



今号の
内容

- ◆オープンホスピタル
- ◆県民公開講座 10月
- ◆県民公開講座 11月



8月

オープンホスピタル

令和6年8月3日土曜日の午前、小学生を対象にオープンホスピタルを開催しました。三好市・東みよし町の4年生10名、5年生5名、6年生9名の24名が6グループに分かれて、各ブースで体験しました。

普段、目にすることがない医療機器や器材、物品に触れたり操作できるチャンスとあって、興味があるものが見つかるとうき付けになっていました。将来の夢を思い描くうえで、今回のイベントが活かされることを期待します。

今回はすだちくんも参加してくれて、みんなの体験を応援してくれました。

医師・看護師

一次救命処置！小さなハート（心臓）をマッサージしてみました



臨床検査技師

顕微鏡で細胞レベルの世界をのぞいてみました



薬剤師

キャンディを薬に見立てて薬包紙に包んでみました



臨床工学技士

心臓カテーテル検査で使う器械や人工呼吸器の説明を受けました



理学療法士

歩行器では歩きにくくて大変！でも車いすは上手に乗りこなせました



放射線技師

CTやMRI撮影室に入ってみました
3Dプリンターで骨の模型が作れるらしい！



すだちくん登場！



屋上ヘリポートも見学しました



藤永院長から、三好病院サポーター任命証が授与されました





令和6年10月5日(土)、東祖谷歴史民俗資料館(三好市東祖谷京上)において『生活習慣病』をテーマに県民公開講座を行いました。生活習慣病は、かたよった食事や運動不足、喫煙、ストレスや睡眠不足などが原因で起こります。今回、生活習慣病とは何か、生活習慣病を予防するために普段から心がけて欲しいことは何かについて、医師、管理栄養士、理学療法士がそれぞれの立場で講演を行いました。

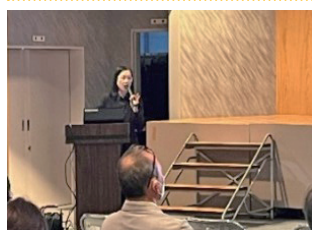
地元の方を中心に45名にご参加いただきました。講演後には西部県民局の保健師さんにもご協力をいただいて健康相談会を開催し、普段の生活で改善できそうなことについて一緒に考えました。

これからも地域に出向いてミニ講座を開催し、皆様の健康維持に貢献していきたいと考えています。

講演1『食生活を振りかえろう～塩分を取りすぎていませんか～』

県立三好病院 管理栄養士 坂東 亜紀

減塩



講演2『生活習慣病予防の運動療法』

県立三好病院 理学療法士 川村 圭司

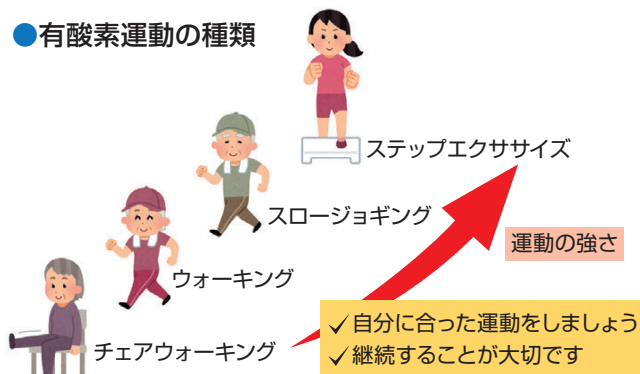
講演3『生活習慣病について～ならないために・うまく付きあうために～』

県立三好病院 医師(循環器内科) 前川 裕子

生活習慣病予防のための有酸素運動の実際

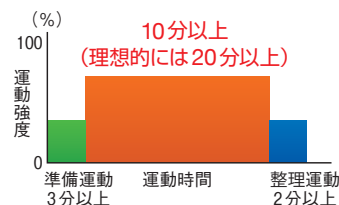


●有酸素運動の種類



■頻度：3～5回／週

■時間：20分以上を基本とする(理想は30分)

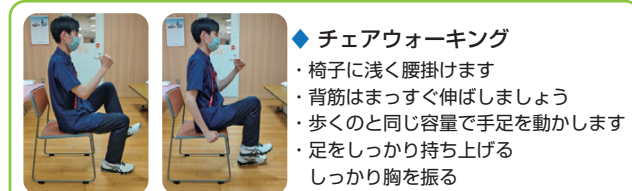


- 20分以上の運動が難しい方 ▶ 運動を小分けにすることも可能
30分×1回、15分×2回、10分×3回

●弱い有酸素運動 ▶

- ・実施しやすい
- ・継続率が高い

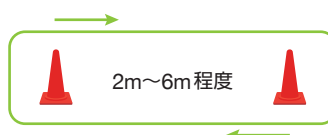
- ✓基本的にはウォーキングを実施
- ✓膝や腰に痛みがある人は、椅子に座ってチェアウォーキングを行う



