

健康一言アドバイス

『秋は呼吸器疾患に気を付けて！』

秋、いい響きですね。食欲の秋 読書の秋。酷暑の後におとずれる涼しさもいいですね。

一方で、肺は外気と直接接していますので夏からの急激な気温・湿度変化によって影響を受けやすい臓器です。

さらに、秋はブタクサなどの花粉も飛ぶ季節ですので、体調面で気になる変化があれば主治医に相談して下さいね。

呼吸器内科診療科長 小林 哲

ボランティア募集

患者さんに少しでも心の支えや、安らぎを得ていただける環境作りに御協力いただけませんか？

患者さんの診療手続き・案内・院内における移動の介助などのお手伝いです。

お問い合わせ先

三重大学病院・医療福祉支援センター

TEL:059-232-1111(代表)

栄養診療部

膵がんグルメディカル教室

をっぱりおいしい、
no.01

豚肉ソテー梅おろし

(1人分の栄養量)

カロリー	171kcal	脂質	7.7g
たんぱく質	13.8g	食塩量	1.2g

材料(2人分)

■豚モモ赤身生姜焼き用 …… 2枚(1枚60g)

下味用〔酒 …… 小さじ1
塩コショウ …… 小さじ1／5〕

■小麦粉 …… 小さじ2

■パプリカ …… 1／3個

■青葱 …… 1／2本

■サラダ油 …… 小さじ2

■かりかり梅 …… 大1個

■大根 …… 100g

■酢 …… 小さじ1

■合わせ調味料A

砂糖 …… 小さじ1

塩コショウ …… 小さじ1／5

酒 …… 小さじ1

作り方

①梅の種を除き、粗みじん切りにする。大根おろしの水気を軽くきり、酢と合わせる。

②豚肉に塩コショウと酒で下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。フライパンを中火で熱し、油を敷いて両面を焼く。焼けたら一度取り出す。同じフライパンに千切りにしたパプリカと青葱を入れてさっと炒め、豚肉を戻し入れ、合わせ調味料Aを加えて全体を混ぜる。

③皿に盛り付け、①を上のにせる。

編集後記

第1号はいかがでしたか？よりタイムリーに皆さんに情報をお届けするため、新たにMINI MEWS(ミニミューズ)を発行することになりました。皆さんの知りたい情報や知らない情報をお届けしたいと思います。どうぞ、よろしくお願い致します！！web版もあります。ぜひ、お知らせにもご紹介ください。次号は、11月上旬に発行予定です。

国立大学法人【特定機能病院】

三重大学医学部附属病院

三重大学病院広報紙「ミニ ミューズ」 2019年9月発行(創刊号) 無料

TEL:059-232-1111(代表)

発行:三重大学医学部附属病院 〒514-8507 三重県津市江戸橋2丁目174番地 <http://www.hosp.mie-u.ac.jp/>

本誌掲載の文章・記事・写真等の無断転載はお断りします。本誌に関するご意見・ご感想は大学病院広報センターへお願いします。TEL:059-231-5554

至亀山

至名古屋

江戸橋(三重大学前)駅

三重大学医学部附属病院

近鉄名古屋線

津駅

至松阪

至伊勢

23

志登茂川

ミニミューズWEB版

フェイスブック

MINI MEWS

三重大学病院広報紙 ミニ ミューズ

2019 SEPTEMBER

TAKE FREE

VOL.01

みんなで膵臓がん撲滅に立ち向かう
パープルリボン活動

毎年秋、三重大のキャンパスで開催される「パープルリボンウォーク&セミナー in 津」。そこにはある願いが込められています。当院肝胆膵・移植外科 岸和田昌之 医師にお話を聞きました。

