



Tea Time

日赤医療センターの基本理念
赤十字精神『人道・博愛』の実践

『人道・博愛』の赤十字精神を行動の原点として

治療のみならず

健康づくりから

より健やかな生涯生活の維持まで

トータルでの支援サービスを提供します

特集

がんとうまく 付き合っ ていくための 化学療法

Series

薬のはなし

ママと赤ちゃんの
HAPPY BIRTH ROOM

はい、こちら管理栄養士、
栄養相談室です

なんでも大辞典

がんとうまく 付き合って いくための 化学療法

近年、がんの治療法は目覚ましい進化を遂げており、入院を必要としない外来での治療が増えてきています。しかし、抗がん剤によって起こる副作用に対して不安を感じる人も少なくありません。そこで今回、抗がん剤を用いる化学療法について最新の動向や当センターの取り組みとあわせ紹介します。

近年のがん化学療法の特徴や、日赤医療センターの診療方針を、國頭医師に聞きました。

化学療法ってなに？

がんの主な治療法には「手術」、「放射線治療」、「薬物療法」の3種

類があります。手術と放射線療法は、いずれも局所の腫瘍を対象（相手）としていきます。そして化学療法は、点滴や注射、飲み薬などの抗がん剤を



体内に入れる薬物療法の一つで、全身的（内科的）治療に相当します。

この治療法は白血病や悪性リンパ腫といった血液がんには治療を含む効果が望める一方、肺がん、胃がん、大腸がんといった固形のがんの治療には有効性が乏しいとされてきました。そのため、手術や放射線治療との併用療法も用いられてきましたが、現在では、薬の投与でがんの進行を抑えたり再発を防止することも、相当程度可能になっています。

つまり、がんが暴れないようにコントロールすれば、治っていないくても平穩に暮らしていけるといった、内科的な考え方に基づくものといえます。実際、がんを糖尿病や高血圧と同様、慢性的な疾患と捉え、がんを抱えながら仕事や家事をこなしたり、趣味を楽しむ患者さんも少なくありません。その意味で、化学療法は、がんとうまく付き合っていくのに心強い療法といえます。

安全な抗がん剤治療の追求

一方で、抗がん剤はがん細胞だけでなく正常な細胞の活動にも作用し、しばしば脱毛や吐き気といった副作用が出るため、抗がん剤と聞くだけで拒否反応を示す方も多くおられる



仮に適切な処方だと思えても、
この薬を使いなさいと
無理強いすることはありません。

化学療法科 部長
化学療法室 室長
國頭 英夫
くにとう・ひでお

でしょう。

たしかに、大なり小なり副作用が出てしまうことはありますが、当センターでは、化学療法を担当する腫瘍内科医とがんを専門とする認定・専門看護師、薬剤師、緩和ケアチームなどが一致結束し、副作用を極力軽減すべく、早期より症状緩和に積極的に取り組みんでいます。

例えば、副作用のしやすい消化器、呼吸器、皮膚に関する症状はもちろん、がんとは馴染みの薄いとされてきた

循環器・内分泌症状も重視し、安全な抗がん剤治療を追求しています。また、仮に適切な処方だと思えても、この薬を使いなさいと無理強いすることはありません。腫瘍内科医は、抗がん剤の有効性と有害性を熟知しており、一人ひとりの患者さんの特性や状況を踏まえつつ、患者さんと二人三脚で方針やプロセスを考え、治療にあたっています。

緊密な連携の下、最新・最高の医療を

当センターは2002年に質の高いがん医療を提供する「地域がん診療連携拠点病院」に指定され、充実した

●外来化学療法利用者数の推移(日赤医療センター)



●診療科別 外来化学療法の利用実績(2015年)

血液内科	2,816人
乳腺外科	792人
化学療法科	757人
大腸肛門外科	578人
肝胆膵・移植外科	511人
消化器内科	491人
婦人科	302人
脳神経外科	249人
アレルギー・リウマチ科	194人
呼吸器内科	189人
呼吸器外科	131人
胃・食道外科	64人
泌尿器科	15人
皮膚科	7人
腎臓内科	3人
総数	7,099人

