

アポイント



ドクターのリレー講座

子宮体がん

～閉経後出血、放置していませんか～

婦人科 診療科長
野末 彰子



クローズアップ!!
メディエーター

Vol.85

2022.10



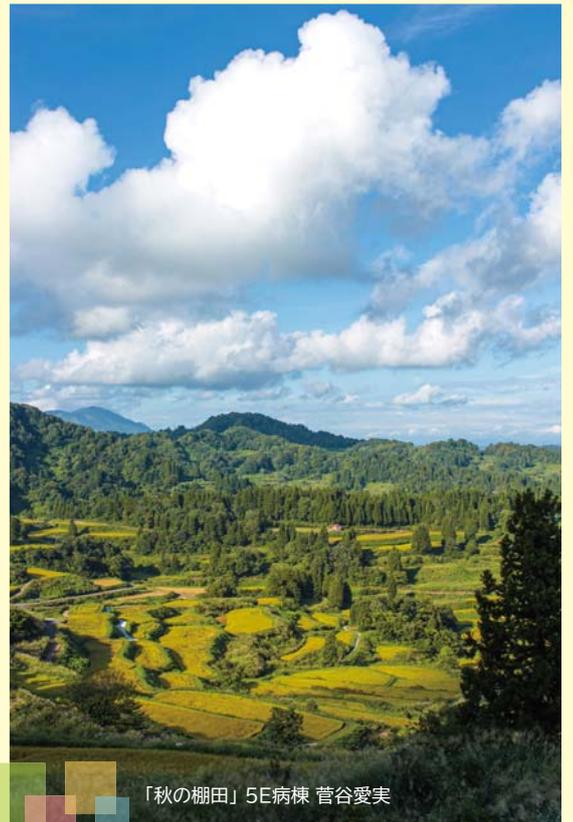
TMCニュース

- ・仁科秀崇副院長が、
ベストドクターズに選出！
- ・11月14日は「世界糖尿病デー」



お役立ち情報

- ・医療ソーシャルワーカーの活用法
- ・栄養管理科 おすすめレシピ



「秋の棚田」5E病棟 菅谷愛実



「単ごもりの準備」人事課 赤羽根理奈

- 緩和ケア病棟家族控室
オンラインお披露目会を開催！
- 病院のまわりを探検しよう！
「科学万博記念公園」



ドクターのリレー講座



子宮体がん

～閉経後出血
放置していませんか～



のずえ あきこ
婦人科 診療科長 野末 彰子

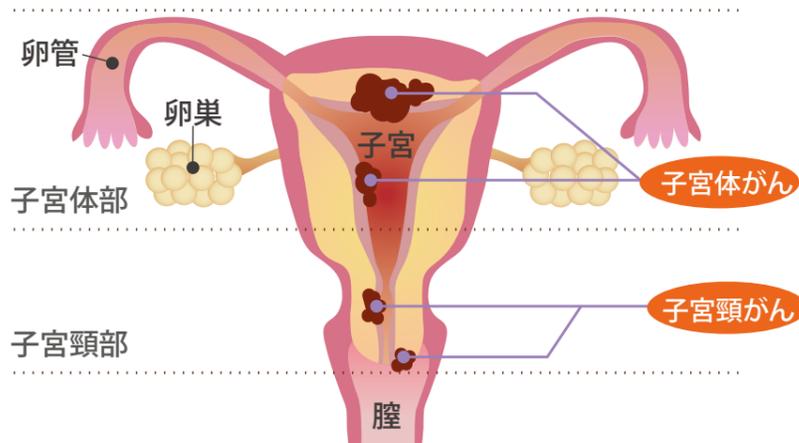
(閉経後出血)は、何らかの病気が隠れていることが多く、注意が必要です。

子宮体がんについて

子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんの2つがあることをご存じでしょうか？

子宮には頸部という膣に近い部分と、体部という妊娠すると膨らむ部分の2つの部位があり、それらの2つの部位にできるがんは、別の種類であり、その性質は全く異なります。子宮頸がんは30～40代に好発しますが、子宮体がんの好発年齢は50歳代で、約70%は閉経後女性に発症します。子宮頸がんはそのほとんどがヒトパピローマウイルスの感染によって発症しますが、子宮体がんとうイルスは無関係です。また子宮体がんになりやすい人の特徴は、未婚、不妊、若い頃からの月経不順、糖尿病、高血圧、肥満などがあげられます。主な症状は不正出血で、約9割で性器出血を認めます。

近年、子宮体がんはととも増えてきており、ここ20年で3～4倍になっているといわれています。この原因は食事の欧米化、少子高齢化などいろいろなことが言われています。



子宮体がんの診断方法

子宮がん健診は、市町村での集団健診やドックのような個人健診など、いろいろな実施の機会があります。しかし、集団検診などの一般的な健診で実施されているのは、子宮頸がんの検査のみであることを皆さんはご存じでしょうか？

