

すこやか
Suboyaka

Merry Christmas!



健康のワンポイント

「ストレスとうまく付き合う」

「特集」老健って、何？「VOL3/3」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「特定健診・がん検診受診率向上に向けたキャンペーン」

「大分県農林水産祭」おおいたまみのリフエスタ」に出張しました！

健康管理センター

「定位放射線治療」

TSURUMI, S special edition



大分駅前のイルミネーション

2024.December

Vol.615

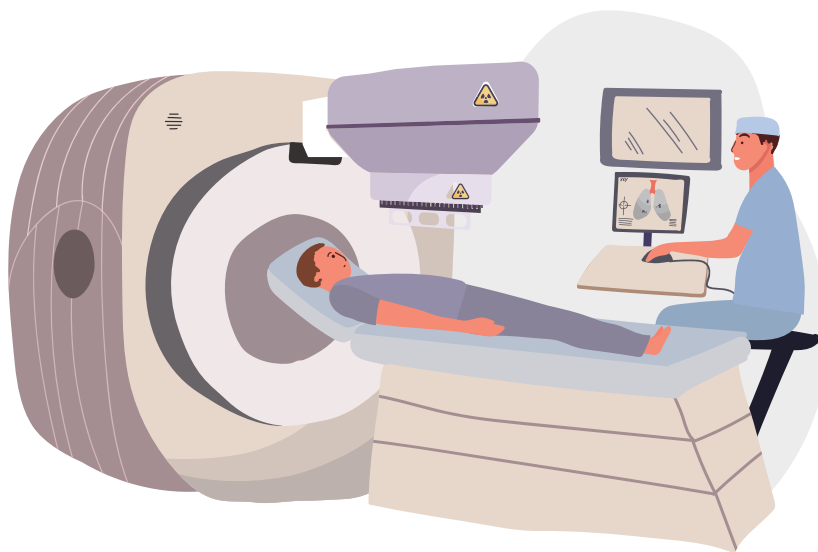
広報誌「厚生連だより」

定位放射線治療

放射線治療科 医長 大塚 誠



当院の放射線治療では通常の放射線治療のみならず、ピンポイント照射ともいえる定位放射線治療も行っております。ガンマナイフやサイバーナイフは定位放射線治療の専用機といえますが、当院に設置されているリニアックは通常照射に加えて定位放射線治療もできるいわゆる汎用機になります。通常照射は一日一回2Gy(グレイ)程度の照射を25回から30回繰り返すことにより正常組織へのダメージは最小にしなが、がん組織をこわしてゆく照射方法で、放射線治療の長い経験を通じて採用されてきた照射法です。それに対して定位放射線治療は小さながんを狙いを定めて放射線を集中させることにより、短期間で治療がおわります。照射機器の性能が良くなったためにできるようになりました。つまり狙ったがんだけに照射し、その周りにある臓器、組織への照射を最小限に抑えることができる程度はできるようになったからです。ただしがんのすぐ周りに放射線に弱い重要な臓器があるとこの方法は使えないので、治療の適応となるがんは限られます。また、照射時間に数分間はかかりますので呼吸による位置の動きを最小限にするための固定器具の開発も必要でした。



早期肺がん

肺のCT検査によって、検診や人間ドックで症状が出る前に早期の肺がんが発見されるようになりました。早期肺がんの治療は手術で外科的に切除することがまず第一選択ですが、肺機能が悪かったりその他の理由で手術ができないこともあります。そういった場合には定位放射線治療を勧めることがあります。重要臓器のある縦隔から離れた場所にある小さながんが良い適応となります。周りには肺組織だけなので一回に大きな線量をかけることができます。一日一回の照射を4日間で完了し、からだへの負担はほとんどありません。実際に計画した照射野(図1a)と線量分布図(図1b)を示します。照射前のCTでみられた右肺のがん腫瘍(図2a)が照射2年後(図2b)にはほぼ消えています。