私が担当する肺がんのキャンサーボードでは、呼吸器外科、呼吸器内科および放射線科や病理医と連携し、個々の患者さんの症状や状態を共有したり、最適な治療を行うための意見交換を行っています。ちなみに最近では、免疫療法剤も登場し、他の抗がん剤と同じように

点滴で投与されます。免疫療法剤は、抗がん剤よりも複雑な副作用が出ることもあり、最新の注意を払いながら治療にあたっています。

専用の化学療法室

もう一つ、当センターの特徴といえるのが、化学療法室があることです。これは文字通り、化学療法を受けるための専用の治療室で、各診療科に通院している患者さんの外来化学療法は、全てこの部屋で行われます。

化学療法室で治療を受ける患者さんは月に約600人。がん化学療法看護認定看護師、がん薬物療法認定薬剤師が担当し、抗がん剤治療について丁寧なカウンセリングを行うほか、副作用への対処の仕方や日常生活と治療の両立についてもアドバイスしています。患者さんの抱えるさまざまな不安や悩みに耳を傾け、安心して治療を続けられるようサポートを行っているのです。

化学療法法の提供に努めてまいりました。その一つともいえるのが、私のような化学療法を専門とした医師の存在です。

患者さんはがんができた部位の専門科で診察を受けますが、腫瘍内科医はそれぞれの診療科に、使用する抗がん剤の種類や期間などについてアドバイスを行います。各科の専門医と腫瘍内科医が緊密に連携しながら、常に最新、最高の医療を提供できるように努めています。

具体的な例の一つが、複数の診療科の専門医や医療スタッフが集まって開かれるキャンサーボードです。

免疫療法剤は、抗がん剤よりも複雑な副作用が出ることもあり、最新の注意を払いながら治療にあたっています。

患者さんの不安・悩みを 手厚くサポートします

外来で抗がん剤治療が受けられるといっても、
どんなところでどんなふうに治療を受けるのでしょうか？
ここでは専用の治療室である化学療法室を紹介します。

のぞいてみました！
化学療法室

リクライニングチェア
を23脚設置しています。
1脚につき1台テレビが
付いており、BGMも流
れているので、リラク
スした状態で治療が受け
られます。サイドテー
ブルが付いているので、軽
食を食べながらの治療も
可能です。



安心、快適に
外来治療が
受けられます



使用薬剤は、看護師だけでなく患者さんも一
緒に確認しています。

ベッドは2床あります。主に車椅子で来ら
れた方などにご案内していますが、空いてい
るときはどなたでもご利用いただけます。



化学療法室には、7名の専
任看護師が常駐し、3名の薬
剤師が日替わりで担当となり、
外来患者さんの治療が安全に
行われるよう対応しています。
抗がん剤による急性の副作用
症状が起こることもあり、常
に迅速に対応できる環境を整
備しています。また、担当の
看護師が治療後の症状や悩み
を相談できる態勢を整え、セ
ルフケア支援を行うのも化学
療法室の重要な役割です。
個々の患者さんの治療内容
から副作用症状を把握してお
き、治療中にお聞きした生活
環境も勘案して、患者さんが
抱える副作用や日常生活にお
ける不安をキャッチするよう
努めています。そうした情報
は、看護師をはじめ、薬剤師
や担当医師、時には他の診療
科にもフィードバックし、患
者さんのサポートにあたりま



