



9月12日 オカリナ ミニコンサート
「オカリナくらぶ 遊」

和



第26号 (平成24年 秋号)

編集：大阪市立総合医療センター 広報小委員会
(〒534-0021 大阪市都島区都島本通 2-13-22)
<http://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu270/ocgh/>

大阪市立総合医療センター

3Hの理念

Heart For Public Service

広く市民に信頼され、地域に貢献する公的病院をめざす。

Humane

人間味あふれる暖かな医療を実践する病院をめざす。

High-technology

高度な専門医療を提供し、優れた医療人を育成する病院をめざす。

～ 掲載内容 ～

- お仕事紹介「医師事務作業補助者(DA)」
- 疾患解説シリーズ「睡眠障害」
- がんの診療について
「前立腺がんの低侵襲手術について」
「当センターが取り扱うがんの種類」
- 「ゴールドリボンe学習室」開設
- 総合医療相談窓口・がん相談支援センターのご案内
- 糖尿病ゼミナールのご案内
- 市民医学講座のご案内

■ お仕事紹介「医師事務作業補助者(DA)」

私たち「医師事務作業補助者」は、2008年に厚生労働省が「勤務医の業務負担を軽減するため、医師が携わる事務作業の補助をする者の配置」を指針として示したことに伴い、その業務を担当する職種として誕生しました。

当初は数人で対応していた業務ですが、現在では60人以上のスタッフとなっています。大阪市立総合医療センターでは「医師事務作業補助者」として職員採用され、実際の職場では「ドクターアシスタント(略してDA)」または「クラーク」と呼ばれています。

私たちの使命は、勤務医の負担を軽減することにより、安定的かつ継続的な医療提供体制を整えることです。

従来、医師が行っていた病院情報システムへの入力、診察予約や検査予約、また予約の説明など事務的業務を私たちが担うことにより、医師は、より専門性の高い業務に専念することが可能となります。その結果、医師の外来診療における事務的業務が軽減されることとなり、患者さんの診察待ち時間の短縮にもつながっていることと思います。もちろん、患者さんのプライバシー保護に関しては厳密に対応するのは他の職員と同じで、守秘義務が課せられていますので、ご安心ください。また、同時に円滑なコミュニケーションと笑顔が最も重要であるとも思っています。

医師の事務作業を支援し、ゆとりのある診療を目指し、診療がよりスムーズになり、患者さんやご家族のみなさんの笑顔が少しでも多くなるよう、日々頑張っています。



■ 疾患解説シリーズ

睡眠障害

★ 大阪市立総合医療センター 精神神経科部長 古塚 大介

夏は暑さで寝苦しかったけど、秋になったらぐっすりと眠れる…と期待していたのに涼しくなってもなかなか眠れない、寝付けないという方もおられるのではないのでしょうか？このような不眠症、睡眠障害についてはいろいろ誤解があるようです。厚生労働省の研究班がとりまとめた報告書から睡眠障害についての大切なポイントをいくつか紹介してみましよう。

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

必要な睡眠時間は人によって違います。よくいわれる8時間睡眠にこだわる必要はありませんし、睡眠時間が長ければ良いというものでもありません。日中の眠気がひどい、あるいは平日に比べて週末に3時間以上の睡眠時間が必要なケースでは、睡眠不足と判断されます。また、60歳を過ぎると必要な睡眠時間は短くなるのが一般的で、朝早く目が覚めるということはふつうのことです。

2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

緊張や強い刺激があると寝つきが妨げられます。カフェインなどの刺激物を寝る前にとると、脳が目覚めて寝付くなくなります。日本茶、コーヒー、紅茶などカフェインの入っている飲み物は就床前4時間は避けましょう。また、たばこに含まれるニコチンも興奮作用がありますので、就床前1時間は喫煙も避けましょう。

3. 同じ時刻に毎日起床し、日光の利用でよい睡眠

起床後に太陽の光を浴びることで、体内時計のリズムがリセットされ、そこから15~16時間後に眠気が出現することがわかっています。もともと人間の睡眠覚醒リズムは約25時間周期ですので、この太陽の光による体内リズムのリセットが行われないと眠気が出てくる時間が約1時間遅れてしまいます。規則正しい睡眠を得るためには、まず早起きをして朝の散歩などで太陽の光を浴びることから始めましょう。

4. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食を規則正しくしっかりとすることで、朝食時間の約1時間前から胃腸の活動が活発になり、朝、目が覚めやすくなります。逆に夜食を食べすぎると、眠りが浅くなってしまいます。空腹のため眠れないときに夜食をとる場合は消化に良いものをごく軽くとってください。また日中の運動は眠りを深くしますので、体力に応じた長続きする無理のない運動を規則正しく行うことが睡眠のためにも大切です。

5. 昼寝をするなら、15時前の20~30分

昼食後から15時までの時間帯の30分未満の睡眠は夜間の睡眠に悪影響を与えないので、この時間帯に20~30分の昼寝をするのは昼間の眠気を取るのに役立ちます。ただし、30分以上の昼寝はそのあとかえってぼんやりしてあまりよくありません。また、夕方以降の昼寝は夜間の睡眠に影響を与え、眠りにくくなる場合があります。

6. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止は要注意

睡眠時無呼吸症候群は、激しいイビキと睡眠中の頻回な呼吸停止、呼吸再開を繰り返す病気で、深い睡眠がとれず、夜間の不眠と日中の眠気が出現する病気です。これらの症状がみられる場合は睡眠障害の専門医の受診が必要です。

7. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全、睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

現在、医師がよく使用しているベンゾジアゼピン系（レンデム®やロヒプノール®など）の睡眠導入剤は、正しく使用すれば耐性、依存性は弱く、アルコールより安全な薬です。注意点としては、服用後30分以内に布団に入ることです。また寝る前のお酒は寝つきは良くなりますが、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となりますので控えてください。



■ がん診療について

前立腺がんの低侵襲手術について

大阪市立総合医療センター 泌尿器科部長 杉本 俊門

◆増える前立腺がん

前立腺がんはもともと欧米で多い病気で、近年は、日本で最も増えているがんの一つです。一般的に高齢者に多く、手術などの治療を行わずに、PSA（前立腺特異抗原）という腫瘍マーカーで進行をチェックしながら様子を見ることもありますが、骨やリンパ節に転移してしまうと完全に治すことは困難になります。ただ根治的な治療を行う場合でも、選択肢がいくつもあります。「前立腺がんです」と言われてもあわてずに、医師とともに治療の流れを見据え、納得のいく治療法を選ぶことが大切です。

◆がんの根治的治療

前立腺がんの進行の程度、PSA 値、悪性度にもよりますが、治療後のQOL（生活の質）をなるべく損なわないような低侵襲治療が求められます。根治的治療としては、手術療法（前立腺全摘除術）と放射線療法があります。手術療法では開腹手術創を小さくする術式を採用したり、腹腔鏡下手術を行っています。また放射線治療では、体外から放射線を照射する外照射治療とともに、比較的早期の患者さんにはより侵襲の少ない永久挿入密封小線源治療を行っています。

◆腹腔鏡下前立腺全摘除術

腹腔鏡手術は、おへその横に直径 1.5 センチほどの穴を開けハイビジョンの内視鏡が差し込まれます。あと 4 つ、0.5~1 センチほどの大きさの穴を開けてモニター画面に映し出された腹腔内の様子を見ながら手術を行います。腹腔鏡手術のいちばんよい点は、図 1 の様に傷が小さいので痛みが少ないことと、拡大視野でとても丁寧に手術できることです。また二酸化炭素でお腹をやや加圧して膨らませて行うので、出血が少ないことも特徴です。



図 1 腹腔鏡下前立腺全摘除術後創部
創傷侵襲は小さく、出血も少ない

◆永久挿入密封小線源治療

PSA 値が低値で、悪性度も高くない早期がんであればこの治療のみで根治が望め、少ない合併症で治療期間が短いのが特徴です。当院では放射線腫瘍科の協力の元に、1 泊の検査入院と、数週間後の 3 泊の本治療が標準です。腰椎麻酔下で前立腺内に米粒ほどの小さなチタン製の放射線源を 50~100 個程度埋め込む 2~3 時間の手術です（図 2）。

