

JCI 認定病院

埼玉医科大学のミッション

<http://www.saitama-med.ac.jp/kokusai/index.html>

埼玉医科大学

国際医療センターニュース

SAITAMA MEDICAL UNIVERSITY INTERNATIONAL MEDICAL CENTER NEWS



●写真提供：埼玉医科大学写真同好会

CONTENTS

- | | |
|--|---|
| 2P 診療科の紹介：消化器内視鏡科 | 9P 食欲がないときの食事の工夫について：栄養部 |
| 3P 診療科の紹介：消化器腫瘍科 | 10P 腰痛との付き合い方：リハビリテーションセンター |
| 4P 新人看護師が頑張っています：看護部 | 11P ラーニングセンターをご存じですか？：医務課 |
| 5P 薬の豆知識：薬剤部 | 12P 当院の防犯体制について：総務課 渉外担当 |
| 6P 核医学検査での被ばくについて：中央放射線部 | 13P 私の時間 : 旅行
: 私が走る理由 |
| 7P 中央検査部POCTチームが発足しました：中央検査部 | 14P 次回の国際医療センター市民公開講座について
(お知らせ)：市民公開講座実行委員会 |
| 8P 「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015川越」に
参加しませんか：がん相談支援センター | |

当院は平成27年2月7日に大学病院としては日本ではじめてJCI(国際病院評価機構)の認定を受けました

埼玉医科大学のミッション～Your HAPPINESS Is Our HAPPINESS～あなたの幸せが私達の幸せです

消化器は大きく胃、小腸、大腸、そして胆のう、
膵臓、肝臓に分類され、それぞれ良性の病気と悪性の
病気があります。消化器内視鏡科では、食道が
ん、胃がん、大腸がん、胆石、黄疸、胆道がん、膵
炎、膵がんに対して、精密検査、内視鏡を用いた治
療を行っております。

① 食道、胃、小腸、大腸

食道、胃、小腸、大腸などにがん疑いの病変が発見された患者さんが来院されると、内視鏡検査やCTなどの精密検査を行います。内視鏡検査では特別な光を用いた診断（特殊光観察）や病変を拡大して観察する診断（拡大内視鏡観察）を行います。さらに検診のときにお腹を検査するエコーという機器がありますが、それを非常に小さくしたものを内視鏡の先端に付けた超音波内視鏡（EUS）と呼ばれる最新の内視鏡機器を用いた詳しい検査を行うこともあります（写真-1）。精密検査の結果から、内視鏡治療が良いと判断された場合には当科で治療を行います。食道、胃、大腸の早期がんは内視鏡で治療を行うことが可能な場合が多く、内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）（図-1）あるいは内視鏡的粘膜切除術（EMR）と呼ばれる治療が行われます。この治療ではお腹を開けずに内視鏡を使って食道や胃、大腸の壁だけをはがす治療となりますので、通常1週間以内に退院できます。



写真-1

② 胆石、黄疸、胆道がん、膵炎、膵がん

胆道は胆のうと胆管に分けられます。胆のうと膵臓では食べ物を消化するための胆汁や膵液という消

化液を作って腸の中に流しています。胆道や膵臓の病気が疑われる患者さんが来院されると、エコー、CT、MRIなどの精密検査を行います。さらに詳しい検査が必要な場合には内視鏡を使ったERCPという検査や、超音波内視鏡を使った検査、さらに、これまでは膵臓は体の真ん中にあり手術をする前に少し取ってきて、がんかどうか確認することが難しかったのですが、超音波内視鏡を使って胃や十二指腸から針を刺して取ってくる検査（EUS-FNA）（写真①）を行うこともあります。胆石や黄疸に対して内視鏡を使った治療が良いと判断された場合にはERCPの検査に引き続いて、当科で治療を行います。

内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD） がんを切らずに治す内視鏡治療

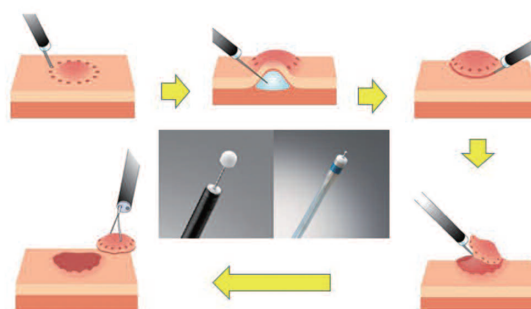


図-1

③ 国際的な評判

当科における内視鏡診断と治療は国際的に高く評価されており、技術指導や見学者受け入れを積極的に行っております。国内外のトップレベルの施設で行われている治療・検査のほとんどが施行可能で、世界でも有数の施設として評価されております。