化学療法室 看護係長
がん化学療法看護
認定看護師

柴田 基子
しばた・もとこ

患者さんに寄り添い、
さまざまな症状のケアに
取り組み

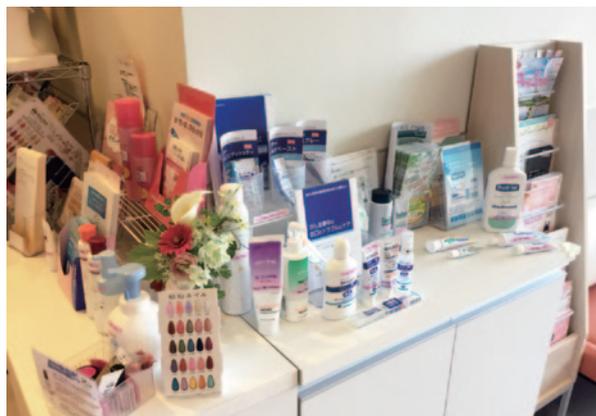
アピランスケアコーナー



主に脱毛に対するケア商品を紹介しています。普段通りの生活が送れるよう、ウィッグの種類や選び方などの相談を受けています。展示しているウィッグは、個室で試着可能です。



抗がん剤治療で起こりやすい症状に対応したケア用品を紹介するセルフケア支援コーナー。脱毛ケア用のシャンプーやリンス、爪の変形に対する薬用オイル、スキンケアクリーム、口内炎に効果的なマウスウォッシュなどを紹介しています。治療中の方、受診を検討している方など、どなたでも気軽にお立ち寄りいただけます。



副作用のケアも しっかりアドバイスします



病気や抗がん剤をはじめとした治療に関する書籍等をそろえている図書コーナーです。



付き添いのご家族の方が治療中にゆっくりと過ごすことができます。



闘病中の患者さんは、治療へのさまざまな不安を抱えているものです。担当医師の前では、うまく症状を伝えられない方も少なくありません。また、家族や恋人には弱音を吐けなくても、私たちに打ち明けられるという方もいらっしゃいます。化学療法室は、そうしたさまざまな不安や悩みを吐き出す場ともなり、患者さんのメンタルケアにもつながっています。

また、セルフケア支援コーナーを設けて、脱毛や口内炎、皮膚や爪のケアなどに関するアドバイスも行っています。脱毛に悩む患者さんは少なくありませんから、頭皮ケアやシャンプーの仕方、ウィッグの選び方、眉毛の脱毛を気にされる方にはメイクのアドバイスを行っています。

がんであっても習い事や旅行、オシャレといったことを我慢することなく自分らしく生きていく。生き生きとした日常を送れるようサポートすることは患者さんのQOL（生活の質）の向上につながり、私たちの大切な役割と常に意識して、患者さんたちと向き合っています。

点滴・注射と経口薬で、それぞれどんな特徴がありますか？

点 滴・注射で静脈内に直接注入する薬はほぼ完全に吸収されますが、飲み薬は消化管の吸収効率や代謝の影響を受けるため、全てが吸収されるわけではありません。吸収効率では点滴に軍配が上がりますが、飲み薬はわざわざ病院に行かなくても摂取できるというメリットがあります。

自宅で重い副作用が出たときは、どうすればいいですか？

ど んな副作用が想定されるか、あらかじめ担当医に確認しておいた上で、症状の程度によっては医師の診察を受けてください。以下に受診が必要とされる主な症状を挙げておきます。

- ・38℃近くの発熱がある
- ・吐き気や嘔吐が続き、食事を摂れない
- ・発疹や呼吸困難などのアレルギー症状が出る
- ・動悸、めまい、胸痛などの循環器症状が出る

通院で抗がん剤治療を受ける場合、どれくらいの頻度で通うことになりますか？

お おむね3週間に1度というのがベースになっています。ただ、週に1度であったり、さらにそれを3日に分けて投与するケースもあり、薬や症状によって投与間隔はさまざまです。



化学療法に関してよくある疑問にお答えします！

がん治療を行う腫瘍内科医とは、どんな専門医なのですか？

か ん治療には、内科的アプローチと外科的アプローチの2つがあります。外科的アプローチは簡単に言えば手術で、内科的アプローチは抗がん剤などの薬物療法です。この薬物療法に関する専門知識や、副作用に対するケアの仕方といったノウハウを持った医師が腫瘍内科医です。

