管理や技術的管理を構築することで、臨床検査室の標準化や質の高い医療を提供することが担保されます。2013 年に国際共同治験をはじめとする臨床治験、さらに 2017 年にはがんゲノム医療連携病院の整備に関する指針の中で第三者認定を有することが望ましいとされ、当センターもこれらのことを踏まえ、医師や患者さんへ安心で安全な質の高い医療の提供、臨床治験、研究にも協力できる検査室を目指し ISO15189 認定取得に臨みました。

検査室の業務は、患者さんから見えにくい部分かと思いますが、医師が患者さんに適切で安全な診断や治療を行うためには、臨床検査の質がきわめて重要です。

検査室が ISO15189 認定を取得したということは、国際基準に適合した、制度の高い臨床検査を実施できることが担保されたということです。精度の高い検査室を背景に、医師が検査室を信頼して治療に専念することで、患者さんにとっては、より質の高い医療を受けられるようになることが期待できます。

引き続き、医師を通して患者さんに信頼され、安心して医療を受けていただける検査室を目指し、患者さん first の検査室運営に取り組んでいきたいと思っています。



検査室のスタッフ



広報広聴センターからのお知らせ

check.1 2023年4月1日にホームページをリニューアルしました

4月にホームページをリニューアルし、まもなく1年が経過します。「トピックス」など、新たなコンテンツを充実させて参りました。当センターの最新情報はホームページをご覧ください。

<https://www.tochigi-cc.jp/>



check.2 レディオベリー「教えてドクター」に出演しました

2023年5、6、9、10、11月の毎週水曜日 全22回に渡り11名の医師がラジオ出演し、がんに関する話題をお届けしました。過去の放送は、ポッドキャストからお聴きいただけます。

<https://www.berry.co.jp/podcast/doctor.php>



check.3 下野新聞にがんに関する記事を連載しています

2023年4月から2024年3月までの第2・第4火曜日に、下野新聞くらし健康面にて当センター医師や医療スタッフによる「がんカウンセリング - 予防から治療まで -」を連載しています。連載は残りわずかとなりましたが、ぜひご覧ください。

check.4 イベントに参加しました

2023年度は、9月17日(日)に開催された陽南ふれあいまつり、10月8日(日)に開催された衛生福祉大学の学校祭に出展させていただきました。ブースでは、クイズコーナーや白衣体験コーナーや看護師によるよろず相談を行いました。多くの方にお越しいただき、ありがとうございました。2024年度も、イベントなどを通してがんに関する普及啓発を行って参りますので、各イベントにお越しの際は、ぜひ当センターのブースにもお立ち寄りください。

ワールドキャンサーデー 2024

2024年2月4日のワールドキャンサーデーに、栃木県庁昭和館のライトアップを行いました。

毎年2月4日のワールドキャンサーデー(世界対がんデー)は、世界中のひとりひとりが、がんに関する意識を高め、知識を増やし、がんに対して行動を起こすことを目的として、世界が一体となって各地でさまざまな取り組みを行う日です。当日は、「未来にひかりをつなぐ ~LIGHT UP THE WORLD~」として世界各地の夜空を UICC (国際対がん連合) カラーであるブルーとオレンジの光に包むライトアップが行われました。

今年は、栃木県でもこのライトアップイベントに初めて参画し、栃木県庁昭和館をライトアップしました。(栃木県共催)

点灯式では全国16拠点のライトアップの様子がオンラインで配信され、思いを一つにし、日本国内のみならず世界に向けて、がんに立ち向かう思いを発信しました。



栃木県庁昭和館



ライトアップと宇都宮市内の夜景

管理栄養士の
健康アドバイスしょう
“骨粗鬆症について”

骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の密度が低下して、骨折しやすい状態になることです。高齢者において骨粗鬆症が原因で起こる骨折は、生活の質を大きく下げる原因となるため、骨粗鬆症予防が大切です。

骨の重要な構成成分のカルシウムですが、血液中にも存在し生命維持に必要な多くの生理作用に関与しています。慢性的にカルシウムが不足すると、骨からカルシウムが取り出されるため、骨量が減少し骨粗鬆症になるリスクが高くなります。

