



前編 乳がんと乳房再建の最新情報

早期発見が重要。患者さまに寄り添った治療を推進していきます。

おふたりのプロフィール

★丹羽 半年前にこの病院へ参りました乳腺外科の丹羽です。愛知県出身で岐阜大学卒、趣味は音楽鑑賞です。こう見えてもテニス部だったんです(笑)。初めは一般外科でしたが、東京大学での大学院時代に遺伝性乳癌の研究に携わったことから、乳腺外科の道に入りました。

★富田 実は私もテニス部でした(笑)。私は幼少時にニューヨークで数年過ごしましたが、基本的に生まれも育ちも東京です。慈恵医大を卒業し、形成外科医として再建の分野を志しました。都立駒込病院で乳房再建の先生に師事してから、この領域を選び、私も昨秋にこの病院へ赴任しました。趣味は日曜大工です。DIYというやつですね。

乳癌という病気について昨今の状況

★丹羽 最近では、自身が乳癌であることを発表する芸能人も多く、克服された方もあれば、お亡くなりになれる方もあり、どちらかという、みなさまにとっては怖い病気



外科部長(乳腺外科担当) 丹羽隆善

イメージがあるのではないかと思います。でも、私が研修医だったウン十年前に比べて、新しい治療法が多く登場し、今では、ほかの悪性腫瘍よりも治療が一步進んでいる領域だと思います。

★富田 そうですね。手術以外でも、化学療



形成外科部長 富田祥一

法、放射線療法のほか、ホルモン療法という、抗癌剤でない薬物治療がありますものね。また、アンジェリーナ・ジョリーで有名になった、遺伝性乳癌の方における予防切除なんかも、治療法に数えられるかもしれませ

★丹羽 癌はもちろん恐ろしい病気ですが、乳癌の罹患率は女性の中では一番高いのですが、富田先生が紹介してくれたような治療法の恩恵もあり、乳癌全体での5年生存率は約90%となっています。悪性腫瘍の中でも、治療が効きやすい癌と言えます。では次に何が求められるかというと早期発見ということになります。つまり検診ですね。

検診について

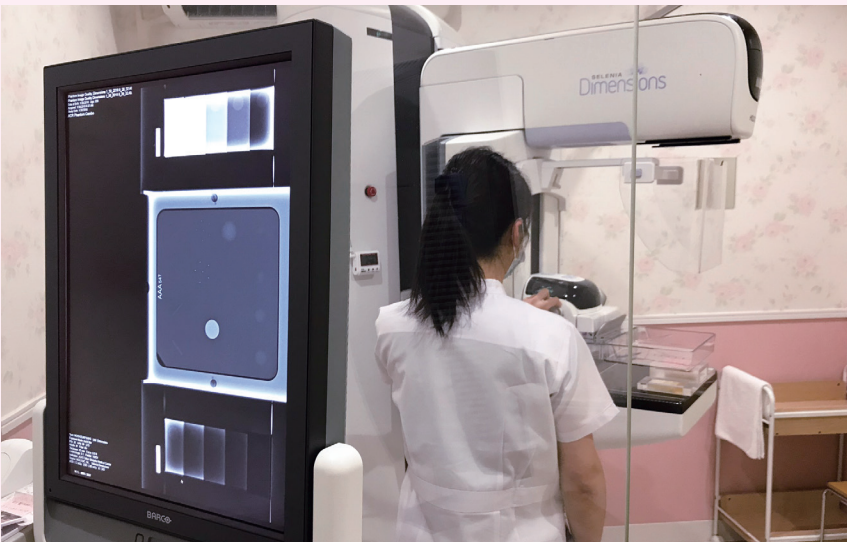
★富田 たしかに医学のバラエティー番組の中で乳癌がみつかり、早期発見が功を奏して現在もお元気で過ごされている芸能人の方がいらっしゃると思います。ですから、みなさまが乳癌検診を積極的に受けることは、大変重要だと思います。乳腺外科の先生だけに任せるのではなく、私たち医療者全体で、検診の啓蒙活動をしなくてはなりませんね。ところで丹羽先生から、検診の際に心がけたら良いポイントをご紹介いただけますか？