抗がん剤は保険がききますか？

病 院で処方されるほぼ全ての抗がん剤は保険がききます。保険を適用してもなお高額の場合、費用が一定金額（自己負担限度額）を超えた際に医療費が払い戻される「高額療養費制度」があります。自己負担限度額は年齢や所得によって変わりますが、70歳未満で、医療費が高額になるとわかっている場合、「限度額適用認定証」を提示すると、支払金額が自己負担限度額に制限されて便利です。

仕事と治療は両立できますか？

勤 務先と相談して、通院に合わせた出勤時間にしてもらったり、時短勤務で働くなど、仕事と治療を両立させている人は少なくありません。しかし、「職場のお荷物になっているのではないか」、「余計な気遣いが心苦しい」といった悩みを抱えながら働いているケースもあります。そうしたお悩みの相談先として、当センターでは2階の総合医療相談室にソーシャルワーカーを配置しています。お気軽にご相談ください。

COLUMN

副作用が少ないとされる「分子標的薬」とは？

一方、分子標的薬は、がん細胞が増殖・転移するメカニズムに対して、こうすれば抑えられるといった理論に基づき開発が行われています。つまり、がん細胞に特有の分子のみを狙い撃ちにするため、できるだけ小さい副作用で、がんの増殖や転移を止めようというわけです。副作用の心配が全くないわけではありませんが、QOL（生活の質）の向上につながる治療法として注目されています。

従来のがん細胞を殺す薬物をひたすら投与し、その結果を考察するという実験によって開発されてきました。しかし、活発に分裂する細胞全般に働きかけるような仕組みになっていたため、がん以外の、髪の毛を作る細胞などにも悪影響を及ぼしていました。

外来化学療法が浸透した背景には、入院せずに投与できる抗がん剤の増加、がん症状や副作用を軽減させる支持療法の発達といった医学の進歩があります。とりわけ、革新的な治療薬として期待されてきたのが分子標的薬です。

国、地方公共団体、医療機関などが連携し、総合的かつ計画的にがん対策を推進しようとして、2006年に「がん対策基本法」が制定されました。その中で重点的に取り組むべき事項として掲げられたのが、外来による化学療法です。特に専門的ながん治療を提供しているがん診療連携拠点病院に関しては、全ての病院で外来化学療法を実施する計画が盛り込まれ、当センターでも安心・安全に化学療法が受けられるよう、設備面、人員面などの整備に努めてまいりました。

チームで支える外来化学療法

当センターでは、患者さん一人ひとりの症状やニーズに合わせ、下に紹介する多職種のチーム/スタッフ、また皮膚科医師を含むスキンケアチーム等が化学療法室と連携を取りながら、患者さん・ご家族の方のサポートに取り組んでいます。

緩和ケアチーム

メンタルヘルス科

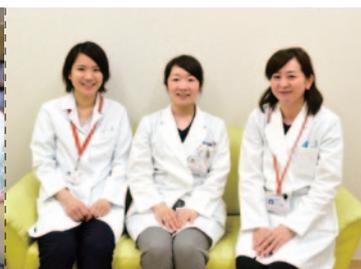
総合医療相談室

浮腫ケア外来



緩和ケアチームのメンバー

抗がん剤治療中の患者さんの中には、がんによる痛みなどの症状を抱えて治療に臨んでいる方もいます。抗がん剤の治療効果により緩和される場合もありますが、生活に支障をきたして、抗がん剤治療に対するモチベーションが低下することもあります。緩和ケアチームは、医師、看護師だけでなく薬剤師や臨床心理士などとチームを組み、患者さんが抗がん剤治療を続けていくことができるよう、痛みなどの症状を緩和できるように対応しています。緩和ケアチームの介入をご希望の方は、主治医にご相談ください。