当院での消化器がん・抗がん剤治療

診療部長 柴田 昌彦

私たちは消化器がんに対する化学療法を担当しています。がん治療の場合、「化学療法」とは抗がん剤のことです。どの薬剤でも投与量を上昇させるにつれて効果（抗腫瘍効果：がんが小さくなる効果）と副作用がS字状カーブで出現してきます。通常の薬剤は効果が認められる量で副作用がない、あるいは軽度な量で治療をすることになります（図-1①）。効果が出るより少ない量で高度な副作用が出てしまう薬剤は治療に用いることができません（図-1③）。抗がん剤の場合は効果と副作用のカーブがきわめて近接しているのが特徴とされていますので、効果を出すためにはある程度の副作用が出てしまう治療です（図-1②）。従って、いかにそのほかの薬剤や治療（支持療法といいます）を組み合わせる副作用を乗り切ることが効果を実現する秘訣といえます。

抗がん剤はどのように選択されるのでしょうか？世の中に出てきたばかりの新薬もありますが、古くから使われている薬剤で今でも使用されているものもあります。それぞれの疾患には学会、研究会などが作成したガイドラインが存在します。私たちはこれに沿って選択可能な薬剤、あるいはそのコンビネーション（通常は2-4剤を併用することが多いです）を提示して選択することになります。当院で選択される薬剤は原則的にすべて健康保険でカバーされる治療に限って薬剤を選択しています。私たちが担当する疾患は食道がん、胃がん、大腸がん、膵臓がん、胆管・胆のうがん、神経内分泌腫瘍、小腸がん、原発不明がんです。図-2に2014年1年間で治療

した患者さんの数を示します。このように大変多くの患者さんに当院で治療を受けていただきました。現在では通院での治療が主体で、入院での抗がん剤治療を行っていません。

本邦でも患者さんの数が多い消化器がんの化学療法は、日進月歩の進歩を続け

2014年 治療した患者さんの数	
消化器がん	患者さんの数
食道がん	77
胃がん	115
大腸がん	132
膵臓がん	91
胆管・胆のうがん	40
肝臓がん	6
神経内分泌腫瘍	4
小腸がん	8
原発不明がん	8
合計	481

図-2

ています。しかし、ほとんどの消化器がん、すべてのがんが消失してしまうほど有効な抗がん剤は多くありません。有効な抗がん剤は複数ありますので、効果が十分でなければほかの抗がん剤を選択します。このようにして治療期間を延ばす、すなわち「寿命を延ばす」効果が大きな位置を示すことになります。しかし、がんが縮小することはたびたび見られますので、手術によって切除が可能になる場合も少なくありません。このため、私たちは常に消化器病センターの外科の先生たちと討議の機会を設けて治療方針を決定していきます。以上が私たちが行っている治療の概略です。当院で治療を受けられる患者さんのために全力で努力したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

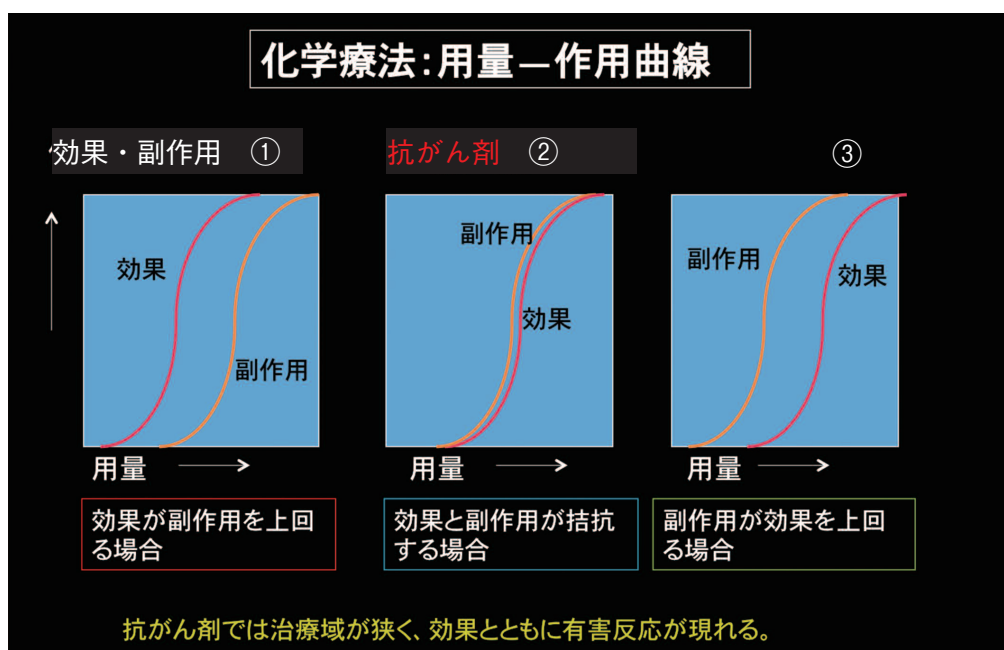


図-1

新人看護師が頑張っています

看護部

看護部副部長・教育委員長 須田 裕子

看護部には、今年も100名以上の、多くの新人看護師が採用となりました。当院は専門特化した大学病院で、安全で質の高い医療を実践する医療機関であるため、新人看護師集合教育の内容を刷新し、特に医療安全に関連する研修を充実させています。

