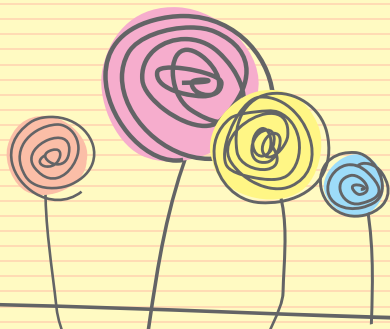




ほほえみ

Vol. 14
2019年10月

独立行政法人 地域医療機能推進機構 諫早総合病院 〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24番1号 TEL(0957)22-1380 FAX(0957)22-1184 <https://isahaya.jcho.go.jp>



カキ

もくじ CONTENTS

〈メディカルシリーズ〉
「悪性リンパ腫」について① 2

食欲の秋☆食べ過ぎた時の胃腸ケア ... 3

諫早総合病院 外来担当医一覧表 4

理念

仁 愛 ～思いやりいつくしむ心を大切に～

基本方針

- 地域に密着した安らぎのある病院づくりを進めます。
- 患者さんと共に、安全・安心な医療・看護の提供を目指します。
- 患者さんやご家族に、解り易く説明するよう努めます。
- 医療水準の向上に努め、質の高いチーム医療を提供します。

患者さんの権利

- 診断・治療について知り、自分の意志で決定する権利
- 良質な医療を平等に受ける権利
- 個人の尊厳が守られる権利
- 個人情報を守られる権利

患者さんの義務

- より良い医療を受けられるよう、医療に参加し、協力する義務
- 病院の規則を守り、迷惑行為をしない義務

安心の地域医療を支えるJCHO

- 理念 我ら全国ネットのJCHOは地域の住民、行政、関係機関と連携し地域医療の改革を進め安心して暮らせる地域づくりに貢献します



独立行政法人 地域医療機能推進機構

諫 早 総 合 病 院

「悪性リンパ腫」について①

諫早総合病院 血液内科 中島 潤

血液とは

- ・血液は心臓や血管の中を循環する液体。
- ・大人では体重の約8%が血液です。
- ・血球と血漿の2つの成分がある。
- ・血球は血液の細胞成分
- ・血漿は血液の液体成分