臨床心理士のメンバー

メンタルヘルス科には臨床心理士が在籍し、患者さんやご家族の不安、気力の低下、眠れないといった精神的な困りごとの相談をお受けしています。化学療法への不安や今後の生活に向けて気になることを伺い、一緒に整理することは精神的な負担の軽減につながります。「言葉にするのは難しい」というときは、呼吸法などのリラクゼーションをお伝えすることもできますので、臨床心理士との面談をご希望の際は、主治医に相談のうえ化学療法室の看護師かメンタルヘルス科外来までご連絡ください。



看護師

腰原 麻衣子

こしはら・まいこ

総合医療相談室は、医療や療養生活に関するよろず相談窓口です。入院・通院中の患者さんを対象に、退院支援や在宅療養支援も行っています。抗がん剤治療によって全身の倦怠感や食欲低下などの症状が強まると、体力が低下し、日常生活を送るのが困難になることがあります。日常生活が成り立たないと、抗がん剤治療の継続が難しくなってしまう場合もありますので、そうなる前に患者さんやご家族の方と早めに面談させていただき、必要に応じて在宅医療や介護サービスの紹介などを行っています。

浮腫ケア外来は、通院・入院中のむくみを抱える患者さんを対象に、生活指導やセルフケア指導を行う看護専門外来です。抗がん剤治療中の患者さんは、病気や治療、薬の影響で手足がむくむことがあり、むくみによる苦痛や動きにくさを感じることも少なくありません。さらに、むくんだ手足には傷ができやすく、免疫力が低下している場合には感染症を発症するリスクも高まります。早めのケアが大切ですので、化学療法室の看護師から相談があった場合には、できるだけその日のうちに対応するよう心掛けています。

がん化学療法と「好中球減少症」

抗がん剤は、細胞分裂が盛んながん細胞を攻撃するとともに、血液をつくる造血細胞をも攻撃してしまう性質を持ちます。今回は、「好中球減少症」といわれる症状と、その治療薬について紹介します。

「好中球減少症」とは？

抗がん剤の多くは分裂増殖能が高い（＝分裂・増殖しやすい）がん細胞を攻撃しますが、血液をつくる骨髄の造血細胞も同様に分裂増殖能が高いため、抗がん剤の影響を受けやすくなります。

血液の中には白血球や赤血球、血小板が含まれています。白血球が減少すると感染症に、赤血球が減少すると貧血になりやすく、血小板が減少すると出血しやすい状態となります。このうち白血球は、好中球・好酸球・好塩基球・単球・リンパ球により構成され、好中球は白血球の約半分（45～65%）を占めています。

好中球は体の中で、侵入してきた病原体に対抗する重要な役割を果たしていますが、好中球が少ない「好中球減少症」と呼ばれる状態では、侵入してきた病原体に十分抵抗できず、重篤な感染症を招いてしまうことがあります。特に血液1μLあたり500個未満になると、感染のリスクが高まり、嚴重注意が必要です。

好中球を増やすG-CSF製剤

抗がん剤の種類や個人差にもよりますが、一般的には抗がん剤治療を

開始して7～14日目に好中球が最も少ない状態となり、その後徐々に増えていきます。もしもこの時期に、発熱、寒気、頭痛などの症状があった場合、感染症の可能性があるため、すぐに医師の診察を受ける必要があります。感染症であれば、抗菌薬などによる治療が行われ、必要に応じて減少した好中球を増やす薬（G-CSF（顆粒球コロニー形成刺激因子）製剤）を使用します。

G-CSF製剤は、骨髄中で好中球のもととなる細胞の増殖を盛んにし、好中球の働きを強める作用があります。そして、1サイクルの化学療法の中で、好中球数が回復するまで適宜注射を行います。

G-CSF製剤の主な薬は、ノイトロジン[®]、グラン[®]、フィルグラスチムBS[®]、ノイアップ[®]、また最近発売されたジーラスタ[®]などです。ジーラスタ[®]は、体の中から消失されていく時間を長くするよう加工された持続型製剤であるため、化学療法1サイクルに1回だけ注射する薬であり、頻繁に注射する必要がありません。