不正出血がある、月経が不規則であるなどの一定の条件を満たした場合や、本人が希望した場合などを除き、子宮体がんの検査までは実施されていません。そして、子宮頸がん健診では、子宮体がんを見つけることはできないのです。

子宮体がんの診断は、子宮体部から細胞を採取してきてくる必要があります。頸部の検査より、子宮の奥から細胞をとるので、場合によっては痛みや出血を伴います。ですから集団検診では実施できず、人間ドック施設や医療機関で行われます。

子宮体がんの治療

子宮体がんは不正出血が主な症状であり、これを見逃さなければ、早期がんで見つかることが多

い疾患です。早期であれば、手術だけできちんと治すことができます。手術では子宮や卵巣、卵管などを摘出します。卵巣・卵管は子宮体がんが転移しやすい場所です。また子宮に近いリンパ節も摘出して、転移がないかどうかを確認していきます。早期がんであれば、今は腹腔鏡下手術も可能で、小さいキズで身体への負担も少なく治療することができます。しかし、進行してしまうと、手術だけで治すことができず、抗がん薬治療や放射線治療などが必要になります。症状を見逃さず、早期に受診して診断を受けることが大切です。

最後に

子宮体がんは早期に見つけることができる疾患です。早期であればたとえがんになっても完治が可能です。健診を受けることはもちろん大切ですが、閉経後不正出血など、些細と思われる症状を見逃さず、心当たりの症状があった場合は医療機関に相談しましょう。

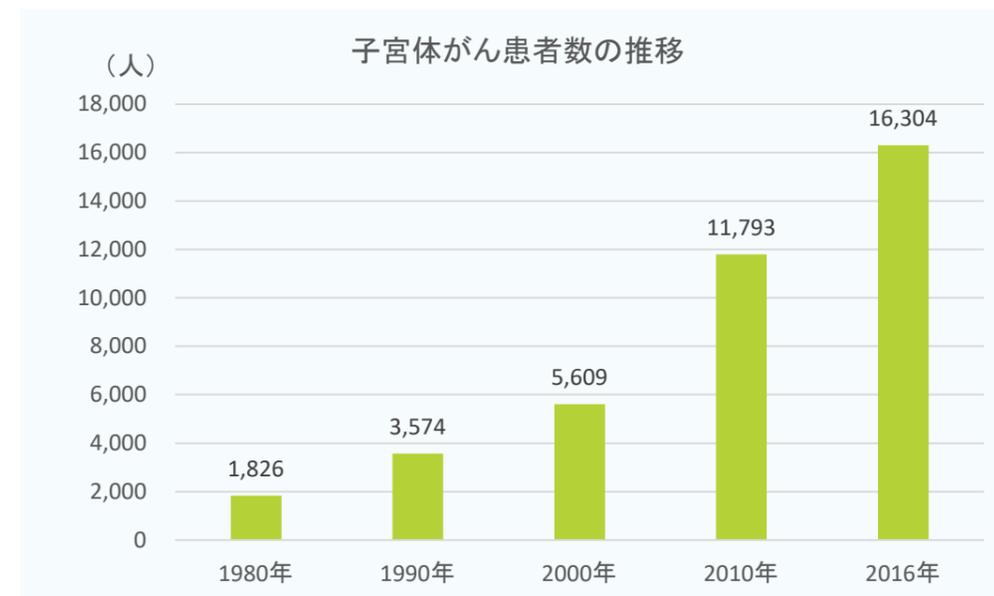
閉経とは

卵巣からの女性ホルモン(エストロゲン)の分泌がなくなり、月経が永久的に止まった状態のことです。日本人では、平均すると50～51歳くらいで閉経すると言われています。実際には月経が止まった時点で閉経かどうか、判断するのは難しく、医学的には「1年間以上、月経が来ない状態」と定義されています。

閉経後出血

閉経したはずなのに、また月経が再開することはあるのでしょうか？

完全に閉経するまでの数年間は、月経はかなり不規則になります。そのため、この時期は不正出血(異状な出血)と、不規則にきた月経とを区別することはとても難しくなります。しかし、1年以上無月経だったのに、また性器出血が始まる場合



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(全国がん罹患モニタリング集計)



クローズアップ!!