新人看護師はネームカードに、クローバーのシールがついています。患者さんに「新人看護師さんの

ね。頑張ってる」と声を掛けて頂くこともあります。

先輩に指導を受け、研修に参加し、自己学習し、知識や技術を身に付け成長していきますが、患者さんとの関わりからこそ、多くの学びがあると考えています。患者さんには、良いことも悪いことも、伝えていただけたらと思います。



輸血ポンプ使用方法の研修



採血の研修

新人看護師です

A棟4階 ICU 齊藤 美芽

私は今年の4月からA棟4階ICUに勤務しています。心臓の手術後の患者さんが主に転入される集中治療室で、緊張の毎日です。新人を育てる体制が整っており、相談や悩みを聴いてくれる先輩もいるため、悩みやストレスもなく業務をこなすことができています。また、医療機器、不整脈、レントゲンの見方、術後の管理等の勉強会も多くあり、とても恵まれた環境の中で学んでいます。その学びがより早く自分のものになるように自己学習を怠らず、一生懸命業務をしていきたいと思っています。

患者さんの元気になっていく様子を喜びとし、日々邁進していきたいと思っています。



業務中の様子（指差し呼称をしています）

看護師募集中!!

最も環境の整った大学病院で、
地域に密着した高度な医療に貢献しませんか。

※病院見学、インターンシップ、いつでも大歓迎!! Facebookも更新しています!
詳しくはQRコードより

看護師求人ホームページ <http://www.saitama-med.ac.jp/hospital/nurse>

看護部 Facebook ページ <https://www.facebook.com/smu.nurse>

埼玉医科大学 総務部 人事課

0120-61-1181

TEL: 携帯の方 049-276-1115





OTC (over the counter) 医薬品とは？

係長 松戸 創

みなさん、医師が処方する医薬品を医療用医薬品、薬局やドラッグストアなどで販売されている医薬品をOTC医薬品と呼んでいること、ご存知ですか。OTC医薬品とは、通称「大衆薬」や「市販薬」と呼ばれてきましたが、現在では薬局やドラッグストアなどのカウンター越しに販売されることから、このように呼ばれています。今回はOTC医薬品についてお話しさせていただきます。

OTC医薬品は、医薬品の含有する成分を、使用方法、副作用、相互作用などの項目を評価して次のように分かれています。（図1）

薬局では、薬剤師・登録販売者とその他の従業員は、名札等で見分けがつくようになっています。自

分の体質や症状に合った薬を適切に使うためには、薬剤師などの薬の専門家にアドバイスをもらうようにしましょう。また、かかりつけの薬剤師を決めておけば、飲み合わせによる相互作用などを防ぐことができます。お薬手帳のある方はできるだけお持ちください。

これからは、自分の健康は自分で守るセルフメディケーションの時代です。自分自身で健康管理を行い、OTC医薬品を上手に使いましょう。

OTC医薬品の名称は「自分に合ったおくすりを探そう！おくすり検索<http://search.jsm-db.info/>」で調べられます。

OTC医薬品分類			対応する専門家	インターネット、郵便等での販売
要指導医薬品		医療用医薬品から一般医薬品として認可されて間もないため、取り扱いに十分注意を要する医薬品	薬剤師	不可
一般用医薬品	第1類医薬品	副作用・相互作用などの項目で安全性上、特に注意を必要とする医薬品		薬剤師または登録販売者
	第2類医薬品	副作用・相互作用など安全性上、注意を必要とする医薬品		
	第3類医薬品	第1類医薬品や第2類医薬品に相当するもの以外の一般用医薬品		

図1 【OTC医薬品の分類】

※登録販売者：都道府県知事が資質認定した薬の専門家



【OTC医薬品の種類】

核医学検査とは？

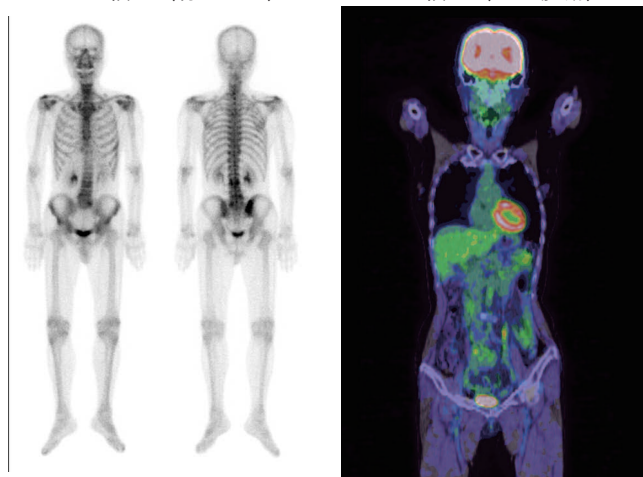
CTスキャンやMRIのような画像診断の一つです。体内に「放射性医薬品」を静脈注射などで投与することで、体内から放出される放射線を専用のカメラで撮像し画像を作成します。体内臓器の位置や形などから病気の有無とその場所や大きさが分かり、さらに臓器に集まる時間と分布状態から、その働き（機能）の情報が得られます。