同時に、G-CSF製剤を使用することにより、通常よりも活発に好中球がつくられていくため、胸・腰・

骨盤の骨に、内部から押し広げられるような痛み（骨痛）が出る場合があります。通常、特別な処置は必要ありませんが、痛みが強い場合は鎮痛薬を使用します。またG-CSF製剤使用后、3～7日の間に38℃前後の熱が出る場合があります。こちらも特別な処置は必要ありませんが、発熱がつかいときは解熱剤を使用します。

ただそもそも、抗がん剤の投与によつて好中球が減る可能性があるから、G-CSF製剤を同時に注射することで好中球の減少を防げるだろうと思われるかもしれませんが、しかし、これらを同時に注射すると、好中球のもとになる細胞がダメージを受け、かえつて好中球減少に拍車がかかってしまいます。そのため、早くとも抗がん剤の投与を終えた翌日以降でない限りG-CSF製剤は使用できません。

G-CSF製剤は、誰もが毎回使用する必要はなく、必要な状態にあるときに使用する薬です。好中球が減りやすい時期を知っておき、手洗いやうがいをおこなわない、人ごみを避ける、マスクを着用するといった予防を行うことが、好中球減少症時の感染症対策において大切となります。



安心して妊娠生活を継続できるよう支援しています

入院生活を送る妊婦さんを支援する周産母子ユニット(5A病棟)の取り組みをご紹介します。

出産について共に学ぶ マタニティクラス

妊娠・出産・産後・育児という言葉を知ると、どのようなことをイメージされるでしょうか。

妊娠したら自分の身体はどんなふうに変わっていくのかな? お腹の中の赤ちゃんはどんな様子なのかな? お産ってどんな感じなの? お産後は? 母乳って!?

ドキドキ・ワクワクした時間をイメージしたり、時にはさまざまな心配事や不安が生じるかもしれませんが、もちろん、全く未知の世界でイメージがわからないという方もたくさんいらっしゃるでしょう。

妊娠されると、病院や自治体の保健センター、民間企業などが開催している「母親学級」に参加し、妊娠中や出産、産後のことについて知識を深める方が多いと思います。



5A病棟 助産師
河野 恵美
このう・えみ

当センターでも、妊娠週数や対象者に応じて、医師薬剤師クラス・からだクラス・妊娠クラス・出産クラス・産後クラス・育児クラス・祖父母クラス・チェリークラスなどのマタニティクラスを開催しています。

入院しても安心して お産を迎えられるよう サポート

しかし、中には妊娠中に予期せぬ入院が必要になる方もいらっしゃると思います。安静に過ごさなければならず、母親学級に自由に参加するのが難しくなることもあるでしょう。

当センターでは、入院されている妊産婦の皆さんが安心して妊娠生活を過ごし、健やかなお産を迎えられるようサポートをしています。周産母子ユニット(5A病棟)では、妊娠期に入院生活を送る方々が、これから迎える一つひとつの出来事に対してイメージが持てるよう、必要な医学的知識や情報を丁寧に提供しています。その方の状況に応じて個別に話



赤ちゃん人形で抱っこ体験

すこともあれば、ユニット内の少人数のグループで、妊娠から産後までさまざまなケースが生じることを踏まえ、妊娠中の過ごし方やお産の経過、産後の育児などについて話をしています。

さまざまなケースとは、例えば、病状が安定して一度退院できる場合、入院中に早産となる場合、産後に母児同室で過ごせる場合、赤ちゃんが離れてしまう場合、授乳や搾乳についてなどです。

一人ひとりのお母さんと赤ちゃん、そしてパートナーと、それぞれのご家族ならではの妊娠、出産、産後と育児のかたちがあります。それを安全・安心に、満足できるように実現すべく、入院生活中もスタッフ一同サポートしています。世界に一つだけの、あなたとあなたの赤ちゃん、パートナー、ご家族の思い出に残る妊娠・出産・産後の生活となりますように――。