★丹羽 まずは、自身でしこりを探すが、検診の第一歩だと思います。ただし、知っておいていただきたいのは、月経前は、乳腺・乳房が張ってしまうので、しこりが触れにくくなるということです。乳腺のしこりは、大きさが1cmくらいにならないと触診ではなかなか分かりません。月経前はさらに難しくなり、人によっては張りが強く痛みも伴うので、月経が終わって約1週間前後の時期がチェックには最適でしょう。特に若い方は乳腺の数も多いのでなおさらです。診療でこ

★富田 大学病院ですと、MRIの検査は月単位で待つことも多く、なかなか検査の日を患者さまの予定に合わせにくいのですが、当院では比較的早めの検査を予約できる印象があります。みなさまも月経周期に合わせて検査を受けられるよう、医療者とよく相談する

★丹羽 また、アジア人は欧米人に比べると、放線療法は、ホルモン療法とい

★富田 また、アジア人は欧米人に比べると、放線療法は、ホルモン療法とい



マンモグラフィーの検査は、女性技師が担当します。ご安心ください。

と、『デンス・ブレスト』と呼ばれる高濃度乳房の患者さまが多いので、なおさら触診や画像でしこりを見つけないのが難しいのは事実です。ほかにも、乳房の皮膚が変形してきたとか、乳頭から血液混じりの分泌物が出てきたときなども、乳癌を疑う所見ですので、私たち乳腺外科に相談してください。

治療法(ホルモン療法、温存と全摘)

★丹羽 手術、化学療法(抗癌剤)、放射線療法というのは、ほかの癌とも共通する治療法なので、みなさまもご存じでしょう。ですが、乳癌は女性ホルモンの刺激で成長する癌です。この分野にはホルモン療法という特別な治療法があります。癌細胞の種類によつて、このホルモン療法が効きやすい、効きにくい、ということがわかるようになります。なので、ほかの治療法と組み合わせること

★富田 手術について、教えてください。

★丹羽 乳癌が診断された患者さまは、まず乳房を温存するか全摘するかという重要な局面を迎えます。病変の大きさ、広がりなどを評価し、ガイドラインを根拠としてどのような手術が適応となるかを案内します。温存術は、ご自身の乳房・乳頭を残せるという美容的な満足のほかに、傷が小さくて済むためにお体の負担が軽いことも大事な点です。しかしながら、どうしても局所の再発率が高くなるので、後から放射線で癌を退治する治療を追加することが必要なのです。また、ほかにお持ちの疾患によつては、放射線治療が受けられない場合もありますので、その場合は全摘術をご案内することになります。こうしたことを踏まえて、全摘・温存の手術を決定しています。

それでは、手術後の再建の話は富田先生にお願いしましょう。(乳房再建については、次号へつづく 聞き手・藤井大輔)

シミ・シワ外来

形成外科では、自費診療でシミやシワの治療を行っています。シミに対しては内服・外用・レーザーをシワに対しては、ボトックス注射を症状に合わせて用います。お気軽にご相談ください。詳細は、Webで

当院のウリ! チーム医療 第2回 じょく そう 褥瘡対策チーム

最初は皮膚が赤くなるだけで傷の深さも浅いのですが、そのまま圧迫が続くと、ひどい場合、筋肉や骨に達することもあります。褥瘡は、基本的に、歩いたり自分で身体を動かせる方にはできません。寝たきりで動けない状態になると、1日もしくは数時間で、いとも簡単にできてしまうのです。ですから自分で寝返りができるといことは、たいへん重要なことなのです。