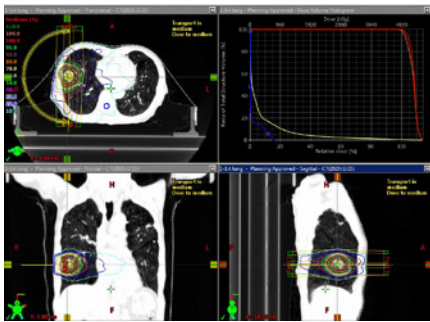


図1a

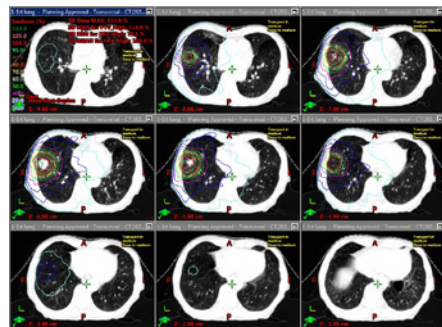


図1b



図2a

照射2年後



図2b

初期の肺転移

大腸がんなどで原発巣はコントロールできており、他の転移もないのに肺に少数の小さな転移が出てきてしまった場合等が適応となります。早期肺がんと同様にまずは外科切除を検討しますが、手術のできない場合は早期肺がんと同じように定位放射線治療を検討します。以前にはがんは遠隔転移が発見された時点で根治療法は適応になりませんでした。最近ではオリゴ(少数の)転移への治療法として採用されています。

椎体骨転移

がんの骨転移のうち特に椎体骨への転移は弱くなった骨の圧迫骨折により脊髄障害を引き起こす可能性が高く、一旦おきると回復不能な四肢の麻痺をきたすことがあります。まずは整形外科による後方固定術などの手術が検討されますが、定位放射線治療の適応となる場合もあります。放射線に弱い脊髄を避けた照射野の設定がポイントです。がんの第一胸椎転移に対して計画した照射野(図3a)と線量分布図(図3b)です。脊髄を避けた照射野を工夫しています。一日一回の照射を3日間で完了しました。腫瘍の縮小がみられ、脊髄障害はおきていません。



図3a

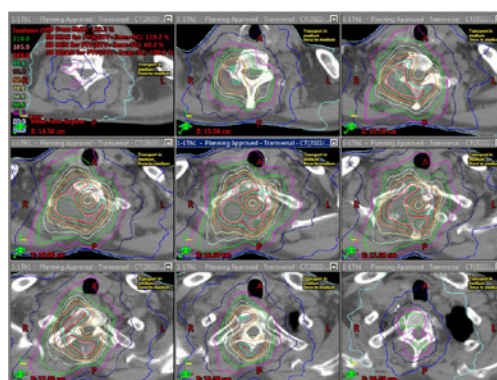


図3b

オリゴ転移としての骨転移やリンパ節転移

初期の肺転移だけでなく骨転移やリンパ節転移に対してもがんの原発巣がコントロールできている場合、少数の転移に限られている場合にはこれまでの緩和照射にかわって定位放射線治療の適応となる場合もあります。適応と照射線量は照射野に含まれる周囲の臓器、組織によります。

まとめ

定位放射線治療は治療機器の性能が良くなったため可能となりました。それによってこれまでは適応とはならなかったがんの転移についても一部は適応となってきました。今後はさらなる適応拡大が予想されています。当院も新しい照射方法も取り入れて、患者さんに優しいがん治療に努めて参ります。





大分県厚生連
健康管理センター

大分県農林水産祭「おおいたみのりフェスタ」に出張しました！
～特定健診・がん検診受診率向上に向けたキャンペーン～



10月19日(土)と20日(日)、大分県農林水産祭(おおいたみのりフェスタ)が別府公園で開催され、大分県厚生連は、健康診断受診率向上を目的としたキャンペーンを行いました。出展ブースでは150名の方が、血圧測定、健康相談に訪れ、保健師による生活習慣のアドバイスに興味深く耳を傾けていました。また健診をご予約いただいた方全員に健康診断受診啓発グッズをプレゼントしたほか、健康管理センターの宣伝用うちわ1,500枚を来場者に配付しました。