撮影装置の種類は？

SPECT（スペクト：単光子放射断層撮影）装置やPET（ペット：陽電子放射断層撮影）装置では、体を輪切りにした画像が得られます。検出器の原理として、シンチレーション（放射線が入射すると弱い光を出す）を利用していますのでシンチグラフィ検査とも呼ばれます。

SPECT検査（骨シンチ）

PET検査（FDG腫瘍）



放射性医薬品とは？

ラジオアイソトープ（RI：放射性同位元素）で標識された医薬品です。検査目的によって数十種類の放射性医薬品があります。SPECT検査では、主にγ（ガンマ）線を放出するRIが使用され、PET検査ではポジトロン（陽電子）を放出するRIを使用しています。

いつまで、体に残っているの？

RIの放射能（放射線を放出する能力）の量が半分に減るまでの時間を半減期といいます。

例えば、骨シンチで使用される ^{99m}Tc （テクネチウム）では半減期6時間ですので、2日でほぼなくなります。またFDG-PETの ^{18}F （フッ素）ですと半減期2時間ですので12時間で放射能はほぼなくなります。その他に人体の排泄機能により、尿や便とともに体外へ排泄されるため体内に溜まっている時間はさらに短くなります。

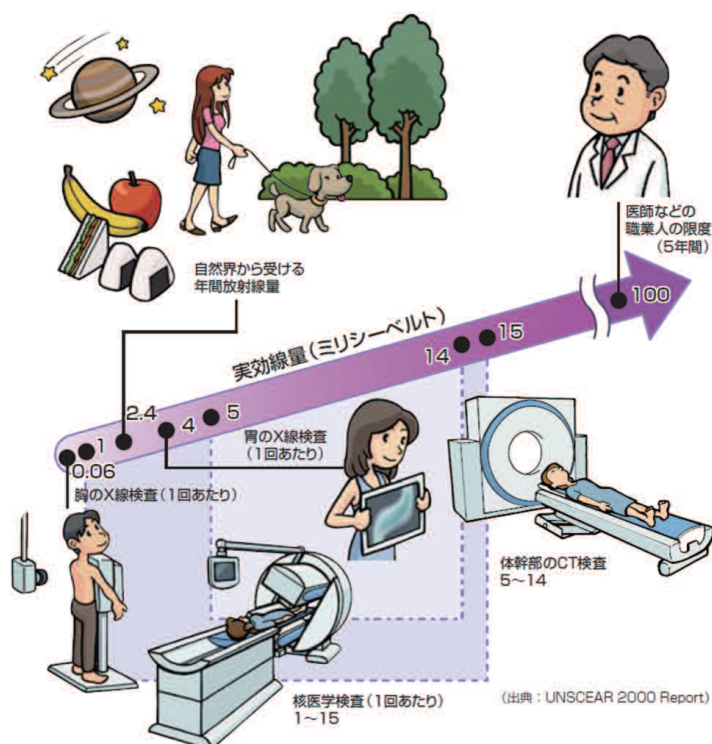
元素記号	元素名	半減期	検査
^{81m}Kr	クリプトン81m	13.1秒	SPECT
^{18}F	フッ素18	1.8分	PET
^{99m}Tc	テクネチウム99m	6.0時	SPECT
^{123}I	ヨウ素123	13.3時	SPECT
^{201}Tl	タリウム201	72.9時	SPECT
^{67}Ga	ガリウム67	3.3日	SPECT
^{131}I	ヨウ素131	8.0日	SPECT

放射線被ばくは、どれくらい？

核医学検査での被ばく線量は、およそ1～15mSv（ミリシーベルト）の範囲となります。

成人の骨シンチの検査で約4～6mSv、FDG-PET検査で約4～5mSvとなります。他のX線検査と比べると胃のX線検査と同程度です。

小児では「小児核医学適正施行のコンセンサスガイドライン」に従い体重に応じた必要最低限の投与量で検査を行っています。「放射性」という言葉のイメージから、安全面を心配する声も聞かれますが、放射性医薬品に含まれるRIの量はわずかですから、放射線の影響の点から見て心配はありません。



出典：日本核医学会・日本核医学技術学会・日本アイソトープ協会発行『核医学検査Q & A なぜ核医学検査を受けるの？』



中央検査部POCTチームが発足しました

中央検査部

係長 室谷 明子

病棟・外来で使用している簡易型血糖測定器が従来のSMBG機器からPOCT機器に変わりました。

中央検査部では、迅速で正しい検査結果の報告を常に心がけ運用を行っています。

しかし、検査までには、採血の実施や採血した血液を検査室に搬送するなどの時間が必要になってまいります。

当院で使用している簡易型血糖測定器は、患者さんの傍らで検査ができ、結果もその場で見ることができます。さらに、簡易型とはいえ精度は検査室の機器と変わりません。まさしく、迅速で正しい検査が実現可能になったと言えます。

