

ちっぴい

～患者さんの広場～



私たちの理念

人と地球にやさしい、^{いのち}生命を慈しむ医療

私たちのめざす医療

1. 患者中心の医療
生命の尊さにもとづき、患者や家族の権利を尊重し、心のかよう医療を行います。
2. 共生の医療
地球環境にやさしい共生の医療をめざします。
3. 高度で安全なチーム医療
安全性を確保し、高度で専門的なチーム医療の確立をめざします。
4. 地域と共に歩む医療
地域医療機関との連携を密にした、継続性のある医療を行います。
5. 優れた医療人の育成
教育機関として高水準の医療技術と思いやりを備えた医療人の育成に努めます。

第33号 久留米大学病院 広報誌 2018.3 No.033

CONTENTS

- 外来化学療法について 長藤 宏司
- 外来治療センターの紹介 能勢麻美子
- 「ポリファーマシー」って何? 田中 和江
- 「腸活」でからだ元気に 多賀 百香
- 認知症になってもその人らしく 秋吉 知子
- 診察の待ち時間を有効に 岡田 晃代
- 総合診療棟にリーフレットラック「健康の泉」 栗原 和子

外来化学療法

～入院せず日常生活を送りながら治療できます～

外来化学療法について

外来治療センター長 長藤 宏司

がんは、一般には恐ろしい響きがあります。若い方よりも年齢の高い方に多く、世界で最も長寿国の日本でよくある病気です。一生涯に約半分の人は何らかのがんにかかり、男性は4人に1人、女性は5人に1人は、がんが直接の死亡原因です。

抗がん剤や進歩がめざましい分子標的薬などによるがん治療は、根治や延命、時には症状緩和を目指して行う薬物療法です。これらの薬は、注射と内服の使用があります。かつては、内服に比べ、注射の治療は「効き」「副作用」とともに強いとされていましたが、新しい薬は、内服薬でも「効き」「副作用」とともに強いことがあります。このような薬を使い、外来でがん治療することを「外来化学療法」といいます。

抗がん剤投与は従来、入院で行うことが多かったのですが、①抗がん剤・分子標的薬のより適切な使い方が確立されたこと②嘔吐などの副作用に対する有効な予防薬・治療薬が出てきたことなどから、外来へシフトしてきました。がん治療が長期間にわたることが多い、がん患者さんは年齢の高い方が多い、ことを考えると外来で治療することはとても大切です。入院期間が長くなれば体力が衰えていきます。同じ治療でも、外来の方が患者さんが元気なことがよくあります。

まれに強い副作用が出たとき、入院中なら病院が迅速に対応しますが、外来では、患者さんと家族が気付いて病院に連絡してもらう必要があります。また、最近の薬剤には「注射薬でも週に一回投与を継続的」のような投与方法があり、頻回の通院が必要になることがあります。これが、患者さんにご家族の負担になるのは事実です。

外来化学療法は、患者さんが入院せずに元気に日常生活を営みながら、適切な薬物療法を行います。患者さんにご家族に、病気と治療の意味や方法を理解していただき、積極的に協力していただくことが何より大切です。



外来治療センターの紹介

外来治療センター 能勢 麻美子

がんは「国民病」ともいわれる時代です。久留米大学病院では1992年に、通院による化学療法を受けていただく患者さんのための専門部署として「外来治療センター」を開設しました。2015年6月に総合診療棟6階へ移設し、現在は34床（化学療法室26床、処置室8床）となっています。

医師、看護師、薬剤師が常駐しており、安心かつ安全に「がん化学療法」が行われています。リクライニングチェアが9脚、ベッドが17床で、一度に26人の患者さんに治療することが可能です。通院による治療は入院に比べて、日常生活に近い状態で治療を受けることができます。また、患者さんのプライバシーに十分配慮し、カーテンで仕切れることも可能です。治療中に希望の患者さんには医師の指示のもと、緩和ケアチームのサポートや栄養相談なども行っています。待合室には、疾患別・症状別・医療制度などの説明冊子のほか、ウィッグなどのサンプルを置いて、役に立つ情報が得られる場になっています。



外来化学療法のメリット・デメリット

★メリット

- 治療前とほぼ変わらない日常生活を送れる
- 入院生活による精神的負担がかからない
- 仕事や家事などを続けられる
- 家で自分の布団・枕で眠れる
- 大切な家族と過ごせる

★デメリット

- 通院時間や外来での待ち時間がかかる
- 自宅での体調変化を自分で管理する必要がある

「ポリファーマシー」って何？

薬剤部 田中 和江

病院で処方され、飲まずにたくさん余ったお薬を「残薬」といいます。全国での残薬の金額が数百億円に上るという調査結果もあり、大きな問題となっています。原因はほとんどの場合、「飲み忘れ」や「飲み残し」です。この残薬を少しでもなくそうという取り組みが行われています。院外処方箋の残薬を調整することもその一つです。

残薬を抱えているのが多いのは高齢者で、特徴としてたくさんのお薬を処方されていることがあります。複数の病気でそれぞれにお薬を飲んでいることもあります。この場合、お薬の効果が似たものを飲んでいたり、飲み合わせの悪いお薬を飲んでいたりすることがあり、予測できない副作用が起こる危険性が高くなります。このように、多くの種類のお薬を飲んでいることを多剤併用（ポリファーマシー）といい、残薬と併せて問題となっています。ポリファーマシーは単純に多くの種類のお薬を処方されているだけでなく、たくさんのお薬を飲むことで、不要な副作用が生じ、その治療のためにさらに処方が増えてしまい、処方通りに飲めなくなってしまうなどの悪循環を引き起こすことが問題なのです。

