

聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院だより

いこいの森

患者さまを中心として、質の高いかつ安全な医療を提供します

血液内科部長就任のご挨拶

血液内科部長 井上 靖之



本年 4 月に着任いたしました、血液内科 井上靖之でございます。血液内科をご存知ない方もおられるかもしれません。主な対象疾患は、白血病、悪性リンパ腫など、血液の悪性腫瘍です。当科の入院、外来診療の多くは、血液悪性腫瘍に対する化学療法（抗がん剤治療）、その副作用対策として細菌、ウイルスなど感染の予防と治療、貧血や血小板減少に対する輸血療法に充てられます。

私の専門は、これら血液疾患に対する造血幹細胞移植、（以前は骨髄移植といわれておりました。）特に患者自身以外に造血細胞（白血球、赤血球などを造り出す若い細胞のこと。骨髄や臍の緒の中にあります。）のドナーを求める同種造血幹細胞移植です。

当科では、本年度より、同種造血幹細胞移植の進化型のひとつ、血縁者間 HLA 半合致移植を施行することといたしました。安全、有効な移植には“白血球型”といわれる HLA ハプロタイプ(DNA の塩基配列のこと)の患者、ドナー間の完全一致が基本的に必要とされました。患者の兄弟にドナーを求める場合について説明いたします。子供の 2 本の DNA は両親の 2 本鎖 DNA から 1 本ずつ遺伝されるので、子供の兄弟間で HLA 完全一致の確率は 25%です。つまり従来の移植法では兄弟が安全な移植ドナーと成り得る可能性は 25%のみでありました。

最近の移植療法の進歩により、血縁で、HLA が半分合えば移植が可能となりました。HLA 半合致の可能性は親子間であれば、100%、兄弟間では 50%となり、血縁間の移植の可能性が格段に広がります。しかし血縁者間 HLA 半合致移植は、まだ完全に確立された治療法ではありません。より安全、有効な移植法とするため、他の先進移植施設と共同研究を行ってゆく所存です。

もちろん、血液内科として一般的な化学療法、分子標的治療なども引き続き、積極的に施行してまいります。“血液”でお困りがございましたら、どうぞご相談ください。

微力ながら、地域の血液内科医療の一助となるよう努める所存であります。どうかよろしくごお願い申し上げます。今後とも皆さま方のご指導、ご助言のほどを心からお願い申し上げます。

シリーズ
部署
紹介# 1 2
薬 剤 部

薬剤部では、調剤、注射薬のセットや抗がん剤の混合、医薬品管理、医薬品の情報提供などの実務を行うとともに、患者さんに医薬品を有効かつ安全に使用していただくために薬の内容や飲み合わせの確認などを行った上で、説明、指導を実施しています。

また、救命救急センターや周産期センターなど全ての病棟に専任の薬剤師を配置しており、患者さんごとに薬の効果、副作用を確認し、医師、看護師その他のスタッフと情報を共有し、その患者さんに最適な薬物療法を提案しています。

当院では、外来処方ほとんどを院外処方としております。地域中核病院、地域医療支援病院として、院外薬局の薬剤師や他の医療機関と相互に連携をとり、退院後の患者さんにも安心して薬を使用していただけよう、情報提供に努めてまいります。6月にホームページをリニューアル致しましたので、ご覧ください。

<http://marianna-yokohama.jp/yzb>

薬剤部部長 横山 美恵子

医療体験セミナー開催

平成29年8月6日(日曜日)、西部病院の講堂に様々な想いを胸に小学生(5年生、6年生)と中学生31人が集まりました。「医療体験セミナー」への参加者たちです。今年、西部病院が横浜市地域中核病院として設立され30周年になります。その記念イベントとして小・中学生を対象とした「医療体験セミナー」を開催しました。手術室でガウンと手袋をつけての超音波凝固切開装置による鶏肉の切開と皮膚縫合、ドクターカー乗車、除細動器を使用しての救急蘇生、腹腔鏡手術の疑似体験(モニターを見ながらアームでビーズを移動)、内科診察(血圧測定、心音と呼吸音聴診、採血)などを当院の医師や看護師と一緒に体験しました。全ての参加者が目を輝かせながら一生懸命に医療行為に取り組む姿は、未来の医師、看護師を想像させました。最後は、全員が笑顔で田口病院長から修了書を受け取り終了となりました。



西部病院はこれからも地域で信頼される病院であるために、医療のみでなく様々な場面で地域に貢献していきたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。

副院長・病院運営企画室室長
佐野 文明

免疫力を高める食事・善玉菌を増やし効酸化力を高めるには

1. 腸内環境を整えましょう。

腸の善玉菌を増やして腸内環境を整えることは、免疫細胞を活性化させ、免疫力を高めることにつながります。乳酸菌は、善玉菌のひとつ、身体に侵入した細菌やウイルスに攻撃をされるといわれています。



・ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が豊富に含まれます。乳酸菌のエサとなるオリゴ糖が含まれているバナナやきな粉を一緒にとると、腸内の善玉菌増加に効果的です。

・納豆に含まれる納豆菌は善玉菌を増やすのに役立ちます。また、同じく納豆に含まれるナットーキナーゼという成分にも強い抗菌作用と免疫力を高める作用があることから、感染症予防に効果が期待できます。（ワーファリン服用の場合は禁忌）

