

はあと

メディカルインフォメーション

第122号

2024年10月31日

発行：東京臨海病院
東京都江戸川区臨海町1-4-2
電話 03-5605-8811(代表)
FAX 03-5605-8113
発行責任者：臼杵二郎
編集：広報委員会/診療情報管理課

ドクターメール

がん患者さんの苦痛

がんと診断されたとき、又はがんが進行した状態になったとき、多くの患者さんは「痛みが心配」とおっしゃいます。がんの痛みにはどのようなものがあるのでしょうか。



痛みの原因

がん自体によるもの（浸潤や増大、骨転移による痛みなど）、がんに関連した痛み（筋肉のつり、リンパ浮腫、褥瘡など）、がん治療に関連して起こる痛み（手術後の痛みや抗がん剤によるしびれなど）、がん以外の病気による痛み（胃潰瘍や帯状疱疹、持病の慢性痛の増悪など）があります。この痛みを我慢したままでいると、疲れくなったり、食欲が無くなったり、不安になって十分な治療ができないなくなったりします。



痛みの治療

治療の初期段階から、がん治療と並行して積極的に痛みの治療を行うことで、痛みが和らぎ、体を動かすことができるようになり、生活の質を保つことが可能になります。



痛みの強さに従って段階的に鎮痛薬を使います。強い痛みには医療用麻薬が使われます。がんの痛みの治療には医療用麻薬が効果的であり、医師の指示のもとに使用している限り、中毒や依存になる心配はなく安全に使用できることが明らかになっています。医療用であり、コカインなどの不正麻薬・覚醒剤とは別のものです。痛みは病気のどんな時期にも起こる症状であり、「麻薬を使う＝末期」ではありません。麻薬はがんの他にも、手術や狭心症の痛みなど、多くの人に使用されています。解熱鎮痛薬と違って、胃や腎臓を痛める副作用はありません。麻薬の副作用としては便秘や吐き気がありますが、これらは予防や対処ができます。



全人的苦痛

がん患者さんの苦痛は、身体的な痛みだけではありません。気持ちが落ち込む、何もする気になれない、見た目が変わってしまうなど精神的に悩むこともあります。仕事に行けない、治療費が払えない、家事や育児に代わりがない、など社会的な苦痛ももたらします。また自分の存在や意味を問うことに伴う苦痛も起こることがあります。これらの苦痛を全人的苦痛として捉え、苦痛を和らげるために緩和ケアでは多職種のスタッフで対応しています。

つらいことや困ったこと、不安なことがあれば、遠慮せずにぜひ我々医療者にお話しください。

がん治療を行う多くの病院には「がん相談支援センター」が設置されています。こちらもぜひご利用ください。

出典 国立がん研究センターがん情報サービス https://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/relaxation/index.htm

「がんになったら手にとるガイド 普及新版」「患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド増補版」（最終閲覧 令和6年6月3日）

東京臨海病院の
がん相談支援センター

がん患者さんやご家族だけでなく、
どなたでも無料で利用できます。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。

【受付時間】月～金 9:30～16:00

【場所】1階 外来診察室3番ブースの向かい
対面・電話どちらでも相談できます。

がん患者さんとご家族のための支援プログラム

がん患者さん・ご家族が、不安や悩み、生活上の工夫など自由に語り合う場です。

2か月に1回支援プログラムを開催しています。カフェに足を運ぶつもりで、お気軽にいらしてください。

ミニレクチャー 午後2時～2時30分

20分程度でがんに関連したテーマについて、専門スタッフ等がミニレクチャーを行います。

がんやがん治療、症状との付き合い方、療養上の工夫など、情報を提供していきます。

関心のあるテーマがありましたら是非ご参加ください。

今回は、家族の立場からがんと向き合った経験をふまえてお話しいただきます。



■11月19日(火)のミニレクチャーは

「尽くしきれないサポート」 福岡 奈津美 氏 (NPO法人がんノート理事)

キャンサーダブル 午後2時40分～3時30分

キャンサーダブルの主役は、がん患者さんやご家族です。他のがん患者さんやご家族の体験を聞いてみたい、同じ立場の人と話をしてみたいなど、がん患者さんやご家族同士の交流を病院職員がサポートします。

ご予約

ご予約は、医療福祉相談室までお電話をいただくか、ご来院の際にお声かけください。
医療福祉相談室(病院1階) TEL:03-5605-8811(代表) 時間:9時～16時

