

とちぎメディカルセンター 通信

No.16
2023.12

10th
Anniversary



健康な身体で
在宅復帰を目指そう



とちぎメディカルセンター
とちのき

Special!

一般財団法人 とちぎメディカルセンター

創立10周年記念式典・講演会を開催しました!

Doctor's Interview

とちぎメディカルセンターとちのき
緩和ケア内科 主任医長

石川 和由(いしかわ かずよし)

緩和ケア内科について

topics

ACP (人生会議) について
～もしものときのために～

とちぎメディカルセンター通信

バックナンバーはWEBで閲覧できます。

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/magazine/#log>





緩和ケア内科について

とちぎメディカルセンターとちのき
緩和ケア内科 主任医長

石川 和由
(いしかわかずよし)

緩和ケアとは？

「緩和ケア」って言葉は聞いたことあるけど何？と思われる方が多いのではないのでしょうか？簡単ではありますが、紹介させていただきたいと思います。

「緩和ケア」とは、がんなどの重い病を抱える患者さんやそのご家族一人一人のこころやからだに生じるさまざまなつらさを和らげるために、多職種で連携協力し合い、その人らしく、より豊かな人生を送ることができるようにするためのケアとされています。

がんと告知されることにより、こころの衝撃やがん治療（全身化学療法や手術療法など）による痛み・吐き気・だるさ・手足の痺れ・気持ちの落ち込みなどが生じます。これらのつらさを和らげサポートすることは緩和ケアの重要な役割と考えています。

現在では、「がんと診断された時からの緩和ケア」を始めることの必要性が謳われております。がんの診断時から治療の時期・有無を問わず、安心して継続したより良いケアを受けられるように、緩和ケアチーム、緩和ケア病棟、在宅緩和ケア、緩和ケア外来などにより専門的なケアが提供されています。ただし緩和ケアの対象となる患者さんは施設や提供体制により異なりますのでご注意ください。

当院の緩和ケアについて

当院の緩和ケア病棟は、主として、がんそのものを治すことが難しい状況にある患者さんのための入院施設となっています。入院の目的としては、がんに関することによるこころやからだのつらさを和らげること、在宅介護で疲れたご家族に休養（レスパイト）していただくこと、終末期のつらさを和らげながら、大切な時間を安らかに過ごしていただくこと、などがあります。また、在宅で緩和ケアを受けている患者さんを急変時に受け入れる「バックベッド」の役割も果たしています。

当院では、次の4つの方針で緩和ケアを行っています。

- ①患者さんご家族の思いや意向を特に大切にします。
- ②つらさを和らげるためのケアや治療は積極的に考えていく。
- ③からだやこころに負担となり得る必要以上の検査や処置などは極力控えるようにする。
- ④いのちの自然な流れを大切にするため、病状の進行に伴う全身状態の変化に対し、つらさの緩和に貢献しないと考えられる延命措置等は控えるようにする。

今後とも経験豊富な多くの職種・専門家と協力し合い、より良いケアを目指し、地域に貢献できるよう努めてまいりたいと思いますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

教えて！石川先生！～とちのき緩和ケア病棟について～

Q.1 とちのき緩和ケア病棟について教えてください。

栃木県内6施設あるうちの6番目に開棟した緩和ケア病棟として2017年10月に開棟しました。全室個室で14床あります（差額ベッド料あり7床、差額ベッド料なし7床）。入院費は保険が適用になります。



Q.2 入院中に緩和医療以外のがん治療を受けることはできますか？

よく聞かれる質問ですが、当病棟では、がんそのものに対する治療（全身化学療法、手術療法、放射線療法など）は行っておりません。患者さんにとってのつらさを和らげるための治療・ケアが中心となります。原則、がん治療が何らかの理由で行うことができない・行うことを望まない患者さんが対象となっております。

Q.3 緩和ケア病棟入院にあたって基準等がありますか？

原則がんの診断が確定している方に限られます。入院前に緩和ケア外来で面談をさせていただき、その後、判定会議を行い、入院の可否を判断させていただきます。右の「緩和ケア病棟入棟の対象」をご覧ください。