今回のそうだん

栄養成分表示とは
何ですか？



はい、 こちら管理栄養士、 栄養相談室です



食事や健康にまつわる悩み・相談に
管理栄養士がお答えします。

今回は「栄養成分表示」についてです。

図1 ●表示単位に注目

栄養成分表示	●●●gあたり
エネルギー	○○○ kcal
たんぱく質	○.○ g
脂 質	○.○ g
炭水化物	○.○ g
食塩相当量	○.○ g

たんぱく質、脂質、炭水化物、
栄養成分は、熱量(エネルギー)、

表示単位を確認しよう

栄養成分表示は、たくさんのお食品の中から、健康や栄養を考えて選ぶ際の目安となります。最近では、食品表示法が2015年4月1日に施行され、あらかじめ包装された加工食品に栄養成分表示を行うことが一部を除いて義務化されました。今回は、自分に合った食品を選ぶ上で役立つポイントをご紹介します。栄養成分表示をうまく活用して、健康増進に役立てましょう。

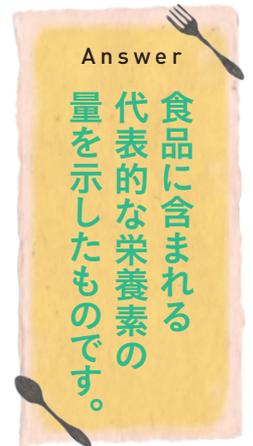


図2 ●強調表示



「含まない」旨の表示

「無○」「○○ゼロ」「ノン○○」「○○フリー」など

例：食品 100g (飲料 100ml) あたりエネルギー 5kcal 未満 (5kcal 未満)、糖類 0.5g 未満 (0.5g 未満)

「低い」旨の表示

「低○○」「○○控えめ」「○○ライト」など

例：食品 100g (飲料 100ml) あたりエネルギー 40kcal 以下 (20kcal 以下)、糖類 5g 以下 (2.5g 以下)

「低減された」旨の表示

「○○%カット」、「○○ハーフ」、「○○g オフ」など

例：食品 100g (飲料 100ml) あたりエネルギー 40kcal 以下 (20kcal 以下)、糖類 5g 以下 (2.5g 以下) かつ比較対象商品から低減された割合が 25% 以上

食塩相当量の順で表示されています。今回の変更で、今までナトリウムと表示されていた項目は、より分かりやすい食塩相当量での表示に切り替わっていき予定です。食塩相当量の表示がまだされていない場合、ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 で食塩相当量(g) が計算できます。その他、飽和脂肪酸、食物繊維について表示が推奨されており、糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル類は任意で表示されます。

強調表示を確認しよう

缶コーヒーの表示ひとつをとっても、「無糖」、「微糖」、「ノンシュガー」、「砂糖不使用」など、いろいろな表現があります。図2のように、記載するためには基準値が決められています。

例えば、エネルギーを気にして「カロリーオフ」と書いてある炭酸飲料を選んだ場合でも、500mlを飲むと、最大で約100kcalのエネルギーを摂ったこととなります。また、「砂糖不使用」と表示されていても、人工甘味料などが入っている場合はエネルギーが含まれます。表示の意味を理解して選び、摂り過ぎには気を付けることが大切です。

なんでも

大辞典

医事業務課

知っておきたい日赤医療センターのあれこれ。
 今回は、7月より刷新した領収書について。
 患者さんからの質問・ご意見を基に変更を加えました。

領収書

〔りょうしゅうしょ〕

診療費をお支払いいただいた際、自動精算機または会計でお渡しする当センターの領収書は、1枚で①領収書、②予約票、③くすり引換券と、3つの役割を兼ねています。このたび、記載内容を一部変更しました（下記参照）。

領収書は、所得税の医療費控除や高額医療費の払い戻しなどに必要となります。対象となる方は、大切に保管しましょう。



(表)

診療費の詳細が書かれています。当センターでは領収印を押していません。

次回の予約日時が書かれています。予約のある方はなくさないようご注意ください。

海外救援の写真を新しくしました。

(裏)