パープルリボンとはどんな活動なのか。医療領域で知られているパープルリボンは、膵臓(すいぞう)がん撲滅を目指した米国発祥のアウエアネスリボンです。当院では、肝胆膵・移植外科が中心となって、2012年に「三重パープルリボン」を設立、「早期発見」と「専門施設での治療」の大切さを県民のみなさんに知ってもらおうと活動を始めました。「Know It (知る)」、「Fight It (闘う)」、「End It (撲滅する)」をスローガンに、ウォークイベントや公開セミナーを開催しています。

今年9月8日(日)に開催されたウォークには、過去最高の390人が参加しました

一番の目的が、早期発見の大切さを知ってもらうことなんです。膵臓がんは、初期症状が出にくいため、進行後に見つかることが多く、5年生存率が9.6%。でも、発見時にステージI(早期)なら43.3%に、がんが1cm以下であれば80%とぐんと完治の可能性が高まります。その特性を考えると、医療側だけでなくかしようとするのではなく、皆さんにも早期発見を意識していただくことが、克服には不可欠なんです。

早期発見は、定期健診や人間ドックでも可能ですか。 “初期の膵臓がんそのものを見つけてくれるか”という意味では、不十分です。でも、“サインを見つけてくれる”という意味では、過信はできないものの、身近な手段になり得ます。血液検査でアミラーゼやリパーゼといった血中膵酵素や腫瘍マーカーの値が上昇していないか、超音波検査で異常はないか、ぜひチェックしてください。かかりつけ医での検査も可能です。もし少しでも変化が見られたら、「体調は悪くないから大丈夫かな」と放っておかず、造影CTや造影MRI／MRCP検査を、または実績ある施設で超音波内視鏡(EUS)検査を受けることをおすすめします。

特に意識したほうがいいという人はいますか。特にという前提では、家系に膵臓がんや遺伝性膵炎の患者さんがいる方や、ご自身が慢性膵炎や膵管内乳頭粘液性腫瘍(IPMN)である方は高リスクです。糖尿病、肥満、歯周病、喫煙、大量飲酒も要注意。少しでも心当たりのある方は、消化器内科などのかかりつけ医に相談して、怖がらず自分のリスクを知り、下げられるリスクは下げ、定期的な検診を受けていただきたいです。原因不明の腹痛・腰痛・背部痛、黄疸、急な体重減少の症状があれば早めに受診。糖尿病の急激な悪化も即受診のケースです。

専門施設での治療が大切なのはなぜでしょう。膵臓がんでは、外科手術だけでなく、抗がん剤や放射線を併用する治療が生存率向上に効果的です。食事やメンタルのサポートも重要です。そうすると、幅広い専門家と対応の設備が揃っている環境が望めます。

三重大学病院ではどんな体制で治療にあたっていますか。肝胆膵・移植外科、消化器内視鏡、腫瘍内科、放射線診断・治療、病理の各医師、加えて看護師、薬剤師、栄養士、臨床心理士などによる横断的なチームで、患者さんごとの状態や希望に合わせて全方位でサポートできるよう取り組んでいます。放射線治療設備も強化していますし、県内唯一のがんゲノム医療連携病院として、遺伝子から最適な治療法を判断する専門医もいます。

秋のイベント以外にも患者さんを支える活動があるそうですね。医師、看護師、薬剤師、栄養士、臨床心理士、医療ソーシャルワーカーに相談できる「膵がん教室」を隔週で開催しています。もう一つは、医師と管理栄養士がタッグを組んだ「膵がんグルメディカル教室」。調理実習を主としたこのプログラムは、“たぶん”ですが、世界初ですよ。

“たぶん”世界初！力をもらせそうです。そうなればとスタッフ全員で心を込めて運営してます。膵臓がんをみんなで知って、患者さんは強い意志で積極的に治療に取り組み闘って、医療・研究者は研究努力で有効な治療法を見出し撲滅する。立場は違えど一緒に立ち向かって、根治を目指す、それが三重パープルリボン活動の思いなんです。