厚生労働省では、毎年10月を「がん検診受診率60%達成に向けた集中キャンペーン月間」と定め、国、企業、地方自治体、関係団体が連携・協力して、がん検診の普及啓発活動を行うことを目指しています。



大分県厚生連健康管理センターでは、JA組合員や職員の方をはじめ、一般企業の方、学生、配偶者の方を対象としたがん検診や特定健診など補助金を活用したさまざまな健康診断を幅広く実施しています。本年度、健康診断をまだ受診されていない方は、お気軽に当センターへお問い合わせください。



大分県厚生連健康管理センター

TEL:0977-23-7112 (代表)
0977-75-6154 (予約専用)
FAX:0977-23-7976
<http://www.ok-kenkou.com/>





老健で提供されるサービスって どのようなもの？

『介護老人保健施設(老健)』のご紹介特集の第3回です。

今できること



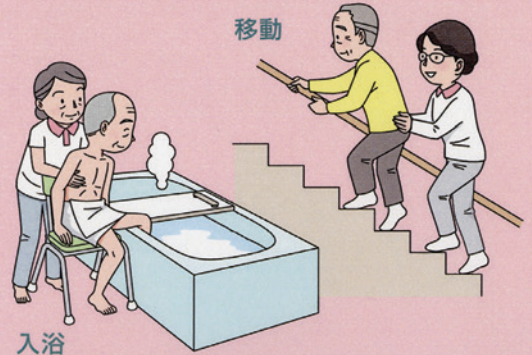
老健で行われる

老健で提供されるリハビリテーションは、さまざまな職種が「生活期のリハビリテーション」と「専門職が提供するリハビ

生活期のリハビリテーション

老健では、医師やリハビリテーション専門職の指導のもと、お風呂やお食事、トイレの場面など、生活のなかのすべての動作を、よりできるようにするための訓練として行うものです。

職員は、時には手を出さずに見守り、利用者さんが自分でできそうなことはできるだけ自分で行えるよう手助けして、少しでもできることを増やしていきます。

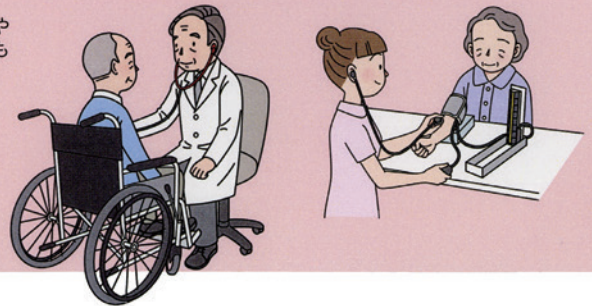


老健で受けることのできる医療

毎日服用しているお薬の調整、老健の医師や看護職員による発熱、腹痛、風邪などの対応もできます。

さらに、お看取りが可能な施設もあります。

※シエモア鶴見では、体調急変時や救急時は併設の鶴見病院と緊密に連携して迅速に最善の医療を提供します。



「老健(介護老人保健施設)」についてお知りになりたい場合は
シエモア鶴見へお気軽にお問い合わせください。



「できること」を多くするためのサービス

老健は、利用者さんの「今できること」を少しでも多くする施設です。
たとえ今はできないことでも、「こうすればできるのではないか」という視点からいろいろな職員が工夫し、できることを増やすことで、より良い暮らしになることを目指します。