SMBG機器とPOCT機器の違いは？

SMBG (Self-Monitoring-of-Blood Glucose) 機器

(写真-1)

測定者：患者さん本人

場所：自宅

目的：モニタリング（経過・観察）

血糖のコントロール状態をモニタリング（経過・観察）することを目的としたものです。患者さんご本人が自宅で血糖を測定する機器のことをいいます。



写真-1

POCT (Point-of-Care-Testing) 機器 (写真-2)

測定者：医師・看護師

場所：外来・病棟などの医療現場

目的：ケア（治療）

患者さんの傍らで医師や看護師などの医療従事者が行う検査で、身近な検査として、迅速かつ適切なケア（治療）に寄与することを目的としたものです。そのためPOCT機器で測定した値には精密さと正確さが求められます。検査を行う場所や測定者を問わず、検査時間が短縮でき、患者さんや検体が動

くのではなく、医療従事者が自在に動いて検査を行う、いわゆる「どこでも検査室」そして「患者さん中心の検査」が実現可能となります。



写真-2

中央検査部POCTチームが発足しました

中央検査部では、POCT機器管理・保守のため、POCTチームを発足させ、活動を開始しました。月に1度、臨床検査技師が2名程度で簡易型血糖装置の点検を実施するため、全病棟・外来をまわります。常に正確な値が測定され、患者さんの治療と診断に貢献できるよう、我々臨床検査技師はデータの管理と保証に努めます。

中央検査部POCTチームの今後の展望

今後は、病院内にある全ての簡易型機器についてのデータ管理及びメンテナンスも行っていく予定です。新たに簡易型アンモニア測定機器と簡易型凝固検査機器についても導入が決まりました。

また、検査部ではPOCTコーディネータ取得に向けて研修会や学会参加に励んでおります。このPOCT活動を通して、他職種のスタッフとの新たな繋がりができればと思っております。





今年も「リレー・フォー・ライフ・ジャパン(RFL)」が、9月19日(土)午後1時から翌日20日(日)午後1時まで、川越水上公園にて開催されます。RFLは、患者さんやご家族、支援者が集まり、がん征圧を目指し勇気と希望を分かち合うことを目的とした、世界各地でおこなわれているチャリティーイベントです。

毎年当院では「チームE-jan」として参加しています。「チームE-jan」は、「いいじゃない」という前向きな気持ちを込めて名づけました。入院中の子どもたち特製のチームフラッグとたすきを携えて、乳がん患者会「やまぶきの会」の皆さんやボランティアさんと一緒に、会場内のコースを歩いてつなぐ24時間リレーに参加しています(写真-1)。最初の1周は、がん患者さんやがん経験者が歩く「サバイバーズラップ」と呼ばれ、告知や闘病を乗り越え、この日を迎えられたことを祝福します(写真-2)。



写真-1 昨年、子ども達が新調してくれた「チームE-jan」のフラッグ



写真-2 皆さんのリレーウォークの参加をお待ちしています



写真-3 イベントの様子



写真-4 ルミノリエバッグへの寄付は、がん征圧のための資金に充てられます

●食欲の低下を見過ごさないで下さい！

「なんとなく食欲がない」、「最近食べる量が減ってきた」、「少しの量でお腹いっぱい」。特にご高齢の方からよく聞かれる言葉です。確かに、1日中家の中で過ごしているとお腹が空きにいくかもしれません。しかし、動かないから食べなくても良いというのは間違いです。人間は意識していなくても心臓を動かしたり、呼吸をしたり、体の中での様々な生命活動を行うためにエネルギーが必要です。食事量が少ないままではいずれ筋肉が減少し、抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。そうなる前に、栄養をしっかり摂るよう心がけましょう。



●「ご飯と味噌汁」だけでは不足です

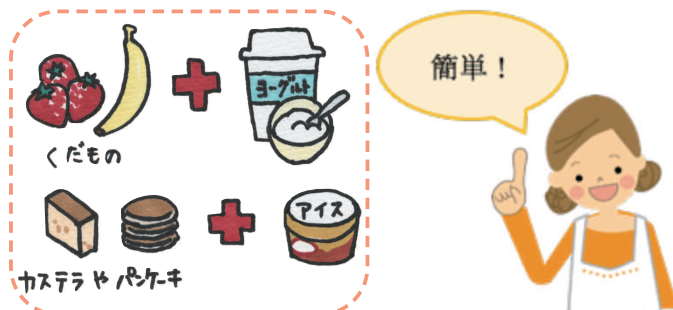
「ご飯とみそ汁があれば十分」と言う方も少なくありません。しかし、バランスよく栄養を摂るためには炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素に加え、ビタミン・ミネラルの微量元素を補給することが大切です。特に、たんぱく質が不足すると骨や筋肉量が低下し、寝たきりの状態になりやすくなります。肉や魚から良質なたんぱく質を摂ることで骨や筋肉量の低下を予防しましょう。