三重パープルリボン事務局長として、病棟以外でも幅広く活動する岸和田医師

三重パープルリボンのサイトでは、主な活動内容や、「膵がん教室」、「膵がんグルメディカル教室」の予定や詳細をご覧ください。
<http://www.hosp.mie-u.ac.jp/pancan/>



診療科紹介

三重大学病院にある35の診療科と40を超える専門部門を一つずつご紹介します。

呼吸器外科

鼻腔から気管、気管支、肺まで、私たちの息の道ともいえる呼吸器官を外科的に治療するのが呼吸器外科。その中でも、三重大学病院の呼吸器外科では、肺がんや縦隔（両肺に挟まれた部分）腫瘍など、高度医療を必要とする疾患を主な対象としています。

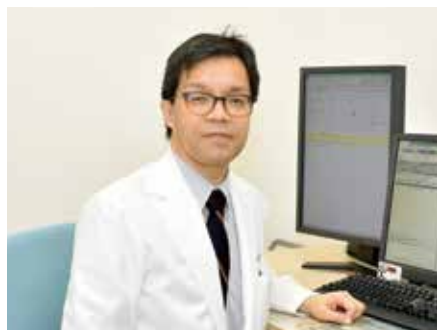
呼吸器外科で県内唯一のダ・ヴィンチ手術と強力なチーム医療

肺がんなどの肺悪性腫瘍の手術件数は160例と県内最多（2018年度）。うち93%が身体への負担が少ない低侵襲性の胸腔鏡手術です。呼吸器外科領域でのロボット（ダ・ヴィンチ）支援下手術*を行っているのも現時点では県内唯一で、より低侵襲な治療が行える環境が整っています。

肺がんの治療においては、呼吸器内科や放射線科との連携により、外科的判断のみに偏らない複数のアプローチを可能にしている点も大きな特徴です。また、高難度手術では、心臓血管外科など他診療科との強力なチーム医療が力を発揮しています。

高尾科長からのメッセージ

自分の病気には、自分が納得した上で戦ってください。そのためには、医者任せにせず、納得できるまでとことん話を聞くこと。根拠のない伝聞に迷わされないことも大切です。



＊三重大学では、ダ・ヴィンチによる縦隔腫瘍切除手術を保険診療として実施しており、肺がん肺葉切除についても9月中に保険診療が可能となる見込みです。

QOLを大切にした術式とアプローチ

当院の呼吸器外科が重視しているのは、病気を完治させることはもちろん、患者さんの生活の質（QOL）をいかに維持するかということ。肺は体内に酸素を取り入れる大切な臓器で、その働きが運動能力に比例するため、早期の肺がんでは肺機能を温存できる区域切除という術式を積極的に採用しています。

呼吸器の手術は、一昔前に比べてかなり進化し、傷口も痛みも想像以上に小さく、術前の生活への復帰も早くなっています。肺葉（片肺の約半分）の切除手術を受けた患者さんでも、翌日には普通食を食べ、歩き、5日前後で退院するケースがほとんどです。怖がらずに治療を受けていただけるよう医師、スタッフが全力でサポートします。



NEWS

ミニ ミュース

☒ 隔月発行『MINI MEWS』を
よろしくお願いします。

編集長ご挨拶

放射線科教授・広報センター長
佐久間 肇

三重大学病院では、この度、これまで年2～3回発行してきた広報誌『MEWS』に加え、『ミニMEWS』を発行することになりました。当院は、県内唯一の大学病院として、安全で質の高い先進的な医療を提供し、最後の砦となって地域の皆さんの健康を守るという重要な役割を担っています。そのために各診療科、病棟、専門部門が進めている取り組みをわかりやすくお伝えするとともに、公開講座や、病気の予防・治療に関する情報などをタイムリーにお届けしながら、皆さんのお役に立てる広報紙を目指していきます。

“FACE”