褥瘡の原因

褥瘡とは

褥瘡と言う言葉を聞いたことがありませんか?とても難しい漢字で医療の専門用語です。

褥瘡は、一般的には「床ずれ」と呼ばれています。なぜ褥瘡ができてしまうのでしょうか?それは、寝たきりになり、体重がある部分に集中し骨を圧迫することで、その部分の血の流れが悪くなり、皮膚に障害がおこるからです。



褥瘡の治療

一昔前までは、傷を消毒し乾燥させたほうが早く治ると長く信じられてきました。しかし、1962年にイギリス

平成14年に行政から全国の病院に褥瘡対策に関する告示があり、当院ではすぐに褥瘡対策チームが発足し、チーム医療の先駆けとして活動してきました。チームは皮膚科医師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、皮膚・排泄ケア認定看護師など多職種で構成され、週に1回病棟回診をしています。各病棟の褥瘡がある患者さまの診察とケアを行い、局所治療のみならず栄養・リハビリ・スキンケアなどの提案、指導もおこない、主治医や病棟看護師とともに、早期治療を目指し最善の治療方法を検討しています。

当院の褥瘡対策チームについて

は複雑で、圧力・ずれ・栄養不足・骨の突出(でっぱり)などが関連し、全身の管理が必要です。「褥瘡」の漢字は、切り傷などとは区別し、創(そう)から病ダレの瘡(そう)に変更して使用するようになった経緯があります。

褥瘡は、ひとたび発生し傷が深くなると、治るまでに時間がかかります。ですから日頃から褥瘡を作らないように予防していくことが最も重要です。

※ウインター博士(イギリスの動物学者)の浸潤環境下療法とは、1962年に博士が実験で、傷口から浸み出る液が創面にたまっているほうが、乾いた創面より治りがよいということを、つきとめました。難しい言葉で言えば、表皮細胞は湿潤環境で、より迅速に分裂、移動するという事実です。

(看護ケア推進室・船木智子)

スのウインター博士により「湿潤環境下療法(moist wound healing)」の概念が提唱され、それまでとは真逆な治療法に変わりました。さらに傷は消毒よりも、石鹸と水道水でよく洗うということが、近年定着してきています。このように褥瘡治療は、2005年に日本褥瘡学会が発刊した「褥瘡局所治療ガイドライン」とともに、急速に発展してきた経緯があります。閉鎖湿潤環境を維持するためのドレッシング剤(特殊な保護材)も、ここ10年で多数発売され、陰圧閉鎖療法の器械も日本で認可されました。この陰圧閉鎖療法は、専用のスポンジと器械を用い、持続的に創面を陰圧にすることで、治りを早めることができます。このように、褥瘡治療は、単なる軟膏を塗るだけの治療から変わってきています。



がん看護外来のご案内

がんに関わる疑問や心配事を専門の看護師(がん看護専門看護師・緩和ケア認定看護師)がサポートいたします



お問い合わせ先: 各科外来まで
時間: 9:00~16:00 完全予約制
費用: 保険診療
当院がかりつけの方に対して、主治医と連携の上行います。お気軽にお問合せください

JCHO東京新宿メディカルセンター
JCHO Tokyo Shinjuku Medical Center

がん患者さまが自分らしく生きられるよう支えをめぐって

●生涯のうちに二人に一人ががんになる時代、がんという病を抱えている方が多いことから、2007年にがん対策基本法が制定されました。

●当院は「東京都がん診療連携拠点病院」です。

●質の高いがん医療とは、患者さまやご家族が自分らしく安心して過ごせるように、早期からの緩和ケアも含め、他職種チームが専門性を発揮し支えることです。

私は消化器内科や外科、緩和ケア病棟での経験を経て、がん看護にやりがいや魅力を感じて、がん看護専門看護師となり活動しています。がん看護専門看護師は、日本看護協会の資格制

の影響や、再発や転移への不安を抱えている方が多いと思います。がんに関わらず、周囲からの疎外感や、理解されない孤独感を抱き、暗闇のなかで進むべき道がわからず、立ちすくんでいるような方にしばしば出会います。そんなとき、正しい情報を提供し共に寄り添うことで、暗闇のなかに光が灯り、患者さま自身が進むべき道を歩めるような支援を心がけています。そのひとつとして、「がん看護外来」を開設しています。