・玉ねぎ・にんにくの辛味成分「硫化アリル」には免疫力を高める作用があります。

2. 抗酸化力の高いビタミン、ミネラルをとりましょう。

抗酸化力とは、私たちの体の中であって細胞を老化させ、がん細胞の増殖や動脈硬化などを引き起こす「活性酸素」の働きを抑えます。

・ビタミンA（βカロテン）…優れた抗酸化作用を持つビタミンです。粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが侵入してくるのを防ぎます。脂溶性のビタミンなので、油と一緒に摂ることで吸収力が高まります。（人参、小松菜、にらなど）

・ビタミンC…抗酸化作用のほか、免疫力の主体である白血球の働きもサポートします。一度にたくさん摂っても、余った分は排出されてしまうため、3回の食事ごとにしっかり摂る必要があります。

（レモン、キウイ、ブロッコリー、キャベツ、水菜、ジャガイモなど）

・ビタミンE…ビタミンCと一緒にとると相乗効果が得られます。
（アーモンド、アボカド、かぼちゃ、抹茶など）



・亜鉛・セレン…活性酸素を抑える働きのある酵素の生成に欠かせない成分です。
（牡蠣、豚レバー、ごま、しらす、豆類、あさり、昆布、わかめなど）

栄養バランスのよい食事を摂るために、毎食時ごとに主食（ご飯・麺・パン・芋類）・主菜（肉類、魚類豆類、卵、大豆製品類）・副菜（野菜類）を揃えて摂取し、1日の中で1回果物、乳製品をとるよう心がけ、上手に免疫力を高める食品を摂り入れましょう。

栄養部副部長 清水 朋子

～栄養相談室からのおしらせ～

糖尿病や腎臓病の食事療法はもちろんですが、

- ・食事が摂れない ・食事が飲み込みづらい
- ・体重が減少し体力がない ・栄養状態に不安がある 等

管理栄養士が病状にあった食事、食品の選択や調理上の注意、栄養補助食品、宅配食などについて食事や食生活に対する総合的な栄養の指導をさせていただきます。

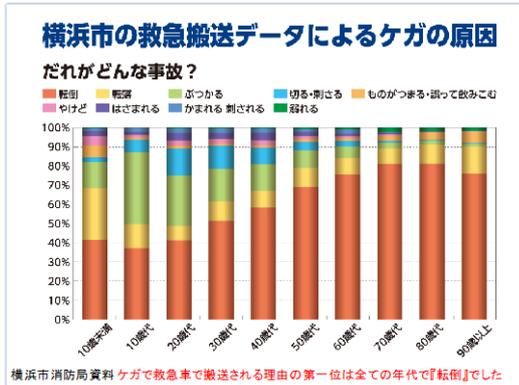
「栄養食事指導」は**予約制**となっておりますので、主治医・担当医にお声かけください。



転倒予防について

ご病気やケガにより体力が落ちている時には、普段なら「大丈夫！」と思う場所で転んだり、ベッドから落ちてしまうことがあります。横浜市消防局のまとめでは、「ケガ」で救急搬送される要因の第1位は全ての年代で転倒でした。当院でも1年間に述べ150名以上の方が転んでいて、打撲や切り傷、骨折などのケガをおって一時的な安静や入院延長が必要となることもあります。

このように転倒・転落は生活の質を大きく損ねるリスクがあるため、



予防の取組みが重要となります。当院では『転倒転落予防週間』を毎年開催して、転倒予防カルタやポスターの掲示、転倒予防体操などを実施しています。今年度は秋の『医療安全週間』で病院全体としてイベントを実施する予定です。是非、皆様お越しく下さい。



看護部 森 みさ子



総合相談部からのお知らせ

総合相談部では、入院中または外来診療中の患者さま、ご家族のご相談を承っています。ご相談内容については、秘密を厳守します。どうぞ、お気軽にご相談下さい。(ソーシャルワーク係、ホームケア係は、事前にご予約をお願いします。) ご相談先は以下の通りです。

【ソーシャルワーク係】利用できる社会保障・サービス・病院や施設のことを相談したい、医療費や生活費が心配、転院の相談など。

【ホームケア係(看護相談など)】介護の仕方が分からない、訪問看護を受けたいなど。

【地域医療連携係】近くの医院やクリニックを探したい、紹介状について知りたいなど。

【総合案内】受診の手続きを知りたい、院内のことについて知りたいなど。

【患者さま相談窓口】ご意見、ご要望があればお聞かせ下さい。

総合相談部の場所：

- ・ ソーシャルワーク係、ホームケア係(1階正面玄関横)
- ・ 地域医療連携係、患者さま相談窓口(1階産婦人科外来横)
- ・ 総合案内(1階正面玄関)



当院は原則として「**初診紹介制**」となっています。初めて受診される時は、地域医療機関(かかりつけ医等)からの「紹介状」をお持ちください。初診時に予約制を実施している科もあります。詳しくは、ホームページまたは、総合案内、地域医療連携係へご確認下さい。

【当院の休診日】 日曜日、国民の祝日、第1・3土曜日、開学記念日(10月第2土曜日)、年末年始(12月29日～1月3日)

発行：聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院 地域広報小委員会
〒241-0811 横浜市旭区矢指町 1197-1 TEL：045-366-1111(代)

次回(第49号)は、平成30年1月発行予定です。