「申込内容」欄の記載事項の中から、ご質問をいただく順に、簡単な内容説明と、該当する院内の場所を載せています。

院内薬局でお渡しする際に使用するものです。1階の薬局窓口上のモニター画面で、引換券に記載された引換番号を確認し、キリトリ線から引き離して受付にお出してください。

薬の引換方法や時間について書いてあります。院内処方のお薬は7日以内にお受け取りください。

ここからのあと



健康管理センター
健康運動指導士
渡邊 久美
わたなべ・くみ

このコラムは、「こころ」と「からだ」の健康を保つために、皆さんにお勧めしたいことを記した「ノート」です。

心

座りすぎの悪影響

40～64歳の日本人の一日平均の総座位時間は8～9時間程度で、世界20カ国と比較した研究で最長であると発表されました（家の中、職場、通勤など）。

座りすぎによる悪影響は、肥満・過体重、体重増加、糖尿病、一部のがん、冠動脈疾患、認知機能の低下や抑うつ、機能的体力の低下、運動器疼痛（腰痛や首・肩痛）など、多岐にわたります。

機械化や自動化による環境の変化も大きいので、外出するだけでなく、家の中でもこまめに動く意識を持ちましょう。

身体

ラジオ体操

誰もが一度はやったことのあるラジオ体操は、80年以上の歴史がある体操です。

ラジオ体操第一は、軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができ、ラジオ体操第二は、体を鍛え、筋力を強化することにポイントを置いているといわれています。

約400カ所の筋肉を動かすラジオ体操！機会があれば、実践してみましょう。



脳

身体の重さクイズ

よく体重は測りますが、各部位の重さがどのくらいであるか、考えたことはありますか？

- ①頭
- ②片腕
- ③片足

例 体重50kgの場合



※筋肉量の違いで個人差あり

いつも貴重なご意見をありがとうございます

当センターには、患者さんやご家族の皆さんから日々、多くのご意見・ご質問が寄せられています。特に多く頂くご意見については、ホワイトボードを設置してお答えしています。少々奥まったところにありますが、皆さん、ぜひ一度ご覧ください!!



ホワイトボードは、1階放射線科奥のスペースにあります

こんなご質問をいただきました



どうして「院内秩序を守ってください」という館内放送を行っているのですか？

お返事

病院には外見ではわからない体の不調がある方、リハビリとして頑張っている方が多くいらっしゃいます。不要な大声を出す・走る・歩きながら携帯電話を操作するなどの行為は、不快だけでなく、事故につながることもありますのでご配慮をお願いしています。

診療のご案内

受付時間

- 初診の方：午前8時30分～午後3時
- 再診の方：午前7時50分～午後3時

※初診の受付時間については、診療科により異なりますので、診療科受付窓口へお問い合わせください。また、診療料が異なる場合や最終来院日から1カ月以上経過した場合は、初診扱いとなりますのでご注意ください。

急病の場合：曜日・時間に関係なく救急外来で診療します。ご来院の前にお問い合わせください。

診察カード：全科共通で永久に使用します。ご来院時には必ずお持ちください。

健康保険証：ご来院時に確認させていただいております。特に、更新・変更の際は必ずご提出ください。

院外処方せん：すべての診療科で発行しております。全国の保険薬局でお使いいただけます。

外来休診日

- 土曜日 ●日曜日 ●祝日 ●12月29日～1月3日
- 5月1日（日本赤十字社創立記念日）

お問い合わせ

☎ 03-3400-1311

ホームページ
アドレスのご案内

日赤医療センターに関すること <http://www.med.jrc.or.jp/>
赤十字全般に関すること <http://www.jrc.or.jp/>

●外来診療の最新スケジュールは、当センターのホームページでご確認ください。『TeaTime』のバックナンバー（PDF版）もご覧いただけます。



←モバイルサイトはこちらから。
(docomo/au/SoftBank対応)