《緩和ケア病棟入棟の対象》

- がんの診断が確定していること。
- がんに対する積極的治療（抗がん剤治療、手術療法など）が中止もしくは中断していること。
- がんによってところや身体などに生じた何かしらのつらさがあり、医師により入院での緩和ケアが必要であると判断されていること。
- 患者さんご自身が病名・病状を理解し、自らの意思や希望を伝えられることが望ましい。
- 患者さん・ご家族が、当院緩和ケア病棟の運営に対する思いにご賛同いただいたうえで入院を希望されていること。
- 退棟基準に該当する状態になった場合には、転棟あるいは退院し在宅療養していただくことを患者さん・ご家族が了承されていること。
- 在宅介護で疲れたご家族の休養（レスパイト）を目的とした入院も可能。

※患者さんが入棟の意思を表明することが困難な場合は、患者さんの代理人の判断と意思をもって代わることができます。

Q.4 入院中の生活について教えてください。

全ての入院患者さんに対しリハビリの介入をさせていただいております。その時の体調に合わせ、無理のないよう相談しながら行っております。移動式の浴槽がありますので、希望される患者さんにはご入浴いただいております。各病室で寝たまま入浴することも可能です。新型コロナウイルス感染拡大時には、病棟見学を中止し、ご家族との面会についても制限させていただく場合がございます。現在は一定の制限下での面会となりますので、詳細は病棟へお問い合わせください。

Q.5 レスパイト入院とは何ですか？

レスパイト入院とは、在宅で療養している患者さんのご家族に休養をとっていただくための短期入院です。休養以外にもご家族の出張や冠婚葬祭などの場合にもご利用いただけます。患者さんの状況により緩和ケア病棟以外の病棟での入院をお願いする場合があります。

一般財団法人とちぎメディカルセンター 創立10周年記念式典・講演会を開催しました！

当法人の創立10周年を記念して、2023年9月30日（土）、とちぎ岩下の新生姜ホール（栃木文化会館）にて創立10周年記念式典・講演会を開催しました。記念式典には行政関係者、大学病院関係者、地域の医療関係者、創立時にご協力いただいた関係者など、多くのご来賓の方々にご出席いただきました。

当日の様子を一部ご紹介します。

創立10周年記念式典



【代表理事理事長式辞より】

多くのご来賓、関係者の皆様のご臨席を仰ぎ、式典を執り行うことができますことは大きな喜びでございます。また、創立10周年を迎えることができましたのは、ひとえに皆様のご理解とご支援の賜物と心から感謝申し上げます。

とちぎメディカルセンターは心の通う優れた医療を提供し、地域から信頼され、愛されるメディカルセンターを目指します、という運営理念のもとに設立され、今年4月1日に創立10周年を迎えることができました。

昨年6月、私が代表理事理事長に就任したときの所信表

明で、とちぎメディカルセンター創立時の熱い想いを忘れず、歴史や理念を継承するために「原点回帰」をスローガンに掲げ、今年2023年を「リボーン元年」とし、先の予測できない取り巻く環境に適切かつ柔軟に対応できるよう、さまざまな改革に着手し再出発したところであります。次の10年、20年、さらには100年に向けて今後も地域における医療介護に貢献するセンターであり続けるために、新たな一歩を踏み出し、さらに力強く歩みを進める決意でございます。

【来賓祝辞】



栃木県知事
福田 富一 様



栃木市長
大川 秀子 様



栃木県医師会 会長
稲野 秀孝 様



下都賀郡市医師会 会長
川島 吉人 様

【栃木県知事祝辞より】

とちぎメディカルセンターがめでたく創立10周年を迎えられましたことを心よりお喜びを申し上げます。

経営形態が異なる病院の統合再編は、全国的にも珍しく地域医療再生のモデルケースとして注目されてまいりました。数多くのさまざまな難題、課題をその時々携わってきた人達が乗り越えて今日のこの日が迎えられたということでもあります。

栃木県といたしましても、市町関係機関等と連携を図りながら、県民一人一人が住み慣れた地域において健康で安

心して暮らすことのできるふるさと栃木づくりに全力を傾注してまいりたいと考えておりますので、今後とも皆様にはお力添えを賜りますようよろしくお願いいたします。

結びに病院関係者の皆様におかれましては、県民が安心して医療を享受できるよう引き続きご尽力を賜りますようお願い申し上げますとともに、貴センターが今後ますます発展されますことをご祈念申し上げ、さらに栃木市の発展をお祈りいたしましてお祝いの言葉といたします。おめでとうございます。