リハビリテーション

チームで行う
リハビリテーション」の2種類に分けられます。

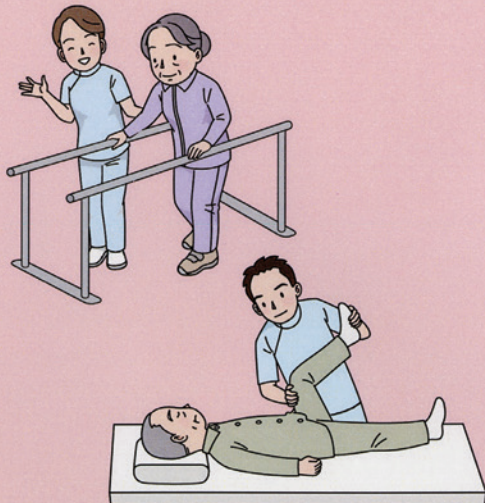
専門の職員が提供するリハビリテーション

専門的な知識と技術を持った職員によるさまざまなリハビリテーションプログラムが行われます。

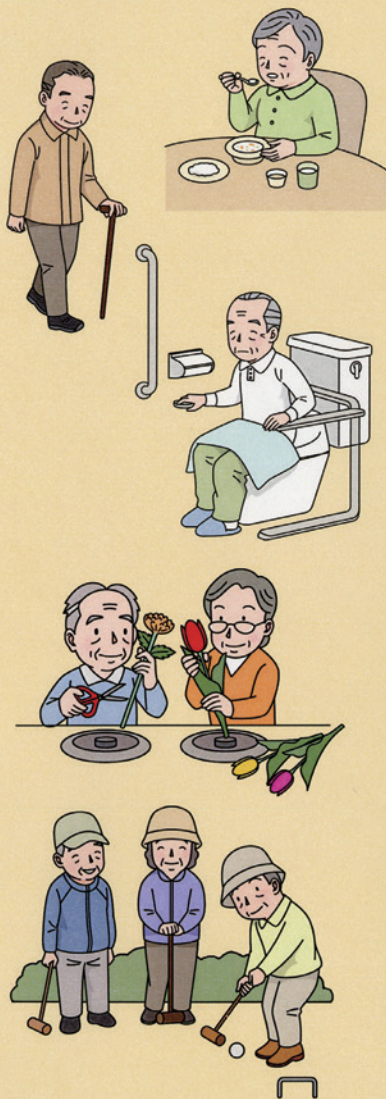
認知症の方に対して
短い期間に集中して行う
リハビリテーション



短い期間、集中的にからだの機能を
上げるためのリハビリテーション



工夫すれば できること



社会保険研究所パンフレット「老健って、何?」より転載

大分県厚生連
介護老人保健施設シエモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先
TEL:0977-23-7113
FAX:0977-23-7996
<http://www.ok-chezmoi.com/>



ストレスとうまく付き合う



ストレスを感じると、不安や怒りなどを感じ、続いて動悸や冷や汗などの身体反応があらわれます。

さらに、せかせか動き回ったり、喫煙や飲酒量が増えたりするなど行動の変化が見られます。これらはストレスから自分を守るための防御反応であり、悪いことではありません。しかし、ストレスが強すぎたり長く続いたりすると体は過剰に反応して、情緒が不安定になる、集中力がなくなる、常に疲労感がある、頭痛や肩こりといった症状に悩まされるようになります。さらに、うつ病や神経症、胃潰瘍などの病気を引き起こします。

病院に行くほどではなくても、眠れない、疲れやすい、イライラするなど、限度を超えたストレスを受けていると感じたときは、ストレスによる病気を防ぐために、心と体を休ませましょう。また、ストレスと上手につき合うことがストレスを軽くすることにつながります。ポジティブな発想や頑張りすぎないことを心がけ、自分なりのリラックス方法を身につけて、ストレスを解消しましょう。

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	271
		姫島	12
		杵築	173
		山香	2
	中部エリア	大分	67
		由布	35
	南部エリア	臼杵	89
		野津	12
		佐伯	67
	豊肥エリア	豊後大野	34
		竹田	28
	北部エリア	豊後高田	71
		中津	60
		宇佐	53
		安心院	13
	西部エリア	日田	12
		玖珠	62
		九重	1
JA べっふ日出		167	
大分大山町農協		5	
下郷農協		1	
合計		1,235	
10月受診者数		5,458	

編集後記

今年もあとわずか1ヶ月となりました。今年一年を振り返り、残りの日を充実した毎日にしていきましょう。体調管理は怠らず良い年末を過ごしましょう。

N.S