参加費無料
出入り自由

皆様のご参加を心よりお待ちしています。 東京臨海病院 キャンサーダブル スタッフ一同

ICT times Vol.60

新型コロナウイルス感染症 罹患後症状(後遺症)について

【新型コロナウイルス感染症 罹患後症状(後遺症)とは?】

世界保健機関(WHO)は「新型コロナウイルスに感染した人にみられ、少なくとも2ヶ月以上続き、他の病気による症状としては説明がつかないもの。通常は発症から3ヶ月経った時点にもみられる」としています。

【新型コロナウイルス感染症 どんな症状?】

- 疲れやすい
 - だるい
 - 咳
 - 息苦しい
 - 集中力の低下
- ・ブレインフォグ(頭の中に霧がかかったような状態)がよく見られる症状です。
*このほかに「眠れない」「臭いや味を感じない」「頭痛」など
様々な症状があり、複数の症状が現れる事もあります。

【治療は? 生活の注意点は?】

個々の症状に応じた対症療法を行います。無理をせずしっかりと休養を取ることが大切といわれています。

【利用できる制度は?】

個人の状況により、傷病手当金、労災保険、障害年金などの対象となる可能性があります。

詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

罹患後症状について →



罹患後症状に関する
Q&A →



医療機関一覧 →



新型コロナウイルス感染症に感染された方へ

症状が長引く (罹患後症状)? ことがあることを知っていますか?

新型コロナウイルス感染症にかかる後、ほとんどの方は時間経過とともに症状が改善します。いまだ不明な点が多いですが、一部の方で長引く症状(罹患後症状、いわゆる後遺症)があることがわかつきました。

罹患後症状の例

疲労感・倦怠感	関節痛	筋肉痛	頭痛
嘔吐	耳鳴れ	肩痛	脱毛
記憶障害	集中力低下	頭痛	耳鳴り
嗅覚障害	味覚障害	動悸	下痢
腹痛	難聴	筋力低下	

(参考1) 新型コロナウイルス感染症の手引き 国際 罹患後症状のマニフェスト
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku/bunya/2020/12/1431_00402.html#part2.html

(参考2) WHO(世界保健機関)は、罹患後症状について「新型コロナウイルスに罹患した人にみられた、少なくとも2ヶ月以上の持続的、また、他の原因による症状として説明がつかないもの、通常は発症から3ヶ月経った時点でみられる」と定義しています。

症状が改善せず続く場合には...?

新たに症状が出現した場合も含みます。)

かかりつけ医等や 地域の医療機関に相談しましょう。

※ 番号運用における新型コロナウイルス感染症の罹患後症状に悩む方の診療を
している医療機関を検索ページに掲載しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku/bunya/2020/12/1431_00402.html#part2.html

出典: 厚生労働省ホームページ

NEW FACE

2024年10月に着任した医師を紹介します。

腎臓内科	医 員	菅原 道子(スガワラ ミチコ)	メンタルクリニック	医 員	畠中 佑介(ハタナカ ユウスケ)
耳鼻咽喉科	医 員	白取 駿(シラトリ シュン)	救急科	医 員	松川 紘之(マツカワ ヒロユキ)

産婦人科病棟（4C 病棟）からのお知らせ

～当院での分娩を選択していただいた妊婦さんに、更なるサービスの挑戦！～

■ 手ぶら de 入院

出産前は何かと慌ただしい…これから出会う我が子を想像しながら、大きいお腹を抱えて、出産の準備、子育ての準備。何か一つでも減らせないだろうか？そんな思いから、当院は“手ぶら de 入院”を始めました！

洗面道具・シャンプーなどのアメニティセット、ショーツなどの下着類、お産パッドや赤ちゃんのお尻ふきなど、出産直後に必要なものは、当院で準備しております。分娩時は“手ぶら de”お越しください。



アメニティセット ポーチ入り

お産パック

ナプキン



4C 病棟スタッフ



当院での出産について



@TOKYORINKAI_SANKA

産婦人科病棟（4C 病棟）
インスタグラム

■ 無痛分娩

無痛分娩も開始しました。無痛分娩は、硬膜外腔に麻酔を行い、分娩時の痛みを緩和する分娩方法です。当院の無痛分娩は、妊婦の麻酔を専門としている産科麻酔科医が担当しておりますので、安心してご利用いただけます。

実際に分娩された方には好評をいただいております。インスタグラムやホームページにも詳細を載せておりますので、ご覧ください。

マイナンバーカードをご利用ください

2024年12月2日から

現行の健康保険証の新規発行は終了します



- 12月2日時点で有効な健康保険証は最長1年間です。
- 12月2日以降、健康保険証として利用できるマイナンバーカードがお手元にない方には、現行の健康保険証が使えなくなる前に「資格確認書」を順次交付します。
- カードの券面にある電子証明書の有効期限にご注意ください。マイナポータルでも確認できます。
期限切れの場合は、市区町村窓口で再発行してください。
- 医療機関・薬局の窓口でカードが利用出来ない場合も、適切な自己負担（3割等）のもと、
保険診療が受けられますので、安心して受診してください。



