



# 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／妊娠・出産を考えている女性たちへ

## 子宮頸がんのこと、 きちんと 知ってほしい

### 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



特集／妊娠・出産を考えている女性たちへ

# 子宮頸がんのここと、 きちんと知ってほしい



これから妊娠・出産を迎える20〜30代で、子宮頸がんを発症する女性が増えています。「がん」と聞くと怖いイメージがありますが、早期に見えれば治る可能性の高い病気。妊娠・出産を考えている女性の皆さん、子宮頸がんのこと、きちんと知って、自分の子宮、命、そして未来を守りましょう。

早期の発見・治療が  
とても大切です

そのためには、  
子宮がん検診を  
受けましょう

第一産婦人科部長 宮内 彰人 みやうち あきと

子宮頸がんの特徴や検査・治療について、  
第一産婦人科部長の宮内に聞きました。

——子宮頸がんとはどのような病気  
ですか。

「子宮のなかでも、特に子宮の入り口にあたる子宮頸部に発生するがんです。子宮の奥の方に発生するがんは、子宮体がんといえます。この2つのがんはいずれも子宮にできるがんですので、一般的に子宮がんと呼ばれています(▼図1参照)。

子宮頸がんは、頸部のうち腔側から見える部分にできることが多いのが特徴です。この部分は、扁平上皮という丈夫な粘膜と円柱上皮という柔らかい粘膜の境目にあたり細胞の入れ替わりが多いので、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスに感染すると細胞の異常が起こ

り、がん化しやすくなるのです」

——HPVとはどのようなウイルス  
なのですか。

「人間の皮ふや粘膜に感染し、イボの原因になるウイルスです。このウイルスには100種類以上の型があることが分かっており、そのうち子宮頸がんの原因となる型『ハイリスクHPV』は約15種類。主に性交渉による感染が知られており、女性の5割が生涯に一度は感染するといわれています。

感染してもHPVのほとんどは治療せずに治りますが、感染した人のうち10%が持続感染した状態に。さらにそのうちの10%ががんの一手前の異形成と呼ばれる状態になり、



その一部でがんを発症します。感染からがんの発症までは、5〜10年かかります（▼図2参照）」

**20〜30代では乳がんよりも高い罹患率**

「若い人で子宮頸がんを発症する人が増えていると聞きます。」

「子宮頸がんを発症する人は全体的に減っているのですが、発症年齢のピークが若い方へシフトしていることは事実です。」

かつて子宮頸がんの発症数は、30代後半から40代後半が多く60代後半以降に再び増加する傾向にあったのですが、最近30代後半から40代後半が最も多くなっています（▼表1参照）」