赤血球

肺で酸素を受け取り全身の組織へ運ぶ。
また組織から排出された二酸化炭素を肺へ運ぶ。



白血球

体内に侵入した病原体や異物から体を守る。



血小板

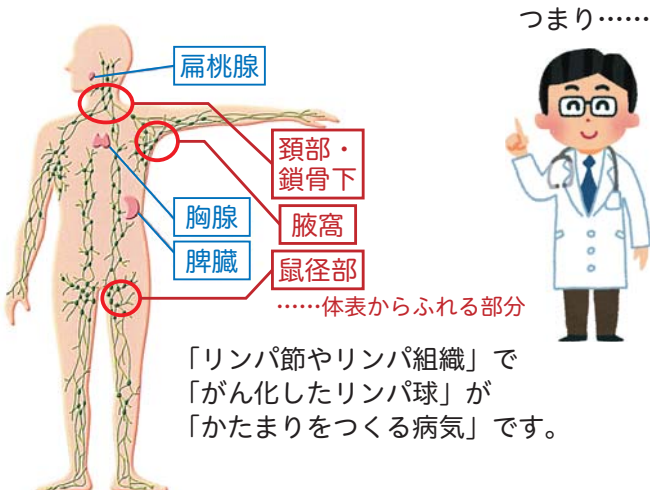
血小板同士で凝集することで傷ついた血管を塞ぎ止血する。



血液内科で診る疾患

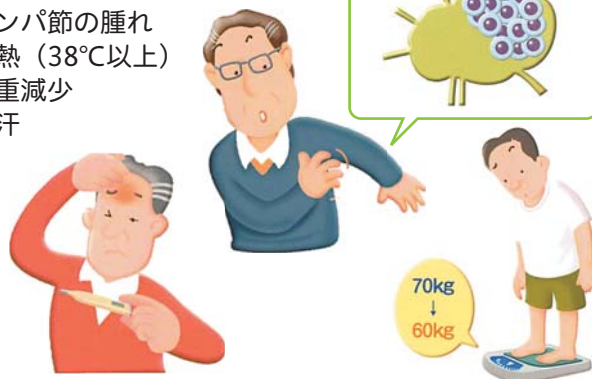
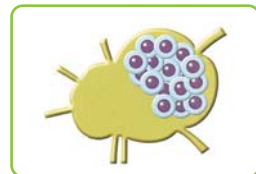
- ・白血病
- ・骨髄異形成症候群
- ・悪性リンパ腫
- ・多発性骨髄腫
- ・貧血
- ・血小板減少 ...etc

「悪性リンパ腫」ってどんな病気ですか？



悪性リンパ腫の症状

- ・リンパ節の腫れ
- ・高熱 (38℃以上)
- ・体重減少
- ・寝汗



検査が多くて……なんでこんなに検査をするんですか？

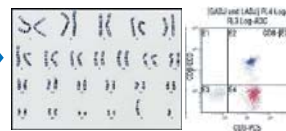
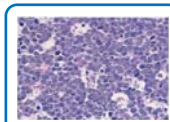
悪性リンパ腫の検査は
目的ごとに分けられます

- 1) 診断確定のための検査
- 2) 患者状態を把握するための検査
- 3) 病気の広がりを調べる検査



診断確定のための検査

- ・腫瘍マーカー (LDH, sIL-2R)
- ・リンパ節生検
- ・染色体検査
- ・遺伝子検査



患者状態を把握する為の検査

- ・年齢
- ・日常の活動性 (PS)
- ・バイタルサイン
- ・血算
- ・肝・腎機能を含む一般生化学検査
- ・胸腹部単純写真
- ・心機能：心電図/心エコー



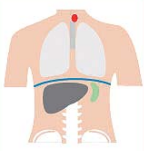
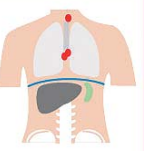
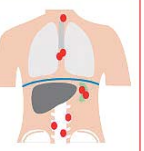
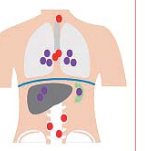
PS: Performance Status

- 0 無症状で日常生活に支障のないもの
- 1 症状はあるが日常生活に支障のないもの
- 2 就床を必要とするが、日中50%以上の日常生活が可能
- 3 日常生活は可能であるが、日中50%以上就床
- 4 一日中ほとんど離床不能

病気の広がり調べる検査

- ・CT
- ・上部消化管内視鏡
- ・FDG-PET/CT
- ・骨髄穿刺

臨床病期分類

限局期		進行期	
1 期	2 期	3 期	4 期
			
1 期：病変が1ヶ所に限局 2 期：病変が2ヶ所以上ある。ただし、横隔膜を超えていない 3 期：病変が2ヶ所以上ある。横隔膜を超えている 4 期：病変がリンパ節以外の臓器や組織に存在する			

- 1) 診断確定のための検査
……リンパ腫の種類を特定する
- 2) 患者状態を把握するための検査
……治療強度を検討する
- 3) 病気の広がり調べる検査
……病期分類を行う

予後予測・治療法決定

つまり……

検査をたくさん行うのは
患者さんひとりひとりに
適した治療を行うためです

食欲の秋★食べ過ぎた時の胃腸ケア

美味しい食べ物が多い季節。食べ過ぎ傾向の時の胃腸ケアをご紹介します！

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい秋の季節。“実りの秋”とも言われるこの時期には美味しい食べ物が多くなります。冬に備えてエネルギーを蓄えるため食欲が増す上、食べ過ぎてしまいがち。当然、胃腸には負担がかかり体に不調をきたしてしまいます。胃もたれ、便秘、むくみ、肌荒れは胃腸の不調のサインかも。

胃腸の働きは、食べ物を消化・分解することで栄養を体にとりこみ、排泄することで体内にたまった老廃物を外に出すこと。この働きが弱ってしまうと免疫が低下してしまい、健康に大きな影響を与える可能性も！