●少しの工夫で栄養アップ

みそ汁に野菜をたっぷり入れ、肉もしくは魚のおかずを追加するとたんぱく質もビタミン・ミネラルも補給できます。しかし、料理が面倒であったり、頻繁に買い物に行けなかったりと、準備できないことも多いと思います。そんな時は、なるべく調理しやすい食品や保存食品を上手く使用し、無理なく栄養アップできるよう工夫しましょう。

例えば、ただのお粥ではなく、卵と野菜を入れて卵がゆにすることでたんぱく質もビタミン・ミネラルも補給できます。デザート類であればヨーグルトやアイスクリームを追加するだけでも手軽にエネルギー、たんぱく質をアップできます。



●栄養補助食品も上手く利用しましょう

工夫しても食べられるものや食事量が少ないときは、「栄養補助食品」を利用しましょう。通信販売やドラッグストア、薬局などで入手できます。

多くの商品が少量でもしっかり栄養が摂れるよう工夫されています。しかしその反面、飲みにくいと感じることもあるかもしれません。凍らせてシャーベット状にしたり、チョコレートと一緒にレンジで温めて飲んだり、自分なりのアレンジを加えてみると良いでしょう。



腰痛との付き合い方 その1

リハビリテーションセンター

腰痛事情

理学療法士 主任 高石 真二郎

日常的な何気ない動作の中に腰痛を引き起こす姿勢が見られます。（写真-1.2.3）皆様も生活やお仕事でこのような姿勢をとっているのではないでしょう

か？そのような姿勢をとっている皆様が心配になってしまいます。

写真-1 座位姿勢



写真-2 立ち仕事



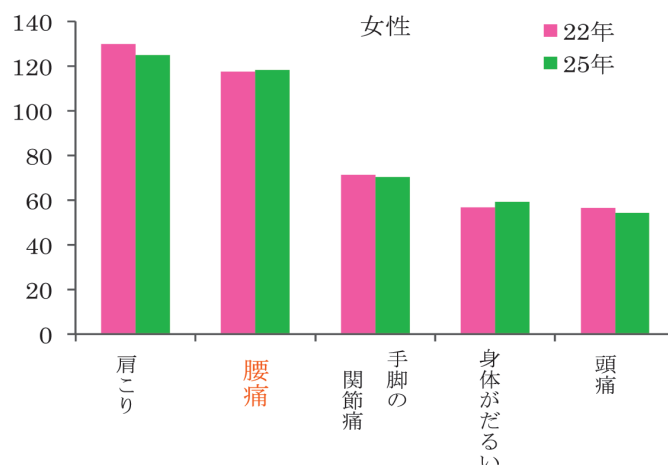
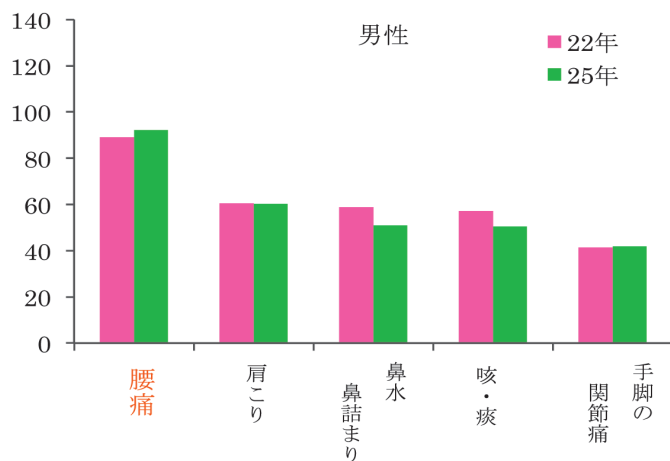
写真-3 足元への動作



腰が曲がり、腰で頭と腕の重さを支えています。
腰の位置と頭の位置が遠くてそれだけ腰に負担がかかります。

膝が延びて腰と股関節だけで
足元に手を伸ばしています。
腰への負担が強すぎます。

男女別にみた有訴者率の上位5症状（平成25年国民生活調査 厚生労働省）



上のグラフは本邦における腰痛有訴者（自覚症状のある人）の男女別の順位です。左は男性で人口千人当たり92.2人と1位であり、右は女性で118.2人の2位となっております。さらに平成22年から継続的であり、腰痛症が国民病として位置づけられている事が分かります。

現在までに治療を必要とするほどの腰痛を経験したことがあるかを調査した報告では、男性は57.1%、女性は、51.1% が経験しており、2人に1人は病的な強い腰痛を経験した事になっています。ま

た、過去1か月間の腰痛の有病率は30.6%となっており、約3人に1人はこの1か月で1度は腰の痛みを感じていることになります。（2003日本整形外科学会 全国調査報告）このように、世間一般でも、当院においても、腰痛症の原因は多く存在していることが分かります。みなさんの生活の中にも『腰痛!?!』を感じる瞬間があることと思います。