入院時重症患者対応

メディエーター

ご自身やご家族が急な病気やケガなどで、集中治療室で治療をすることになった時、あまりにも突然のことで現実味がない状況を説明されても、心の準備ができておらず理解できない場合があります。「説明が理解しきれなかった」「治療に不安や疑問がある」「医師の説明と一緒に聞いてほしい」「家族として判断にまよう」など…
そんな時、患者さんやそのご家族のお気持ちを伺い、医療チームとの間に入って対話を進め、患者さんに安心して治療を受けていただけるようお手伝いをするのが、メディエーターの役割です。

重症病棟スタッフとの情報共有

メディエーターの支援を必要とする患者さんやご家族がいるかどうか、重症病棟のスタッフと定期的にカンファレンスを行っています。



集中治療室で治療をすることになったけれど…

- 説明が理解しきれなかった
- 医師の説明と一緒に聞いてほしい
- 治療に不安や疑問がある
- 家族として判断にまよう

ひとりで、家族だけで悩まず
メディエーターと一緒に考えませんか

相談したいと思ったら…
お近くの医療スタッフにお声がけください

相談時間：月～金曜日 9:00～17:00
*メディエーターとは、重症の病棟に入院する患者さんやご家族の悩みをサポートする専任のスタッフです。

患者さんやそのご家族からも、メディエーターによる支援を希望しやすいように、院内にポスターも掲示しています。

面談

支援が必要と思われる患者さんやそのご家族と顔合わせをし、不安や疑問を伺います。



メディエーターの役割について説明し、少しでも安心できるよう丁寧に話を伺います。

また、相談の内容によって、対応できる関係部署へ調整を図ります。

医療チームとの共有

患者さんやそのご家族からお話を伺い、医療チームへ橋渡しをします。



医療チームの考えや思いも伺います。

必要時、直接対話ができるよう調整を図ります。

患者さんやそのご家族の疑問や心配が減ることで納得したうえで治療を受けてもらえるよう、活動しています!

対話を進める

患者さんやそのご家族が、主治医の病状説明時にメディエーターの同席を希望された際、一緒に話を聞き、対話が進むよう支援します。

治療方針や内容について、気がかりなことや心配なこと



患者さんご自身のご希望や大切に思っていること、これだけはしてほしいことなど

メディエーターは、複数の職種で構成されているためユニフォームはバラバラですが、役割はみな同じです。よって、メディエーター同士も常に情報共有に努めています。

私たちメディエーターへの相談をご希望の際は病棟のスタッフへお声がけください。



循環器内科 仁科秀崇副院長が、ベストドクターズに選出！



ベストドクターズとは？

多くの医師に対して「もし、あなたやあなたの家族が、病気にかかった場合、どの医師に治療をお願いするか？」という内容のアンケートを行い、その中で治療能力、研究結果、最新医療情報への精通度などで評価を得た医師を名医（Best Doctors）と認定しているものです。

*主催：ベストドクターズ社



今回ベストドクターズ選出の知らせを受けて初めてこのシステムを知りました。同じ専門分野の医師が医師を選出するという一方で、患者さんとひたむきに治療に取り組んできたことを、どこかの循環器内科医が見てくれて推薦いただけただけということ、誠に光栄に存じます。これからもこの選出に恥じぬよう、日々精進してまいります。

副院長 循環器内科 仁科秀崇

11月14日(月)は「世界糖尿病デー」です！



世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が、11月14日を世界糖尿病デーと制定しました。

2016年に実施された糖尿病実態調査によると、日本でも総人口の15%を超える約2,000万人の糖尿病患者および予備群があると推定されています。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、約5割が未受診または治療中断という状況です。

この日は、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを目的に様々なイベントが開催され、日本でも各地で著明な建造物をブルーにライトアップし、街頭での啓発活動を実施します。



当院も啓発パネルの展示に加え、玄関前をブルーにライトアップをするなど、啓発活動を行い、盛り上げる予定です。皆さまもぜひ、ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考えるきっかけにしてみてください！

お役立ち情報

暮らしと治療を支えるミニ知識

ご存じですか？ 医療ソーシャルワーカーの活用法

病気の治療と日常生活の両立には、様々な悩みがつきものです。そのようなとき、患者さんやご家族の心配ごとに寄り添い、適切な情報を提供することが医療ソーシャルワーカーの役割です。医療福祉相談課では、4つのテーマの動画を、YouTubeチャンネル上で公開しています。万が一の時、どのような支援が受けられるのかを、ぜひこの機会にご確認ください。



01

医療ソーシャルワーカーとは



暮らしと医療の両立を支える相談員であるMSWの役割や上手な活用方法など、様々な内容を詳しく解説！



03

介護保険

介護サービスを提供する介護保険の利用方法や、受けることのできるサービスをご紹介します！



02

高額療養費



大きな手術やがん治療など、長期間の治療が必要な場合に役立つ制度の手続き方法を解説！



04

仕事と治療の両立

大きな病気になっても、仕事を辞めずに治療ができます。両立させるため、病院・会社のそれぞれに確認すべきことをご紹介します！



栄養管理科おススメレシピ

備蓄食を活用してみよう！ さんま缶の炊き込みご飯

いざというときに備えて、ご家庭で用意していることが多い備蓄食。皆さんは定期的に入れ替えを行っていますか？備蓄食を入れ替える際に、ちょっとした工夫で、さらにおいしく召し上がることができます。今回は、さんまの缶詰のアレンジレシピを栄養管理科スタッフがご紹介します！