秋の味覚を楽しみつつ食べ過ぎを防ぎ胃腸を労わるようにしましょう。



料理には香味野菜を使いましょう

香味野菜を料理に添えるのもおすすめです。お刺身にはわさび、さんまなどの焼き魚には大根おろし、フライにはレモン汁など、日ごろ食べている料理方法や食べ方には、消化の促進効果があります。



冷たいものを控える

冷たい食べ物や飲み物が胃腸に入ると、働きが悪くなってしまいます。胃腸が弱っている時には温かいものが常温で。ショウガやシソなど体を温める効果のある食材を取り入れるのもよいでしょう。



生活 規則正しい食生活を

一般的に食べ物が消化され、脂肪が燃焼されるには3～5時間かかります。決まった時間に食事をする事で体内のリズムが整い、胃腸の調子を整えることができます。



適度な運動を

食べ過ぎは肥満にもつながります。日頃から適度な運動を取り入れましょう。ウォーキングや軽いジョギングなどは腸への刺激となり蠕動運動が活発化して便の排泄も促す効果があります。

心 ストレスに注意

ストレスによる自律神経の乱れで胃腸に不調を起こすことも！ストレス発散に、暴飲暴食をしてしまうことも。少しでもリラックスできるように心がけましょう。



深呼吸でリラックス

何だか口さみしい……と食べたい気持ちになったら深呼吸してみましょう。副交感神経の働きが高まり自律神経のバランスを保てると言われています。大腸の蠕動運動を促す効果もあるので便秘対策にも。

食べ過ぎ対策には

- ・空腹時の買い物は控えましょう。
- ・一口をほお張らず、よく噛んで食べる。
- ・主菜の前に野菜料理や汁物を先に食べる。
- ・食器をひと回り小さくする。
- ・食事を終えたら毎回歯磨きをする。
- ・食べ残しはすぐに片づける。
- ・空腹時には温かい緑茶を1杯。



3つのポイント

食 胃に優しい食材を食べる

消化のよい豆腐や納豆、ヨーグルト、牛乳、りんご、バナナなどがおすすめ。胃痛や胃もたれがある場合は胃酸の分泌を抑え胃の粘膜を保護する“ビタミンU”を含むキャベツやレタスも○。便秘には食物繊維が豊富なさつま芋やキノコ類も有効です。