では、あと3回ではありますが、この紙面を借りて、腰痛症との上手な付き合い方を考えていこうと思います。



ラーニングセンターをご存じですか？

医務課

空き時間にぜひご利用ください

金子 美穂

ラーニングセンターとは、患者さん自身が医療に積極的に参加するために設けられた患者さん向けの図書館です。病気についての書籍やパンフレットを数多く取り揃えています。医療情報検索に限りインターネットもご利用いただけます。なお、パンフレットはご自由にお持ち帰りいただけます。クラシックの曲がながれ落ち着いた室内です。

《ラーニングセンターご案内》

場 所：C棟3階 エレベーターAかエレベーターDよりお越しください。

利用時間：9時～12時、13時～17時

休館日：土曜日・日曜日・祝日（他、不定期）

書籍の貸出：入院中の患者さんに限り、1回につき1冊、1週間まで。

《こんな時にご利用ください》

「次の検査まで時間がある」
「受診時間より早く着いてしまった」

呼出機の受信範囲でするので診察の待ち時間にもご利用いただけます。

「自分の病気について詳しく知りたい」
「家族の病気について調べたい」

2,000冊以上の書籍と1,500種のパンフレットが置いてあります。きっとお探しのものが見つかるはずです。

「退院後の生活が不安だ」

退院後の情報収集にご利用ください。

《利用者の皆様からの声》

- * これから放射線治療を受けます。資料をいただいてとても参考になりました。少し安心しました。
- * 退院後の心構えを知りたくて本を借りて読んでいます。今まで手にとることのない本ばかりです。新しい知識を得て、これからの生活が楽に暮らせる気がしています。

お気軽にお立ち寄りください。

ラーニングセンターのご利用をお待ちしています。



ラーニングセンター室内の様子



リハビリテーションセンターの近くにありますが



パンフレットはご自由にお持ち帰りください



担当者が資料を探すお手伝いをしますのでお声掛けください

当院の防犯体制について

総務課 渉外担当

参与 加美山 明

当院では患者中心主義のもと、安心して安全な病院を維持すべく、明るく元気な「あいさつ」を基本に防災センター・警備センター・渉外担当等が施設構内で巡回を実施し、構内の交通事故や犯罪の抑止などに当たっております。



① 警備センターでのモニター監視



② 正面エントランスホールにて立哨



③ 外来巡回



④ 構内巡回



⑤ 外来巡回



⑥ 防犯訓練の実施



★玄関ホールでは車椅子介助も行っております。

私の時間

旅行

時間が出来たときは家にじっとしていません、旅行に行くようにしています。

ただ、基本的に一人旅なので自分が写っている写真がなかなかありませんでしたが、ようやく一枚見つかりました。数年前に中央アジアのウズベキスタンの古都ブハラを訪れた時のものです。背後に写っているのはイスマーイール・サマニ廟というもので10世紀頃の君主の墓です。これは世界遺産に認定されています。たしか、地元の方にカメラのシャッターを押してもらいました。

ウズベキスタンは旧ソビエト連邦の一員を成していた国です。南にトルクメニスタン、アフガニスタンと政情が不安定な国々がありますが、この国は治安は良いかと思います。行かれたことのある人はわかるとと思いますが、人々の顔つきが興味深いです。いわゆるヨーロッパ系からアジア系までの顔立ちが様々な比率で混じっており、見ているだけで楽しいかと思います。宗教は基本的にイスラム教ですが、戒律は厳しくなく、アルコールを飲むことも可能です。食事は香辛料をきかせたものが主流です。ブロ

脳脊髄腫瘍科

准教授 安達 淳一

フと言う料理、いわゆるピラフですがこれが主食で美味しかったです。砂漠地帯なので、夏は相当暑く、冬は雪も降るくらい寒く、もし旅行に行かれるのであれば、この時期は外された方が良いでしょう。また、都市間の移動をバスで行う場合、トイレは綿花畑に隠れて青空トイレになることも場合によっては覚悟しなければいけません（男女とも）。



私の時間

私が走る理由

小児腫瘍科

講師 渡邊 温子

初めてのフルマラソン、記録は6時間13分。

小学校の頃から、それはそれは足が遅かった。運動会もマラソン大会も、クラスが結束していくと運動神経の鈍い私は疎外された。中学校のマラソン大会は努力してサボった。1年生ではあえて風邪をひき、2年生では天候不良で中止、3年生は・・・さすがに仕方なく走ったが、一人も追い越すことなく終わった。運動音痴はなかなか辛い。

5年前ランニングを始めた。きっかけは1足のシューズ。3キロ30分かかったが、ランニング用のシューズを買ってもらったら25分になった。週に2-3回ジムに通った。今日はこれだけ走ると決めた距離を必ず走った。