1人分：エネルギー 325kcal 蛋白質 8.2g 塩分 1.0g カルシウム 60mg



〈作り方〉

材料 (4人分)	分量
精白米	2合
さんま缶 (タレ含む)	100g(1缶)
しいたけ	2~3個
人参	1/3本
濃い口しょうゆ	14g(小さじ2)
酒	10g(小さじ2)
かつおだし(顆粒)	2g(小さじ1/2)
すりおろし生姜	2g(小さじ1/3)
あさつき	適量

- ①米は浸漬後、水を切っておく。
- ②さんま缶は缶詰の中でスプーンなどを使用し1/3の大きさに切っておく。しいたけは、いしづきを切り落とす3mmのうす切りにする。人参は皮をむき、長さ4cm×幅1cmの短冊切りにする。あさつきは小口切りにする。
- ③炊飯器に、米、調味料(a)、さんま缶のタレを入れて、目盛りまで水を加える。そこにほぐしたさんま缶の身、しいたけ、人参を加えて炊く。
- ④炊き上がったたら全体をよく混ぜ、器に盛り付けあさつきを散らす。

骨まで食べれて、カルシウムも補給





緩和ケア病棟 でオンラインお披露目を開催！

7月30日、クラウドファンディングプロジェクトへの支援者の皆様に向けて、完成した家族控室を紹介するオンラインお披露目をライブ配信しました！テーブルカットや座談会を通して、ご支援いただいた皆様に感謝の気持ちを伝えました。

視聴者からの感想

これまでの事務的な面会室ではなくて、温かな雰囲気ですね！
お辛い状況にある患者さん・ご家族の方にとって素晴らしいものになったこと、嬉しく思います。

とても素敵なお部屋で、明るくて、緊張感のある中でもご家族が少しほっとした気持ちで過ごせるのではないかと思います。

完成までにさまざまな方が試行錯誤してくださったことがわかり感謝の気持ちが増しました。



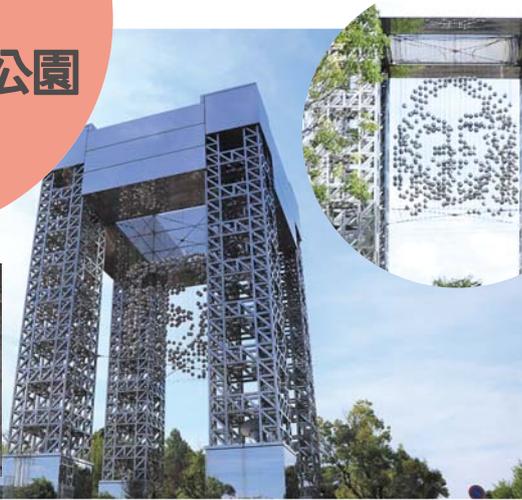
今後も当院では“患者さんとご家族が、一緒に落ち着いて過ごすことのできる療養環境の整備”に努めてまいります。

知ってた？

四季折々の自然が美しい

科学万博記念公園

病院のまわりを探検しよう！



東側から見るとエジソン、西側からはアルキメデス、南側はニュートン、北側からガリレオの顔が見えます。

科学万博記念公園は、当院から南西におよそ5km、車で12分ほどの場所に位置し、1985年に開催された「国際科学技術博覧会（EXPO '85）」跡地に作られた公園です。

当院は、この科学万博開催における救急医療の必要性がきっかけとなり開院となった歴史があり、少なからず縁を感じる公園です。

公園のシンボルである「科学の門」は、高さ10メートルの4本の銀色の柱に銀色の球体が吊るされており、見る方向によって4人の科学者の顔が浮かび上がります。

また園内には、広大な芝生の広場、水鳥や鯉を見ることができる池、アヤメ園、全天候型のテニスコートがあります。

春は桜、初夏はアヤメを楽しむことができ、これから深まる秋には、イチヨウ並木が美しく色づき見ごろをむかえますので、紅葉を見に訪れてみてはいかがでしょうか。



大きな池のある芝生の広場は家族連れにもオススメです



“読書の秋”にぴったりなベンチも



イチヨウ並木はこれから見頃を迎えます



公益財団法人 筑波メディカルセンター

筑波メディカルセンター病院

Tsukuba Medical Center Hospital

〒305-8558 つくば市天久保1-3-1

TEL 029-851-3511

発行人 病院長 河野 元嗣

発行日 2022年10月吉日

E-mailアドレス:hp@tmch.or.jp

ホームページ:http://www.tmch.or.jp/

UD
FONT



当院では個人情報保護法の施行に伴い、患者さんの個人情報については利用目的を明確にし、その取り扱いには万全の体制で取り組んでおります。