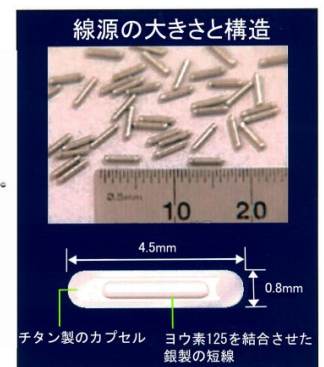
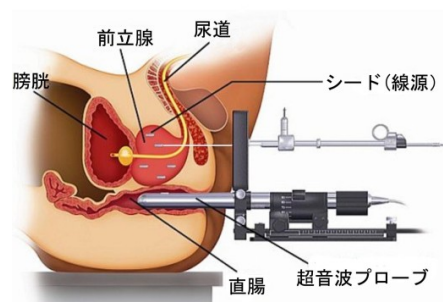


図 2 永久挿入密封小線源治療
経直腸超音波使用での穿刺(左)留置線源(右)

◆実際の治療の選択

60 歳代以下の若い患者さんについては、長期成績を考慮し、どちらかという手術をお勧めしています。

放射線治療では長期間経過後、膀胱がんや直腸がんなどの 2 次がんが発生するリスクも考えなければなりません。しかし 75 歳以上の患者さんで小線源治療の適応に入れば、低侵襲でありこちらがお勧めです。

当センターが取り扱うがんの種類

肺がん・縦隔腫瘍／乳がん・乳腺腫瘍／胃がん・胃腫瘍／大腸がん・大腸腫瘍／食道がん／肝がん・肝腫瘍／胆嚢がん・胆管がん／
膵がん・膵腫瘍／前立腺がん／膀胱がん／腎がん／尿路がん／精巣がん／血液腫瘍（白血病、リンパ腫など）／子宮がん／
卵巣がん／脳腫瘍／骨軟部腫瘍／頭頸部腫瘍／小児がん／皮膚腫瘍／原発不明がん／性腺外胚細胞腫瘍／眼腫瘍

「学習したい」と願う小児病棟の患者さんのために学習室を開設しました



大阪市立総合医療センターでは、病気の治療のためやむを得ず長期入院になっているけれども「学習したい」と願う小児病棟の患者さんに利用していただけるよう、平成24年7月11日(水)に「ゴールドリボンe学習室」を開設いたしました。

学習室には、キャレルデスク（自習机）のほか、ホワイトボード、インターネットが使えるパソコン、電子辞書、CD

デッキなどを設置し、日によって、学習ボランティアが学習のお手伝いをいたします。今回の学習室の開設は、大阪市立総合医療センターがNPO法人ゴールドリボン・ネットワークと法人の理事長である松井秀文氏個人から改装費用と備品を、またNPO法人エスビューローからパソコンの寄付のお申し出を受けることにより実現したものです。

NPO法人ゴールドリボン・ネットワークは、「小児がんの子どもたちが安心して、笑顔で生活できる社会の創造に寄与する」ことをめざしておられます。また、NPO法人エスビューローは、「テレビ会議システムを活用した遠隔学習支援ネットでeクラス」によって、入院中の患者さんを支援しておられます。

学習意欲のある多くの小児病棟の患者さんに利用していただければ幸いです。



総合医療相談窓口 がん相談支援センターのご案内

がん相談員の看護師、がん化学療法看護認定看護師、緩和ケア認定看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師等が皆様のお話を伺い、問題解決のお手伝いをさせていただきます。

どうぞお気軽にご相談ください。

受付日時：月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時

場 所：1階ロビー奥 総合医療相談窓口

※お電話での相談にも対応しています。TEL 06-6929-1221 (内線) 5254・5255

市民公開糖尿病ゼミナール

ためしたカッテン！！ 2012

平成24年11月14日(水)

開催時間(随時受付) 午前9時30分～午後2時

大阪市立総合医療センター さくらホール

※参加費無料 ※申込不要

市民医学講座 **がん患者を支えるためには**
～あなたの身近ながんサポート～

平成24年11月17日(土)

午後2時～午後4時30分

大阪市立総合医療センター さくらホール

※参加費無料 ※申込不要 ※手話通訳あり