また自分らしい生活を送るためには、心身の苦痛が緩和されていることが必要です。当院には、がんに伴う苦痛緩和を専門とする緩和ケア医、精神科医、看護師、薬剤師、臨床心理士、ソーシャルワーカーなど、多職種で構成された「緩和ケアチーム」が活動しています。緩和ケアと聞くと、ホスピスや、看取りの医療と思われる方も多いと思いますが、現在ではがんが診断されたときから緩和ケアもとり入れた方が、患者さまのQOL(生活の質、人生の質)が向上し、余命も延びる可能性があるといわれています。がんを抱えている方々が自分らしく生活できることをめざして、主治医とともに、緩和ケアチームで支援する体制をとっていますので、困りの際は、医療スタッフもしくは、がん相談支援センターまでお気軽にお声がけください。



がん看護専門看護師 高山 裕子

「特命」係長 峯村均

新宿メディカルセンターを支える仕事人のリレーコラム

13



再編成に携わりました。その後は防災の面でも病院の改善を図り、現在に至っています。

ー病院の50年史とはなんでしょうか

50年の軌跡を綴った本で、当時は病院の過去について詳しくありませんでしたが、飛び込む気持ちで作成しました。ほぼ白紙の状態から病院紹介や院内写真も撮影し直

今回は、病院の中で建築・防災といった仕事に取り組む職員をご紹介します。

し、なんとか完成させることができました。

ー勤続何年目でしょうか

昭和59年に事務職員として入社し、来年で34年になります。ーどういった仕事に取り組んでいますか

まず医療事務に3年、庶務に2年、用度に6年、看護学校に6年勤めました。医療事務では初診・再診保険請求業務をしました。庶務課に配属になったときに自衛消防隊員証をとらせてもらいました。用度では物品の購入業務をし、看護学校では事務全般をしました。ここで初めて給料計算を体験しました。その後病院に戻って50年史を作成しました。翌年、緩和ケア病棟を立ち上げるために勉強し、病棟

ー病棟再編成についてお聞きしますが、未経験で建築に携わったのですか

未経験でしたが、怖いもの知らずで取り組みました。設計事務所を介さず、建設会社と話し合い、デザインや病棟の入口のドアは自分の希望を伝え作成しました。床や建具は自然素材のものを用い、専用の屋上庭園を設置するなど、心やすらぐ空間を創出し、ケアに必要なリフトバスの設置もしました。それが建築に携わった初めての経験でした。専門用語もそこで勉強しました。建築に限らず、職人の世界は中に飛び込むことが大事です。見るだけでなく一緒にやる。物を持つ手伝いをするだけでも相手が心

を開いてくれます。自ら進んで作業に加わることで相手との距離を縮めています。打算的ではなく、自分が一緒にやりたいという気持ちで当時から行動していました。建築会社の担当者と話し合いながら仕事を進め、その後は病棟の医師・看護師を交えながら作業を進めていき、5か月の突貫工事でしたがなんとか完成させることができました。

ー建築関係でやりがいを感じた仕事を教えてください

5年前に、2階にあった中央材料室を3階の手術室の横に移動したことが深く印象に残っています。この件では計画からタイムスケジュールの作成、実行まで深く関わりました。結果的に、材料室が手術室の横になったことで機材の移動が円滑になり、業務改善につながりました。

ー防災管理の面ではどう携わって



<50年史>

いるのでしょうか
自衛消防隊員証を取得したことに始まり、現在では防火管理技能者となり、毎年の防災訓練など、牛込消防署と連携を取りながら日々対処しており、さまざまな表彰をいただきました。