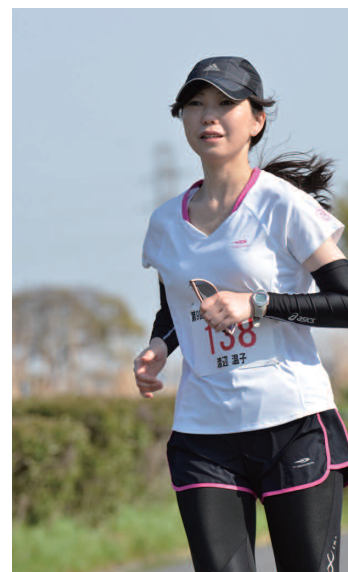
昨年、初めて挑んだフルマラソン。エイドや沿道の人が応援する。風が強ければ、体の大きい人を見つけてそっと風下に入る。自分を越していった人の背中をみて追いかける。誰も回りにいないときは歌を歌う「ファイト！戦う君の歌を～♪（中島みゆき）」。先に行く人に追いつき、人生で初めて誰かを追い越す。ともに走る人に声をかける「ゴールま

でもう少し！」。そして奇跡のゴール。

マラソンは一人でやるスポーツではない。先に行く人の背中に私は励まされ、私の背中がだれかを勇気づけた。そう思った。学生時代のように辛くないし、孤独ではない。何かが少しだけ医者という仕事に似ている。

一生に一度のつもりでフルを走ったが、「もう一度」と思って今年も出場。足が前にでなくなってきつたけど、結果は20分縮めて5時間54分。調子にのって夏には50kmにチャレンジしようと現在練習中。

達成感のためでも、健康のためでも、誰かのためでもない。ただ、楽しいから走る。



今回の国際医療センター市民公開講座について（お知らせ）

第7回目は「がんをもっと知ろう パートⅢ」

市民公開講座実行委員会

♣ 次回の市民公開講座は、がんセンターの主催で以下の日程で行われます。皆様のご来場をお待ちしております。

- ・ 日時：2015年11月21日（土）PM12：00開場
- ・ 会場：埼玉医科大学創立30周年記念講堂ホール（日高キャンパス）埼玉県日高市山根1397-1
- ・ テーマ：「がんをもっと知ろう パートⅢ」

♣ 相談コーナー 12：00～15：30

- ・ お薬、看護、医療、栄養、リハビリの相談コーナーがあり、どなたでもご相談できます。

◆ 予約は不要、参加は無料です！
お気軽にお立ち寄りください。



前回の様子『コンサート』

・ 問合せ：市民公開講座実行委員会
TEL：042-984-4638

外来診察予約について

【外来予約センター】（8:30～17:00）
☎042-984-0474 ☎042-984-0475

- * がんセンター受診の際には紹介状をお持ちください。
- * 心臓病・脳卒中センターでは急を要する際、紹介状をお持ちで無い場合でも受診可能ですので、ご連絡ください。
- * 当院ホームページから外来診療（初診のみ）のインターネットでの予約を受け付けています。医療機関からはもちろん、患者さんや御家族がご自宅から予約可能です。ご利用ください！
詳しくは、埼玉医科大学国際医療センターHPをご覧ください。

<https://www2.saitama-med.ac.jp/simc/yoyaku/index.php>

面会について



【面会時間】

（平日） 午後 1時 ～ 午後8時

（土・日・祭日） 午前11時 ～ 午後8時

上記時間以外のご面会はお断りしております。

【面会受付】C棟1階総合コンシェルジュにて受付をし、面会証をお受け取りください。

- * アレルギーや香りに敏感な患者さん多いいらっしゃいますので、お花はご遠慮ください。
- * 小学生以下（12歳未満）のお子様の面会はお断りしております。

埼玉医科大学国際医療センターニュース

August 2015 第33号【院内配布用】

編集・発行 埼玉医科大学国際医療センター広報委員会

住所：〒350-1298 埼玉県日高市山根1397-1

TEL：042-984-4128

発行責任者 小山 勇

発行日 平成27年8月15日

※本紙記載の写真・記事の無断転載および、複写を禁じます。

基本理念：患者中心主義のもと安心して安全な満足度の高い医療の提供を行い、かつ最も高度の医療水準を維持するよう努めます。

使命：当センターは、埼玉県全域を範囲とし、がん、心臓病に対する高度専門特殊医療に特化し、かつ高度の救命救急医療を提供します。

基本方針：上記の理念に従って患者中心主義(patient-centered)を貫き、あらゆる面で”患者さんにとって便利”であることを主眼とし、患者さんひとりひとりにとって最も適切な医療を提供致します。

患者さんの権利：当センターは、全ての患者さんには、以下の権利があるものと考えます。これらを尊重した医療を行うことをめざします。

- (1)ひとりひとりが大切にされる権利 (2)安心して質の高い医療を受ける権利 (3)ご自身の希望を述べる権利
(4)納得できるまで説明を聞く権利 (5)医療内容をご自身で決める権利 (6)プライバシーが守られる権利