残薬やポリファーマシーの対策として、「かかりつけ薬局」が勧められています。いくつかの医療機関からの処方箋を一つの「かかりつけ薬局」で調剤してもらうことで、重複しているお薬や飲み合わせに関する問題、そして残薬を調整してくれます。また、お薬を飲んで体調が変わったことがないかなど、よく話を聞いて副作用を見つけてくれることもあります。処方が正しいかどうかを検討して、必要のないお薬を減らすことも可能になっています。

お薬には、効果が最も大きい服用時と服用回数があります。以前は「食後」がほとんどでしたが、最近では「食直前」「食直後」「食事の1時間前、または食後2時間」など少し難しい飲み方をするお薬も多くなっています。処方（調剤）された通りに飲むことはなかなか大変です。効果や飲み方をきちんと説明して、お薬を飲む理由を患者さんが理解した上でお薬を飲んでもらうことは薬剤師の責任だと思っています。



「腸活」でからだ元気に

栄養部 多賀 百香

「腸活」とは、体に良い菌（善玉菌）を積極的に食事から取り入れることや腸内環境を整えて健康な体を手に入れることを言います。最近の研究により、腸内細菌が私たちにさまざまな健康効果をもたらしてくれていることが分かってきました。アレルギーの予防や改善、精神的な健康、免疫力の向上などです。腸内環境を整えることで、便秘や下痢などのおなかの調子だけでなく、体全体の調子を整えてくれるのです。良い腸を保つためにはプロバイオティクスやプレバイオティクスを取り入れていくのが効果的といわれています。これらは、いったいどんな食べ物のことをいうのでしょうか。ここでは3つのポイントに分けて、腸活に効果的な食べ物についてご紹介します。

① プロバイオティクス

腸で良い働きをしてくれる細菌や酵母のことで、具体的にはヨーグルトや甘酒、乳酸菌飲料、ぬか漬け、みそ、キムチ、納豆などです。昔ながらの和食の朝ごはん、ごはんとおみそ汁や納豆を食べることは腸活のひとつなのです。

② プレバイオティクス

腸内環境を整える上で、プロバイオティクスと併せて大切なのがプレバイオティクスです。腸内細菌のエサになり細菌の増殖を促してくれる食品で、具体的には食物繊維やオリゴ糖などです。特に食物繊維は積極的に取りたい食品ですが、食生活の欧米化などの変化により必要量を摂取できていない人がほとんどです。腸内細菌や便通をよくするためにも海藻やきのこ、雑穀ごはんなどを積極的に取り入れてみるのも良いでしょう。

- ### ③ 善玉菌を守るために避けたほうが良い食品
- プロバイオティクスやプレバイオティクスを積極的に取ったとしても、揚げ物などの脂っこい食事や甘いもの、スナック菓子などを食べていたらその効果は得られません。なぜなら、これらの食品は悪玉菌を増やしてしまうからです。油料理やお肉を食べるときは食物繊維を多く含む野菜も一緒に取るようにしてみましょう。

健康を維持するため、少しでも腸を意識して生活してみましょう。



認知症になってもその人らしく

医療連携センター 秋吉 知子

2012年は認知症高齢者数が462万人（約7人に1人）でしたが、2025年には700万人（約5人に1人）になるとの推計もあります。身近な病気となった認知症ですが、「ボケにだけはなりたくない」という話も耳にします。認知症になると食事や排せつなど身の回りのことができなくなり、すべて他人の世話になり、いつの日か家族の顔すら分からなくなるという自分のふがいない姿を想像するからではないでしょうか。そのため、本人も家族も「いざ病院へ行こう」と決断できないことも多いと思います。

認知症の原因となる病気はさまざまで、治るものもありますが進行性の病気です。しかし、早めに病状を知ることによって進行を緩やかにし、初期であれば生活習慣病の改善により、認知機能改善が見込める場合もあります。早期に診断を受ければ、今後起こりそうな問題（持病の管理、生活の支援、最期をどう迎えるかなど）について、本人や家族で話し合う時間を持つことができます。そして、認知症に対する正しい知識を得る機会にもなります。症状が進行すると現れる排せつの失敗や徘徊（はいかい）、暴力など、周囲の人には不可解に思える行動にも、本人なりの理由があります。そのことを知り、思いや考えを押し量り、寄り添う方法を周囲が事前で知ることによって、認知症の人も周囲の人々もその人らしく暮らすことにつながります。

当院は福岡県認知症医療センターであり、地域において保健医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療等を実施しています。また「もの忘れ外来」は、毎週木曜日の午後に診療をしています。外来では、もの忘れの検査やMRI、血液検査などを行い、最後に医師の診察を受け、現在の状態や今後の治療方針について説明があります。看護師、精神保健福祉士が外来に常駐していますので、日常生活、介護保険のことなど、ご相談があればお声かけください。

診察の待ち時間を有効に

サービス改善委員会 岡田 晃代

総合診療棟の2階と3階に「休憩コーナー」を新設しました。車椅子の方もご利用していただけるように、幅の広いテーブルを設置しています。椅子はシートの色を2階がオレンジ、3階がブラウンとそれぞれ色分けしていますので、待ち合わせなどの目印にご活用ください。傍らに自動販売機がありますので、診察の待ち時間を有効に過ごしていただく場所になればと願っております。今後、皆さまのご意見を頂きながら、より良い場所にしていきたいと思います。たくさんの方にご利用していただきますようよろしくお願いいたします。



総合診療棟にリーフレットラック「健康の泉」

サービス改善委員会 栗原 和子

診察や病気のこと、さらには久留米の観光案内までさまざまな資料をそろえたリーフレットラック「健康の泉」を総合診療棟の1～3階の各階に備えています。

患者さんが診察の待ち時間などに、手に取って読んでいただければ幸いです。ネーミングは「健康が湧き出る泉に」という職員たちの思いを込めて名付けました。