【会場の様子】

会場では、当法人の病院・施設機能を紹介するパネル展示や、とちぎメディカルセンターの10年を振り返る動画上映を行いました。



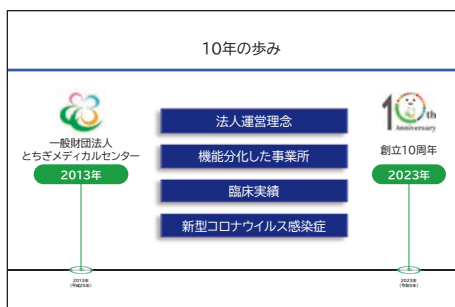
創立10周年記念講演会



記念講演会では、森田理事長による基調講演をはじめ、予防医療をテーマにお二人の講師にご登壇いただきました。多くの市民の方にご参加いただき、盛況のうちに終わりました。

会の冒頭には共催者である栃木市の大川市長、市民健康まつり実行委員会実行委員長の高田良久先生からご祝辞を賜りました。大川栃木市長からは、コロナ禍を含めた10年間の医療体制に対し、労いのお言葉をいただきました。

【基調講演】『とちぎメディカルセンター 10年の歩みとこれからの展望』



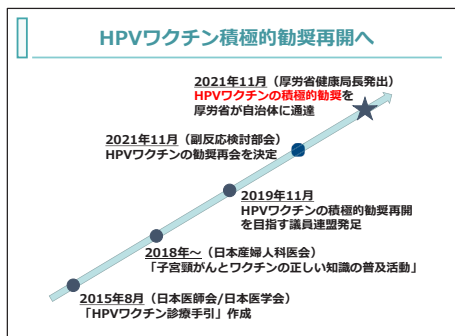
『リボーン元年』主な取り組み

- 人材育成
- 効率的な診療体制の構築
- デジタルトランスフォーメーション
- 働き方改革
- 節電を含む省エネ対策
- コロナを含む新興感染症対策など

【特別講演】『子宮頸がんは予防できます ワクチンと検診』



新百合ヶ丘総合病院がんセンター長
自治医科大学名誉教授
日本産婦人科医会常務理事



本日のメッセージ

子宮頸がんは“予防できる”がん

検診とHPVワクチンで、子宮頸がんを予防しよう！！

【特別講演】『健康寿命のキーワードは人間ドック』



とちぎメディカルセンター名誉健診センター長
元足利大学看護学部長
元三井記念病院総合健診センター所長

まとめ

1. 栃木市民の平均寿命・健康寿命は短い。
2. その原因は死亡数が多いことによる。
3. 死亡原因としては、がん、脳梗塞が多い。
4. がん・脳梗塞の死亡数が多い原因の1つには、
 - 1) がん検診の受診率が低いこと。
 - 2) 健康診断、人間ドックの受診率が低いこと。
 - 3) 生活習慣の修正が不十分
5. 対策
 - 1) がん検診の受診率を向上させること。
 - 2) 健康診断、人間ドックの受診率を向上させること。
 - 3) 生活習慣の修正をすること。

健康寿命の延伸をめざして

- 健康は最も重要な財産です。
- この財産こそが健康寿命です。
- 健康寿命を延伸（延ばす）するのが人間ドックです。
- 人間ドックへの投資で健康という財産を増やし、健康寿命を延伸しましょう。
- 健康寿命への架け橋が人間ドックです。
- 人間ドックは健康という財産への投資です。
- 1日100円を貯金して、人間ドックを1年に1回受診しましょう。

とちぎメディカルセンターとちのき 緩和ケア認定看護師 毛塚 亜貴

今回はACP（人生会議）についてお話をしたいと思います。皆さんは人生の最期にどうありたいですか？治療の選択は？気がかりや大切にしたいことは何でしょう？誰の人生にも始まりがあり、終わりがあります。「終活」という言葉が私たちの生活に浸透してきています。終活の内容として、お墓やお金、葬儀などの事前準備、エンディングノートなどがあります。そこに、自身の人生の締めくくりの時をどこで、どんな風に過ごしたいかということを考え、大切な人と共有する「人生会議」も加えてみてください。エンディングノートは、大変良い取り組みです。しかし肝心なときに、エンディングノートが見つからない場合、皆さんの大切にしたいことなどの価値観や希望に関しての情報が無いまま、皆さんのお気持ちを推定することができなくなってしまいます。そこで「人生会議」をお勧めしています。ぜひその内容を皆さんの信頼できるご家族やご友人、そして身近な医療チームに伝え、話し合いを共有してほしいと思います。

