
18号

北海道がんセンターたより

平成17年9月発行

独立行政法人国立病院機構 北海道がんセンター
〒003-0804 札幌市白石区菊水4条2丁目3-54 TEL 011-811-9111
□ ホームページ <http://www.sap-cc.org> 編集発行人:山下 幸紀



北海道がんセンターの理念

私たちは、国民の健康で幸福な生活のため、最新の知識と医療技術をもとに、良質で信頼ある医療の提供に努め、特に「がん克服」に寄与することを目指します。このため、

- 常に、医療の質と技術の向上を目指します。
- 研究、教育研修を推進し、医療・医学の発展に寄与します。
- 患者さんの権利を尊重し、誠実な医療を実践します。
- 自主自律、創意工夫の精神で病院運営に当たります。

呼吸器科トピックス 抗がん剤、本当に怖いのは？



呼吸器科医長 磯部 宏

平成14年夏に肺がんに対する新しい抗がん剤として、ゲフィチニブ（商品名イレッサ）が世界に先駆けて日本で最初に承認されました。それまでの抗がん剤と違い、がん細胞の増殖の研究から開発された薬であり、点滴ではなく飲み薬として使用し、副作用も少なく、とても良く効くとの評判が立ちました。しかし当時から副作用がそれなりにあるのはわかっていましたし、効果も他の抗がん剤より飛び抜けて良いとは思われていませんでした。でも、確かに当時は夢のような薬として報道されていました。

それから半年も経たないうちに、間質性肺炎という副作用があることが知られるようになってきました。この副作用のために亡くなった方もいます。これまでの抗がん剤でも間質性肺炎の副作用は起こりましたが、本当にイレッサでその副作用が多いのかどうか、現在全国的に調査しているところです。でも、副作用が必ず起こるような、まるで薬害の一つでもあるかのように言われ出しました。販売を中止せよとの極論を言う人もいます。せっかく効いているのに、また安全に使用できているのに、新聞報道で内服を断ってきた方も、呼吸器科にも何人かいらっしゃいました。

現在研究が進み、実は日本人に効きやすいことがわかってきました。また、タバコを吸わない方、また女性に効きやすいこともわかってきました。逆に間質性肺炎の副作用を起こしやすい方もわかってきました。抗がん剤には残念ながら副作用は付きものです。その効果と副作用のバランスを考えながら治

療していくのが私達、がんの専門医です。サリドマイドと聞いて何を思い浮かべますか？中年以降の方は直ぐにあの薬害を思い出すでしょう。副作用の少ない催眠薬として使用された薬で、本当に安全性の高い薬だったようです。ただ一つ、妊娠時に使用した場合の副作用が調べられていませんでした。そのため、妊娠初期の女性が服用した場合、手足のない子供が生まれるという大変不幸な薬害をもたらし、発売中止になりました。

現在、このサリドマイドに血管新生阻害作用があるのがわかり、この作用は抗がん剤として働きますから、サリドマイドを抗がん剤の一種として使用されるようになってきました。多発性骨髄腫ではその効果が証明されているようです。日本ではもちろん発売されていませんが、個人輸入し使用されているようです。確かに大変な薬害をもたらした薬ではありますが、上手に使えばとても役に立つ薬になります。40年前の出来事を十分反省し、新しい作用の薬として役立つのも、私達、がんの専門医の仕事だと思います。

どのような薬にも良い面と悪い面があります。特に抗がん剤はそれが極端です。それを十分知って治療に役立てています。抗がん剤で本当に怖いのは、一方的な情報（報道や口コミでしょうか）に惑わされることだと思います。心配になったり悩んだら、是非当院の医師・薬剤師・看護師に相談してください。がん診療の専門施設として、十分お答えします。

Contents もくじ *****

呼吸器科トピックス 抗がん剤、本当に怖いのは？	呼吸器科医長 磯部 宏	1
骨粗しょう症を防ごう!! ~丈夫な骨づくりを目指して~	栄養管理室 管理栄養士 小木田香織	2
夏祭りを終えて	2階 小児科病棟	3
栄養食事指導のお知らせ		4



骨粗しょう症を防ごう!!

~丈夫な骨づくりを目指して~



栄養管理室 管理栄養士 小木田 香織

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは骨の量が減って、きめこまやかな骨の構造が壊されて、些細なことでも骨折を起こしやすくなる病気です。

骨粗鬆症になりやすい人は？

遺伝的素因、加齢、女性（閉経）、小柄でやせ型の体型などがあげられます。生活習慣では、偏食、運動不足、喫煙、アルコールやコーヒーの飲み過ぎ、加工食品や塩分摂りすぎ、過度のダイエットがあげられます。このような危険因子や生活習慣に心当たりのある方は注意したほうがよいでしょう。

骨粗鬆症予防のための食事

カルシウムの1日所要量は18歳以上の男女で600mgとされますが、骨粗鬆症を防ぐには1日800mgを目標にするとよいでしょう。



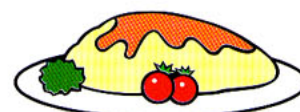
- ① 1日3食主食、主菜、副菜を揃えたメニューに牛乳・乳製品を加えましょう。
牛乳・乳製品のカルシウム吸収率は一番です。
- ② たんぱく質を適量摂りましょう。
大豆・大豆製品にもカルシウムは豊富に含まれ、また魚介類にはカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが含まれます。
- ③ 外出しましょう。
カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは日光浴でも作られるため散歩やひなたぼっこをおすすめします。