ーほかにおこなっていることはありますか

さまざまな人の関わりを想像して、ストーリーを考えることが好きで、それを生かし新宿区で初めてとなるインフルエンザ対応訓練の台本を作りました。作成の際には防災の訓練で培った知識も活用しました。

ー多岐に渡って仕事をしています。何か問題点はありますか

自分で仕事を抱えることが多く私にしかできない仕事があります。それは建築計画から始まり、防災管理などの多くの業務です。これからは、皆が同じ業務をできるよう標準化を目標にし、後輩への指導に力を入れていきたいです。

ー最後に、34年と長く勤めている病院への思いを教えてください

地域の方々に「年金さん」と呼ばれ頼られてきました。これからもそういった病院を維持してもらいたいのです。そのためにも積極的に取り込む姿勢を忘れず、胸を張って勤務先を言えるように誇りを持って仕事を続けてほしいと願います。
(聞き手：浅見航介)

看護専門学校だより

たいぼうしき
～戴帽式～

学校ホームページ：http://shinjuku.jcho.go.jp/kango/
住所：新宿区揚場町2-28 電話：03(3260)6291



こんにちは。JCHO東京新宿メディカルセンター附属看護専門学校です。
本校では10月に6期生（1年生）の戴帽式を行いました。戴帽式とは看護師の象徴であるナースキャップを戴く式です。看護という歴史をひも解き、ナイチンゲールがクリミヤ戦争の際、深夜ランプを持って患者を見回ったという、あの灯を受け継ぎ、看護の道への新たな誇りと責任を自覚してほしいという願いを込めて、本校では1年生が初めて病棟実習へ行く前に戴帽式をおこなっています。

6期生は、ナースキャップを戴き、ナイチンゲールの灯からろうそくに灯をともした後にクラス全員で考えた誓いの言葉（後述）を唱和しました。その後の実習では、ご入院されている患者さまやそのご家族さまのご理解とご協力のもと、学生は看護師と共に患者さまへの日常生活援助を行い、多くのことを学ばせていただきました。さらに実習後には発表会を行い、学生それぞれ得た学びをお互いに共有することもでき、大変実りの多い実習となりました。

本校に興味を持たれた方は、ぜひホームページもご覧ください。またみなさまの周囲で看護師を志望されている方や興味をお持ちの方がおりましたら、ぜひ本校を紹介してください。

誓いの言葉

私たちは責任感を持った、誠実な看護師を目指します。患者さまのその人らしさを尊重し心に寄り添う姿勢を大切にします。そして初心を忘れず、仲間と共に切磋琢磨し努力していくことを誓います。

(看護学校 大澤健司)

気になる病気にがぶり寄りシリーズ



第十五回

百歳まで歩く

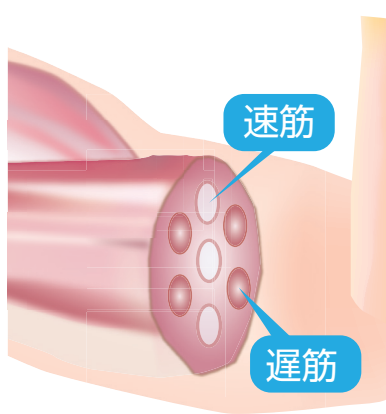


リハビリテーション室士長 田中尚喜

今回は、著書「百歳まで歩く」が大好評で、現在テレビや雑誌などメディアにひっぱりだこの、当院リハビリテーション室、田中尚喜士長に話をうかがいました。

この本は、2005年ごろ高齢化する団塊の世代に向けて書いたのですが、その後10年の間に韓国語版も出て、じわじわとブームになり、今では主に30代の方がご自身の老後に備えて読まれることが多いようです。

●筋肉が大切
よく「このスジが痛い」とか「スジが張っている」とか言いますが、そもそも「スジ」とは筋肉のことです。みなさまご存知でしたか？
人間の体には大小400もの筋肉があり、男性は体重の1/2、女性は体重の1/3が筋肉です。筋肉には、