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニングの愛称です。アドバンス・ケア・プランニングとは、皆さんの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、信頼する人たちと話し合うことです。前もって（Advance）、元気なうちに人生の最終段階の医療やケア、どこでどんなふうに過ごしたいかという気持ちについて、本人、家族を含む近い方、医療チームが話し合いを重ね、繰り返すプロセスです。話し合いを重ね、繰り返すのは、時間の経過とともに、からだの状態が変化したり、本人の気持ちが揺れ動くからです。話し合いの過程が何よりも重要とされています。厚生労働省もリーフレットを作成するなどの取り組みを行っています。

ただし、全ての人が、人生会議をしなくてはならないというわけではありません。あくまで、個人が主体的に考え、進めるものです。大切なのは、人生のエンディングを考えることを通じて“自分”を見つめ“今”をより良く、自分らしく生きることです。皆さんが素敵な人生を送れるよう少しでもお手伝いができればと思っています。

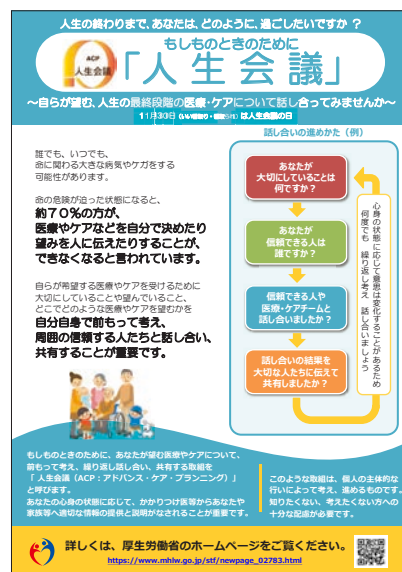
栃木市が配布しているエンディングノート

栃木市役所2階地域包括ケア推進課で配布しています。



エンディングノートの書き方に決まりはありません。自分が伝えたいことを自由に書きましょう。他の自治体が配布している場合がありますので、うまく活用してみしましょう。

厚生労働省リーフレット



人生会議について詳しく知りたい方は、厚生労働省のホームページの施策情報をご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

地域連携協力施設のご紹介



とちぎメディカルセンターでは、地域の診療所・クリニックの先生に「地域連携協力施設」としての登録をお願いしております。第一線の地域医療を担う「かかりつけ医」の先生方と連携を密に取ることで、互いの役割を明確にし、切れ目のない医療を提供しています。このコーナーでは登録いただいている施設を毎回ご紹介します。



めぐみ乳腺クリニック

院長：竹原 めぐみ
住所：下野市小井2609
TEL：0285-40-0088
診療科：乳腺外科、内科、
外科



<https://www.megumi-breast.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	—	●	●	●	●	—	—
14:00~17:00	●	—	●	—	●	▲	—	—

※基本的には予約制となっておりますが、当日の受診も承っております。
お電話にてご相談ください。
▲土曜午後は13:30~15:30

乳腺疾患を専門としている「めぐみ乳腺クリニック」です。2023年10月に下野市の自治医科大学病院近隣に開業しました。

私たちは、「すべての乳房の悩みについて受診・相談しやすいクリニックを」をモットーに、医師・看護師・技師・スタッフすべて女性で対応しています。マンモグラフィ・乳房超音波検査装置に加え、腰椎・大腿骨で測定する骨密度検査装置を導入しています。

乳がん検診・検診の精密検査、乳腺疾患、乳癌術後の検査や診察・治療を中心に診療しています。乳房について気になることがありましたらお気軽にお問い合わせください。

三浦整形外科

院長：三浦 敦
住所：栃木市野中町1381-10
TEL：0282-20-1158
診療科：整形外科、
リハビリテーション科



<http://miuraseikeigeka.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—	—
15:00~19:00	●	●	●	—	●	—	—	—

※受付時間は、午前 8:45~12:00、
午後14:45~18:30

運動公園正面前の三浦整形外科です。開院2007年5月、整形外科専門医、日本体育協会スポーツドクター、筑波大学アメリカンフットボールチームドクター、医学博士（自治医科大学）。

お子さまから高齢の方まで、幅広い年齢層の方々に利用していただいております。整形外科一般の診療について、皆さまのお役に立てるよう、スタッフ一同頑張っております。

専門学校の講義やアメリカンフットボールの試合帯同などで木曜午後と土曜午後は休診となっておりますこと、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