野菜に含まれるカルシウムの吸収率は高くありませんがビタミン、ミネラル類が豊富に含まれるため、毎食必ず摂る必要があります。炭酸飲料や練り製品、インスタント食品、スナック菓子に含まれるリンは摂りすぎるとカルシウムの吸収を妨げるので、これらの食品の食べ過ぎはよくありません。これらのことに気をつけ丈夫な骨をつくりを目指しましょう。

カルシウムを多く含む食品

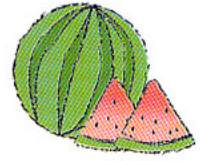
食品名		1回にとる目安量	カルシウム量
牛乳・乳製品	普通牛乳	牛乳1パック (200g)	220mg
	ヨーグルト (無糖)	1個 (100g)	120mg
	スキムミルク	大さじ2杯半 (20g)	220mg
豆類	木綿豆腐	150g	180mg
	油揚げ	1枚 (25g)	75mg
	納豆	50g	45mg

※牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまう方は、スキムミルクをカレーやオムレツ、パンケーキの生地混ぜるなど料理にとり入れる工夫をするとよいでしょう。





氷 夏祭りを終えて



2階 小児科病棟

8月4日、毎年恒例の小児科の夏祭りが開催されました。

栄養管理室の方々のご協力のもと、会議室にバイキング形式で並べられた焼きそば、フランクフルト、たこ焼きといった普段の病院食とは違ったたくさんの食べ物を見てびっくり！！病院食が苦手な子供たちもこの日ばかりはおなかいっぱいになるまで食べていました。食べた後はもちろん、遊ぶために緑口コーナーへ一目散！

ここで、夏祭りの様子を少し紹介したいと思います。

今年は、ヨーヨーすくい、ボウリング、くじ、かき氷の4店が開店し、店員に扮した子供たちとお客さん役の子供たちやが互いに汗をかきながら奮闘していました。出店はどこも大盛況。夏真っ只中の会場で汗だくになりながらあちこち走り回る子供たち…。会議室の中は、子供たちの歓声や笑顔であふれ、待ってましたとばかりにはしゃぐ子供たちは本当に楽しそうでした。いつもは、治療のための点滴をしたり、食事制限があったりという中で生活を送っている子供たちですが、この時ばかりは制限も緩み、細かいことは気にせず、有意義な時間を過ごせたことと想います。

出店も会場のポスターや飾りもすべて子供たちとスタッフの手作りで、何日も前から準備し、この日

に備えてきました。かき氷店は店長の飯塚医長先生と店員の田中先生、ボウリング場支配人は長先生。どちらも来客が多く、先生たちは額に汗しながら笑顔で優しくお客様に対応していました。お疲れ様でした！

そして最後のイベントはスイカ割り…。目隠しをした挑戦者が棒を振りおろすたび歓声があがり、みんなの協力の下、スイカは見事に割られ、みんなの胃の中へ…。

興奮冷めやらぬまま、子供たちはそれぞれ、病室へと戻っていきました。その後、体調を崩すこともなく、それぞれに年に一度のこの盛大な約2時間のイベントを満喫していたようです。

こうして、今年の夏祭りも大盛況のうちに幕を閉じました。そのかげには治療の合間に準備段階から協力して下さった患者さま、遠くからお越しく下さったご家族の皆様、食事のメニューを新設して下さいました栄養管理室の皆様、バイキングに快く協力して下さった調理室の皆様、実習時間終了後もボランティアとして協力して下さった酪農学園大学の皆様…、このように多くの方々の協力があり実現したものです。

最後になりますが、ご協力くださいました皆様に心より感謝申し上げます。



9月『がん征圧月間』

栄養食事指導のお知らせ

当院栄養管理室では管理栄養士による個人指導・集団指導を行っております。

外来・入院の患者さまを対象とし御自宅で安心して食事が出来るように又、入院中の食事療法を理解していただく事を目的にしています。

個人指導・・・随時受付

希望時間に指導予定が入っている時は日時調整をします。

栄養食事療法や普段の食生活の中で気に掛かっている事などお気軽にご相談下さい。

集団指導・・・毎月3回木曜日の午後2時より

テーマ・・・食事療法の必要性とその継続方法など糖尿病・高脂血症・高血圧症などを中心にお話をしています。

9月からは毎月第3木曜日午前11時より

テーマ・・・消化器手術後、退院してからの食事について

和やかな雰囲気約1時間です。お気軽にご参加下さい。



10月の予定

10月6日(木) 糖尿病教室

【血糖値を上げない食事】

10月13日(木) 高血圧教室

【自然の味を楽しみましょう。】

10月20日(木) 消化器術後食教室

【消化の良い食事について】

時間 11時～11時40分

10月27日(木) 高脂血症教室

【みえない脂肪を減らしましょう。】



11月の予定

11月10日(木) 糖尿病教室

【一日の必要なカロリーを覚えよう】

11月17日(木) 高血圧教室

【心臓と血管をいたわる食事】

11月17日(木) 消化器術後食教室

【消化の良い食事について】

時間 11時～11時40分

11月24日(木) 高脂血症教室

【血液の流れをよくするには】

時間 14:00～15:00 **場所** 1階 栄養指導室(1階売店隣)

※ お申し込み、お問い合わせ等は主治医・看護師・管理栄養士にお申し出ください。