■ 院内にて無料 Wi-Fi がご利用できます

※利用規約をよく読んでからご利用ください。（病院ホームページに掲載）

【利用可能エリア】 ◆外来：受付・会計窓口、診療科待合、他
◆病棟：各病棟、デイルーム、他
◆その他：健診医学センター



Free Wi-Fi

■ 面会時間・休診のお知らせについて

当院ホームページにて、お知らせを掲載しております。ご来院の際ご確認をお願いいたします。

また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、
あらかじめご了承ください。

★詳しくは病院ホームページをご覧ください <http://www.tokyorinkai.jp/>

■ 看護部インスタグラムはじめました。 フォローお願いします！

看護部インスタグラム →



Follow me!



病院ホームページ

【11・12・1月の土曜診療日】 11月9日、12月14・28日、1月11・25日

■受付時間 ■午前8時～午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。

※11月23日は、祝日のため休診です。

りはびり小話

ウォーキングで健康アップ⑤

～ウォーキングの実施時間～

ウォーキングをする時、いつやると良いのか悩みます。またウォーキングをする前・後の状況、環境でしやすさが変わります。下記の表を見ながら、実施時間で異なるメリット、



時間	メリット	デメリット
朝(6-7時) ウォーキング	<ul style="list-style-type: none">朝起きる習慣が身につく朝日を浴びることで体内時計が整う通学・通勤時間に合わせ、運動の習慣がつきやすい	<ul style="list-style-type: none">朝起きないと行えない通勤・通学時間前の準備が忙しい運動後、入浴時間が確保しにくい就労・学業前に疲労感が蓄積されやすい
昼(12-13時) ウォーキング	<ul style="list-style-type: none">午後の眠気を予防し、就労・学業の集中力が高まる昼食の食べ過ぎが予防できる昼休みが有効に使える	<ul style="list-style-type: none">まとまった時間が取りづらく、リラックスしにくい人目が気になり、運動がしにくい汗をかき、体臭が気になる運動着⇒仕事着の着替えが面倒
夕方(17-18時) ウォーキング	<ul style="list-style-type: none">体温が高い時間帯のため、エネルギー消費率が良く、体重減少に効果的夕食前の間食が減る帰宅時間に合わせ、運動の習慣がつきやすい	<ul style="list-style-type: none">交通量、人混みが多いため運動しにくい夕食準備、夕食時間が遅くなりやすい
夜(19-20時) ウォーキング	<ul style="list-style-type: none">日焼けの心配がない人混みを避けて歩くやすい人目を気にせず、運動できる運動時間が確保しやすい運動後の入浴がしやすい	<ul style="list-style-type: none">夜道で視界が悪く、運動しにくい就寝前に運動すると寝付きにくくなる夕食時間、入浴時間、就寝時間が遅くなりやすい日中の疲れが溜まり、運動する体力が少ない

・生活習慣を整えるために、朝、夕方（もしくは夜）、1日2回のウォーキングがおすすめです。

朝日を浴びてから14時間以降にメラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が高まり、質の良い睡眠が促されます。

また就寝2時間以上前に運動を終わらせることが体温調整がされ、就寝時間が近づくにつれ自然に眠気が増し、寝つきやすく、快適な睡眠が取れるようになります。

・夏場は、朝、夜の涼しい時間帯に、ウォーキングするのが望ましいです。

院内での写真・動画撮影、録音等の禁止について

患者さんや職員のプライバシー及び個人情報保護のため、病院内での写真・動画撮影や録音、ブログ・SNS等に投稿することを禁止しております。



※許可された撮影は除きます。

■ 編集後記

10月になり、少しづつ涼しさを感じられる季節になりました。日本の四季のうち、一番さわやかな季節と言いたいところですが、気候の変動で少し蒸し暑い日もあったりしています。

季節の養生として秋は「気」の流れが外側から内側に向く時期と言われているそうで、身体の防衛力も手薄になり風邪を引きやすいと言われています。無理をしないことも養生には大切である季節です。旬のものを食べて、移ろう季節を楽しみながら皆さん元気に過ごしていきましょう！



診療実績

2024年9月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400床

医師数（2024年9月1日現在）：75名

外来延患者数：13,304名

入院延患者数：7,725名

手術件数：207件