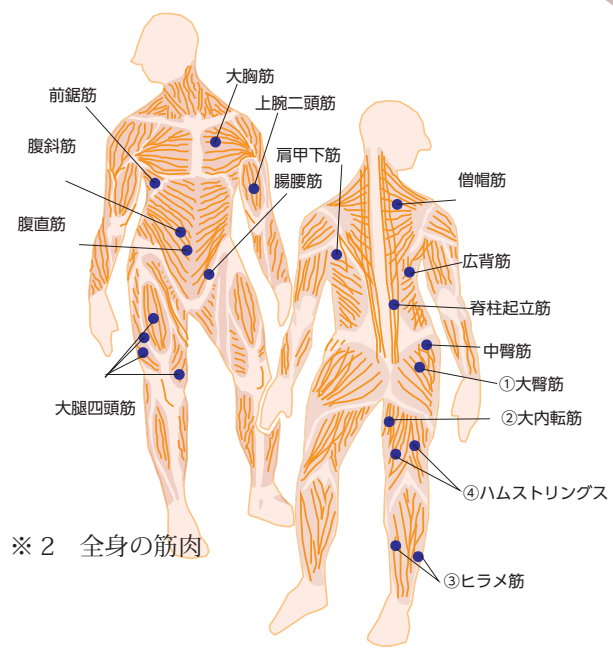


※1 速筋と遅筋

個々の筋肉には、速筋（白色）と遅筋（赤色）が混在しており、その割合により、速筋が優位な筋肉、遅筋が優位な筋肉がある

●鍛えるのに遅すぎることはいらない
筋肉は他の身体器官に比べて加齢の影響を受けにくく、体の柔軟性の低下も45歳を過ぎたあとは横ばいなので、中高年からでも、正しい姿勢や歩き方を心がけ、

瞬発力を発揮するときに必要な、大きくて速く収縮する「速筋」とゆっくり収縮する筋肉「遅筋」があり、座る、立つ、歩くなどの



※2 全身の筋肉



5回×左右

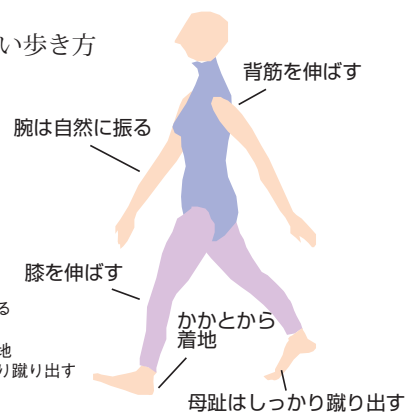
ハムストリングスを意識する
5秒キープ

※3 ハムストリングスの鍛え方

●どこかで指導は受けられますか？
残念ながら、リハビリテーション室に直接のご相談窓口はありません。ま

また正しい姿勢で歩くことは、遅筋を鍛えるのに大きな効果があります。おおよそ10分で1000歩を目安に歩きましょう。※4

※4 正しい歩き方



1. 背筋をのばす
2. 腕は自然に振る
3. 膝をのばす
4. かかとから着地
5. 母趾はしっかり蹴り出す

最後に、健康に歩くためには自分に合った靴選びが大変重要で、また早めに杖を使用することが、足腰の筋肉や腹筋を鍛え、背中や膝の弯曲を予防するというのは、目からうろこの情報でした。「百歳まで歩く」が大好評だったので、この度また新しく「図解

ずはお近くのかかりつけ医にご相談ください。その後紹介を経て、整形外科医が必要と判断すれば、理学療法士の指導を受けることが可能です。



●全国の57のJCHO病院が集い開かれた第3回JCHO学会において、国民栄誉賞を受賞した羽生善治氏の講演がありました。
2017年11月17日(金)



●JCHO東京新宿メディカルセンター公開講座「百歳まで歩く」
2018年3月7日(水)



●当院にてどなたでも参加できるイベント健康展を開催しました。
2017年11月10日(金)

病院スタグラム