今回ご紹介するのは、当院で患者さんのサポートにお力添えをくださっている”病院ボランティア歴最長さん”です！

患者さんにやさしく！

モットーは？

Q.始めたきっかけは？

A.以前は、別の病院でボランティアをしていました。友人の誘いでしたが、三重大学病院では、入院の際、良くしていただいた事への感謝と恩返しのできる気持ちで、活動を始めました。

Q.やってよかった瞬間は？

A.患者さんから「助かりました」と言われると、人の役に立てているんだなあ！と嬉しくなります。今の自分ができることは、何でもやりたいです！

三重大学病院ボランティア歴 6年
横山 美智子さん



EVENT INFORMATION

9月のイベント
10月のイベント

病院主催で行われる公開講座やイベントなどをご紹介します。

詳細は、各イベントのお問合せ先まで。

病院ホームページでもご確認いただけます。



2019.9.24 火

無 料 要予約

膵がん教室(10/8(火)・10/29(火)・11/12(火)も開催)

膵臓がんについて様々な専門家に学びながら、相談もできます。

時 間	14:00～15:00
場 所	外来棟1階 リボنزハウス
対 象 者	患者さん・ご家族(院内外問わず)
問 合 せ	外来棟1階 リボنزハウス TEL:059-231-5771(受付時間 平日9:00～16:00)

2019.9.25 水

無 料 申込不要

就労支援セミナー(患者さん向け)

自分に合った働き方を一緒に考えませんか？(30分間講義+質疑応答)

時 間	13:00～13:50
場 所	外来棟1階 リボنزハウス
対 象 者	がん・肝炎・糖尿病などで通院中、入院中の方
定 員	6名(在職中、失業中問いません)
問 合 せ	外来棟1階 リボنزハウス TEL:059-231-5771(受付時間 平日9:00～16:00)

2019.9.27 金

2019年度 糖尿病教室(11/22(金)も開催)

糖尿病の方、ご家族の方、一緒に勉強しませんか？

時 間	14:00～15:00
場 所	三重大病院 入院棟12階 三医会ホール
対 象	当院で受診されている方
問 合 せ	栄養診療部 TEL:059-231-5496 ※保険診療の対象です。診察券をお持ちください。

2019.10.14 月・祝

一般市民 無 料 要予約

あなたのハートは大丈夫？～健康管理があなたの心臓と腎臓を守る～

当日プレイベントもあります(先着順)！ぜひご参加ください！

時 間	13:00～16:00
場 所	アスト津(津駅前) 4階アストホール
定 員	心臓マッサージ:先着70名／講演会:先着200名
申込み	10月4日(金)までにハガキかFAXでのお申込が必要です。
問 合 せ	循環器・腎臓内科学内 市民公開講座係 TEL:059-231-5015／FAX:059-231-5201

2019.10.16 水

一般市民 無 料 要予約

はりきゅう教室(テーマ:肩こり)

肩こりでお困りの方、当院の鍼灸師がわかりやすくお話しします。

時 間	15:00～15:30
場 所	外来棟4階会議室B
対 象 者	鍼灸治療に興味がある方
定 員	15名(完全予約制)
申し込み	麻酔集中治療学 TEL:059-231-5031(受付時間:9:00～16:00 土・日・祝を除く)

2019.10.25 金

無 料 申込不要

オーシャンビューコンサート

ギタロンやマンドラ、マンドリン、ギターによるアンサンブルをお楽しみください。どなたでもご覧いただけます。是非、お越しください。

時 間	16:00～
場 所	病棟12Fレストラン 四囀折々
出 演	アンサンブル DoReMi

三重大学病院のキャラクターが誕生しました



強くてやさしくて、地にしっかりと足をつけたクマと当院のロゴをモチーフにしたトリの仲良しコンビです。

皆さんに親しまれることを夢見ているこのキャラクターたちの名前を一緒に考えていただけませんか？

詳しくは、院内または、WEBにて、近日常に発表します！お楽しみに！