✓スロージョギング



- ✓背筋を伸ばし視線は前方
- ✓肩の力を抜いて肘を曲げる
- ✓歩幅は狭く、ゆっくり進む(半歩を目安に)
- ✓自然と足が前に出るように身体を前へ傾ける
- ✓1秒間に3歩を目安にする
- ✓足の前方で着地する(指の付け根)



●高強度の有酸素運動(ステップエクササイズ)



- ① 台の高さは10cmから開始
- ② 運動時間の目安は3分間
- ③ 20cmの高さを目標に
- ④ スローステップ運動でも効果あり

- 運動習慣がない方は軽い運動から始めましょう
- 心疾患などで通院されている方は主治医の許可をえてから始めましょう。
- 運動は継続することが大切です
- 運動時間は20分以上が原則です。
小分けにしても効果に変わりはありません。

さあ今日から始めてみませんか



令和6年11月16日(土)、三好市池田総合体育館サブアリーナにおいて県民公開講座を開催しました。現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんになるといわれています。がんの発病には多くの要因が関与していることから治療が難しく、かつては不治の病と呼ばれていました。しかし近年、手術、放射線治療、薬物療法、支持療法などを組み合わせて身体に負担の少ない治療が行われるようになり、また、遺伝子変異の特徴を調べることで、一人ひとりの体質や病状に合った治療が可能になりました。さまざまな研究、開発が進められ、早いうちに発見し、治療を開始することで克服できるケースが増えてきています。

今回、がん治療の進歩について、徳島大学大学院医歯薬学研究部 消化器内科分野教授 高山哲治先生から消化器がんを中心に講演いただきました。

《基調講演》『変わりゆくがん医療～消化器がんを中心に～』

演者：徳島大学大学院医歯薬学研究部 消化器内科学分野 教授 高山哲治 先生



高山教授は長年、がんの予防、診断と治療に関する研究に携わり、がん医療の進歩普及に貢献されています。今回、がんの発生メカニズム、抗がん剤の種類と特徴(細胞障害性抗がん剤・分子標的薬・免疫チェックポイント阻害薬)、さらにはがん遺伝子パネル検査(がんゲノム医療)についてご講演をいただきました。以前は「胃がんだから胃がんの治療薬を使いましょう」という考えで治療が行われていましたが、遺伝子の異常を調べることによって「Aという遺伝子を持つがんなので、Aに対する治療薬を使いましょう」と個別化治療が可能となっており、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬について詳しくお話いただきました。がん遺伝子パネル検査については、標的になりそうな遺伝子をまとめて300個調べてがんの遺伝子異常を同定し、有効な薬剤を推定していきますが、遺伝子異常がみつかったも承認されていないものが多く、全国のがん拠点病院でのデータを厚生省が集めているため、近い将来、さらにがん医療が進歩する可能性について示されました。

『知って安心！がんの痛みとの付き合い方』

演者：県立三好病院 がん性疼痛看護認定看護師 川原葉子



がんの痛みを我慢していると身体や心にストレスがかかり、生活に影響があります。今回、がんの痛みのメカニズム、痛みのチェックの仕方、WHO方式がん治療法、薬以外の痛みへの対処法など、認定看護師の立場から講演が行われました。おわりに、「痛みの治療は、まず誰かに痛みを伝えることから始まります。三好病院には痛みの専門家がいます。痛み治療がうまくいっていないと感じたら、一人で悩まず、相談してみてください」と話され、『患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド』(編集：日本緩和医療学会 出版：金原出版株式会社)を紹介されました。参加者から「痛みに対する不安は大きいと思うので相談できることがわかり安心しました」との声が聞かれました。

『当院での内視鏡治療の現状について』

演者：県立三好病院 消化器内科 医師 栗原健士



はじめに内視鏡の構造と機能について説明が行われたあと、三好病院で実際に行っている「上部消化管(食道・胃・十二指腸)」「下部消化管(小腸・大腸)」「膵管・胆管」の検査と治療について症例を示しながら講演が進められました。早期がんに対して行う「内視鏡的胃粘膜下層剥離術(ESD)」については、使用する器具(鉗子)や手順を写真やイラストを用いて紹介されました。また、早期がんの場合、内視鏡で切除できる可能性があるため、定期的に胃力メウや大腸力メウの検査を受けることを推奨されました。検査に対する苦痛や恐怖心がある場合は鎮痛剤等を使用しながら行えることから、講演後のアンケートでは、「がん検診の必要性がよくわかりました」「内視鏡検査を受ける決心がつきました」といった感想が多く寄せられていました。

～県立三好病院基本理念～

『誠実』で『信頼』される病院となる

臨時看護師・看護アシスタント募集

随時募集しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。
<https://tph.pref.tokushima.lg.jp/miyoshi/>

ご意見・ご要望がございましたら、ホームページ、または院内ご意見箱までお願いします。

広報バックナンバーは、ホームページ <https://tph.pref.tokushima.lg.jp/miyoshi/> にてご覧になれます。

令和7年3月発行

〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ815-2
TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910
発行 徳島県立三好病院 広報委員会