スタッフ一同

なかつぼクリニック

院長：中坪 良輔
住所：栃木市箱森町36-2
TEL：0282-20-5252
診療科：消化器内科、内科、
肛門外科、泌尿器科、
麻酔科



<https://www.nakatsubo-clinic.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	▲	—
14:30~18:00	●	●	—	●	●	—	—	—

▲第2日曜日の午前のみ診療となります。
(第1・3・4・5日曜日は休診です)

箱森町で開業して20周年を迎えました。これもひとえに、来院していただいた患者様や地域連携のおかげと、心より感謝しております。

本年より、院長を引き継ぎました。私は、東京医科大学病院で消化器内科医・内視鏡医として研鑽してきました。引き続き苦痛の少ない胃カメラ・大腸カメラを普及していき、さらには自分が専門にしてきた痔瘻の早期発見を目指していきたいと考えております。

消化器症状で不安や心配な方は、お気軽にご相談ください。

こひらメディカルクリニック

院長：轡田 啓子
住所：栃木市小平町12-17
TEL：0282-20-1530
診療科：腎臓内科、透析内科、
内科



<http://www.cc9.ne.jp/~kohiramed/index.html>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~12:00	●	▲	●	—	●	●	—	—
15:00~18:00 (受付17:30迄)	●	●	—	—	●	—	—	—

▲第1、3火曜日午前は腹膜透析専門外来。診療は予約制。
初診の受付は、午前外来は11:30迄、午後外来は17:00迄。
血液透析：月水金は午前・午後・夜間の3部。火木土は午前の1部。

腎臓内科（腎不全保存期、血液透析・腹膜透析）を専門としています。糖尿病や高血圧などの慢性疾患を背景に進行する慢性腎臓病の方も多く、かかりつけ医の先生方から沢山ご相談を頂いています。末期腎不全への進行を遅らせるよう、患者さんやご家族から普段の生活の様子をじっくり伺い、処方薬の見直しや管理栄養士による「本気の相談」に努めています。

透析部門では、長時間透析、夜間透析、大学病院との連携のもと腹膜透析に対応し、高齢あるいは体力の弱った方へも配慮した治療を心掛けています。

患者さんにとってどのような治療が最も望ましいのか？ご本人やご家族、地域の多職種の方々と丁寧に話し合うことを開業以来のモットーとしています。

一般財団法人とちぎメディカルセンター

参加費無料

申込不要

市民公開講座

外科医と学ぶ 消化器がん講座

開催日時：2024年1月20日(土) 14:30～16:30【開場時間14:00】

場 所：とちぎ岩下の新生姜ホール 小ホール

講 師：しもつが 外科医師チーム

講座内容：胃がんの今を知ろう！

大腸がんの今を知ろう！

膵臓^{すい}がんの今を知ろう！

主催：一般財団法人とちぎメディカルセンター

共催：栃木市 ※栃木市健康マイレージ対象事業

お問い合わせ先：法人本部 総合連携推進部 TEL：0282-20-1281



かんたん健康体操

ご自宅や職場で簡単に
できる体操を紹介します

股関節トレーニング

YouTube公式
チャンネルで
詳しい動画を
ご覧になれます。



- ① 仰向けに寝て膝を立てます
- ② 膝・股関節・肩が一直線になるようにお尻を持ち上げます

運動の目安：
10～20回



- ① 横を向いて腰に手を当てます
- ② ヘソ、膝、つま先を正面に向けたまま足を上げ下げします

運動の目安：
左右とも10～20回



- ① 横を向いて膝を曲げて、腰に手を当てます
- ② 両足の裏を付けたまま膝を開きます

運動の目安：
左右とも10～20回



- ① 横を向いて安定する姿勢を取ります
- ② 下側の足を上げ下げします

運動の目安：左右とも10～20回

<運動上の注意>

- ・痛みが出る時は行わないでください。
- ・医師から止められている時は行わないでください。

監修：とちぎメディカルセンターしもつが
リハビリテーションセンター

健康な身体で

在宅復帰を目指そう



とちぎメディカルセンター
とちのき

■16号の表紙

今回の表紙はとちぎメディカルセンターとちのきから医療を必要とする患者さんへのメッセージです。当院では在宅復帰を目指す患者さんへ積極的にサポートを行っております。これからも地域に根ざした診療を提供し患者さんの健康を守るためともに歩んでまいります。お身体の不安や気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

発行・編集



一般財団法人
とちぎメディカルセンター

総合連携推進部 広報室



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>