諫早総合病院外来担当医一覧表

令和元年10月1日現在

診療科	曜日診察	月	火	水	木	金
内科	脳神経	北之園寛子	認知症 長郷 国彦 AM 溝田 貴光 PM・新患 山下 彩	溝田 貴光	認知症 長郷 国彦 北之園寛子	溝田 貴光
	呼吸器	新患・旧患 泊 慎也 旧患 田中 咲子	新患 井手昇太郎 旧患 土井 誠志	新患 泊 慎也 -	新患 田中 咲子 旧患 井手昇太郎	新患 土井 誠志 旧患 泊 慎也
	消化器	新患・旧患 柴田 雅士 二次検診 橋本さつき	新患・旧患 大場 一生 旧患 柴田 雅士	新患・旧患 村田 朋哉 旧患 吉川 大介	新患・旧患 大場 一生 新患・旧患 藤野 亮太	新患・旧患 吉川 大介 旧患 村田 朋哉
	循環器	新患・旧患 山口 研児 新患 佐藤裕一郎	新患・旧患 高原 靖 新患・旧患 児島 正純	新患 佐藤裕一郎 旧患 山口 研児	新患・旧患 山口 研児 旧患 児島 正純	新患 高原 靖 新患 児島 正純
	リウマチ・膠原病	藤川 敬太	溝上 明成 赤城 翠	溝上 明成	藤川 敬太	溝上 明成 赤城 翠
	腎 臓	石井 拓馬	石井 拓馬	新井 英之	新井 英之	桑野 克久
	糖尿病・内分泌	安井 順一	中路 啓太 PM 植田 真由	安井 順一 中路 啓太	安井 順一	PM 戸村 秀志 AM 植田 真由 PM 中路 啓太
	総合診療	-	-	龍田 洋一	永井 友基	龍田 洋一
	血液	中島 潤	-	中島 潤	-	-
	脳神経救急対応	山下 彩	北之園寛子	梅野 哲也	溝田 貴光	-
救急部 救急部医師（龍田医師 他） 山下 彩						
消化器外科 一般外科	新・旧患	福岡 秀敏 原 勇紀	山口 広之 荒井 淳一	-	福岡 秀敏 丸山圭三郎	-
呼吸器外科	新・旧患	-	-	村岡 昌司 松本 博文 君野 孝二	-	村岡 昌司 松本 博文 君野 孝二
乳腺外科	新・旧患	-	-	村岡 昌司 松本 博文	-	村岡 昌司 松本 博文
脳神経外科	新・旧患	梅野 哲也	-	梅野 哲也	-	梅野 哲也
整形外科	新患 旧患	玉井 崇 松尾 洋昭	松尾 洋昭	中村 郁也 玉井 崇	玉井 崇	松尾 洋昭 中村 郁也
小児科	新・旧患	原田 定智 明石 周爾	三瀧 正秀 田代 香澄	田代 香澄 明石 周爾	原田 定智 三瀧 正秀	明石 周爾 田代 香澄
	※要相談 専門外来 その他 14時00分～	乳児健診(要予約) 14時～ 予防接種(要予約) 15時～15時30分 -	第4 (アレルギー) 田代 香澄 - -	第2 (アレルギー) 田代 香澄 第1・3・5 (神経) 松尾 光弘 慢性疾患外来	第1・第3 (心臓) 蓮把 朋之 福永 啓文 -	(発育) 山下 未央 - -
	新患 旧患	- 原 肇秀 花谷祐未	花谷 祐未 原 肇秀	原 肇秀 花谷 祐未	花谷 祐未 原 肇秀	原 肇秀 花谷 祐未
	新患 旧患 ストーマ外来	青木 大勇 西村 直樹 ストーマ外来(要予約) 第1・第3 13時30分～	西村 直樹 岩田 隆寿 -	青木 大勇 西村 直樹 -	西村 直樹 青木 大勇 -	岩田 隆寿 青木 大勇 -
眼科	新・旧患	AM 時村源一郎	AM 時村源一郎	-	AM 草野 真央	-
耳鼻咽喉科	新患	藤山 大祐	大野 純希	大野 純希	藤山 大祐	大野 純希
	旧患	大野 純希	藤山 大祐	藤山 大祐	大野 純希	藤山 大祐
	専門外来	-	-	14時30分～16時	-	-
麻酔科	術前外来・いたみの外来 緩和ケア外来	酒井 一介 -	- 14時～15時 山口 広之	- 14時～15時 早田 央	山下 彦馬 -	- 新谷 貞代
精神科	緩和ケア外来	-	-	14時～17時 兵頭 佑規	-	-
産婦人科	新・旧患	阿部 修平 藤原恵美子	松脇 隆博 -	塚本 大空 松脇 隆博	藤原恵美子 塚本 大空	松脇 隆博 阿部 修平
	助産外来	月～金曜日の妊婦健診は外来担当医で行います。				助産師
	母乳外来	☆ご希望の方は要予約。産婦人科外来へご連絡ください。				
放射線科	新・旧患	検査依頼は、林 秀行 まで 林 秀行 ・ 萩原 幸宏 ・ 二川 栄				
歯科口腔外科	新・旧患	吉富 泉	吉富 泉	-	吉富 泉	吉富 泉

※ は新患（紹介患者）担当医師

* 各科受付時間は、8時30分から11時まで

予約受付時間 月～金 8:30～17:00 (17:00以降については、翌日の取扱となります)

休診日 土曜日・日曜日・祝日
年末年始 (12月29日～1月3日)



独立行政法人 地域医療機能推進機構

諫早総合病院

〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24-1
TEL 0957-22-1380 FAX 0120-1388-35



見やすく読みまちがえに
くいユニバーサルデ
ザインフォントを使用
しています。