骨の健康のためには、十分な量のカルシウムを摂取することが必要です。



骨粗鬆症を防ぐ食事



カルシウムを多く含む食品は牛乳・乳製品、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、大豆製品です。小魚や小エビなど骨や殻ごと食べられる食品にも、カルシウムが多く含まれます。

体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミン D が必要です。ビタミン D は魚(イワシ、さんま、鮭など)、きのこ(きくらげ、しいたけ等)に多く含まれます。またビタミン D は、日光を浴びることで体内で生成されます。

そのほかカルシウムを骨に沈着させる働きのあるビタミン K や骨の構成成分であるタンパク質、不足すると骨の異常が出やすくなるビタミン C などにも必要な栄養素になります。

様々な栄養が偏らないように、主食・主菜・副菜をそろえた 3 食の食事を基本とし、そこにカルシウムの多い食材を加えるようにしましょう。

また、骨の強さの維持には適度な負荷が必要です。ウォーキングは適度な負荷をかけられることにくわえて、ビタミン D 合成に必要な日光浴もできるため、骨量維持のためにお勧めです。ただし、すでに骨密度の低下している方は、かかりつけの整形外科医に相談してください。

骨粗鬆症予防のおすすめ食材

- **カルシウムの吸収率が高い【乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)】**
カルシウムの摂取が不足すると骨から溶けだし、血液中のカルシウムの濃度を保とうとします。
- **ビタミン D を多く含む【いわし丸干し、鮭、干しいたけ】**
腸からのカルシウム吸収を促進し、さらに血液に入ったカルシウムを骨まで運びます。
- **ビタミン K を多く含む【納豆、菜の花、小松菜、モロヘイヤ】**
コラーゲンの働きを活性化しカルシウムの流出を防ぎます。
- **イソフラボンを多く含む【大豆、大豆製品】**
女性ホルモンであるエストロゲンに似た働きで、骨からのカルシウム流出を防ぎます。
- **マグネシウムを多く含む【玄米、アーモンド、ほうれん草、かつお】**
骨を作る成分でカルシウムの量を調節します。

カルシウム摂取推奨量		
	男性	女性
18～29 歳	800mg	650mg
30～74 歳	750mg	650mg
75 歳以上	700mg	600mg



骨粗鬆症の診断には骨密度の測定が欠かせません。骨密度は骨の強さを表す指標の 1 つで、放射線や超音波を用いて測定します。
当センターでは 2 種類の X 線を用いた測定 (DEXA 法) が可能であり、他の骨密度測定法と比べて精度が高いと言われています。



* がん相談支援センター *

がん相談支援センターは、患者さんやご家族をはじめ、どなたでもご利用いただける、がんに関する相談窓口です。

相談員があなたの気持ちによりそいながら、これからどうしていくのかを考えるお手伝いをいたします。ご相談いただいた内容が外部に漏れることはありませんのでご安心ください。



* 患者サロン *



アピアランスケア研修会の様子

患者サロンは、患者さんやご家族の方同士で気持ちを共有したり、悩みや不安を語り合いながら交流できる場です。

また、がんや療養に関する知識を深め、より安心して治療に望めるようにサポートしています。

今年度は、集合形式での患者サロンも開催し、たくさんの患者さんやご家族の参加がありました。参加した皆さんからは、講師への活発な質疑応答があり、情報交換や語り合いもできて、集合開催ならではの良さを感じたとの感想を多くいただきました。

2024年2～3月の開催予定

2月 ウィッグ、補整下着の展示・相談会

2月21日(水)、3月14日(木) 11:00～15:00 患者サロンにて開催

2月 ヨガ体験と語り合いの会

2月29日(木) 14:00～15:15 集合開催

3月 ミニレクチャー「リンパ浮腫 知っておきたい対処法」

3月6日(水) 14:00～15:00 患者サロンにて開催(集合形式)

※感染対策のため当面の間はがんセンターの患者さんを対象としています。
事前に申込みをお願いいたします。



4月以降もさまざまな患者サロンを計画しています。

決まり次第ホームページや院内掲示物等でお知らせしますので、ご覧ください。



お問い合わせ先

栃木県立がんセンター がん相談支援センター

☎ 028-658-6484 (直通) 平日 8:30～17:00