図1 ●子宮のがんには2種類あります

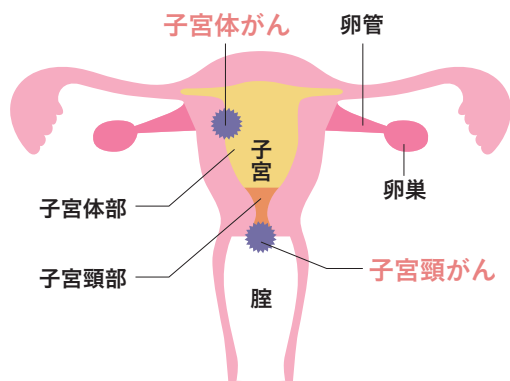


図2 ●がん細胞発生までのプロセス

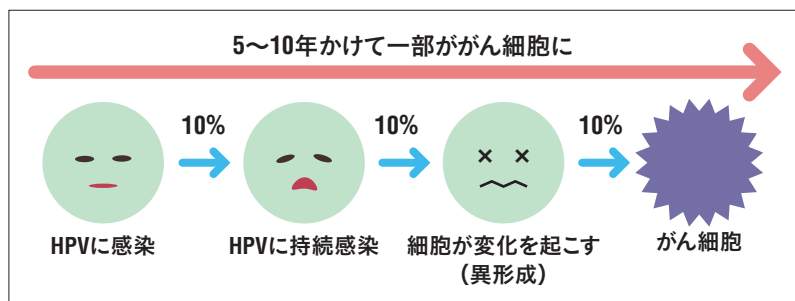


表1 ●10年間の年齢別子宮頸がん罹患率の比較

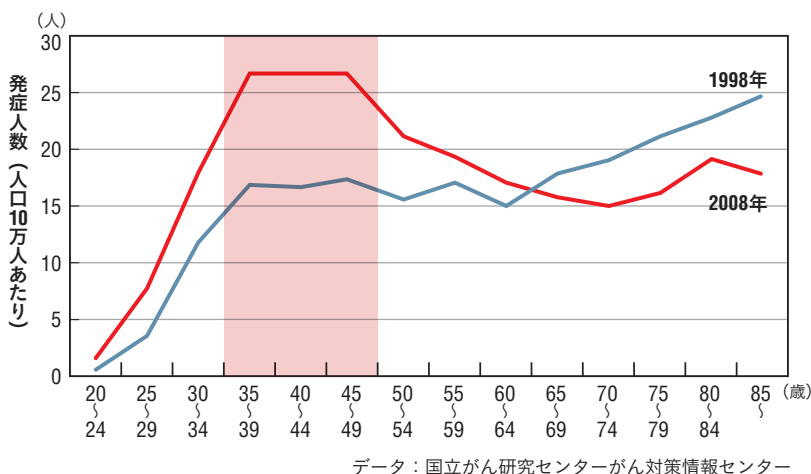
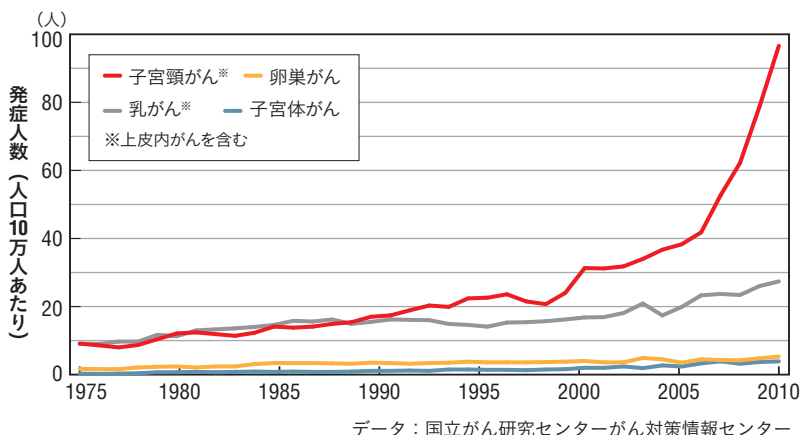


表2 ●20〜39歳の各種がん罹患率の推移



「異形成や、がんがほとんど進行しているがんになっていくのです。」

「自覚症状はあるのですか。」

「異形成や、がんがほとんど進行しているがんになっていくのです。」

「自覚症状はあるのですか。」

「異形成や、がんがほとんど進行しているがんになっていくのです。」

「自覚症状はあるのですか。」

「異形成や、がんがほとんど進行しているがんになっていくのです。」

「自覚症状はあるのですか。」

「一般的に最初に行われるのは、子宮頸部の細胞をこすり取って顕微鏡とを行うのですか。」

「子宮頸がん検診ではどのようなことを行うのですか。」

「一般的に最初に行われるのは、子宮頸部の細胞をこすり取って顕微鏡とを行うのですか。」

「子宮頸がん検診ではどのようなことを行うのですか。」



子宮頸がんのウイルスやワクチンなど、気になることを解説します。

## Dr.山田のなるほど講座

第一産婦人科 副部長

**山田 学**

やまだ・まなぶ



### 原因ウイルスのこと

## ハイリスクHPV由来のタンパク質が、がん抑制遺伝子の働きを妨害します

子宮頸がんの原因ウイルスであるHPV。1983年、ドイツがん研究センターのハラルド・ツア・ハウゼン博士らによって、子宮頸がんの組織から発見されました。以来、子宮頸がんの発症メカニズムが次々と明らかに。ハウゼン博士は研究の功績がたたえられ、2008年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。

HPVは非常にありふれたウイルスで、すべての女性の5割以上が生涯に一度は感染するといわれています。大部分は治りますが、一部の女性には感染し続け、およそ1000人に1人の割合でがんを発症します。

感染から発症までのプロセスは、次のようなものです。ハイリスクHPV由来のタンパク質は、正常細胞に備わっているがん抑制遺伝子の働きを妨害することが分かっています。そのためハイリスクHPVのDNAが細胞のDNAに取り込まれてしまうと、がん抑制遺伝子がうまく働かなくなるために細胞が異常な増殖をするようになります。さらに、異常増殖をした細胞の一部が周囲の組織を破壊して広がっていく能力（浸潤する能力）を獲得した結果、最終的にがんに至ると考えられています。

### ワクチンのこと

## HPV16型・18型のワクチンにより7割の予防効果が期待できます

現在日本では、約15種類あるハイリスクHPVのうち、HPV16型とHPV18型の2種類の感染を予防するためのワクチン接種が行われています。

16型と18型は子宮頸がん発症のリスクが高く、2つの型を合わせると子宮頸がんを発症している女性の約70%から見つかっています。このワクチンを接種することで、16型と18型に関しては、持続感染とその後のがんの発症をほぼ100%予防でき、子宮頸がんの約70%を防ぐことができますと考えられています。

しかし、このワクチンでは、すべてのHPV感染を予防できるわけではありません。またワクチンには、すでに感染しているHPVを除去する効果はありません。

現在、厚生労働省では、子宮頸がん予防ワクチンの接種について、副反応との因果関係が否定できないことから、積極的にはおすすめていません。接種にあたっては有効性とリスクを理解したうえで受けるようにしましょう。

で詳しく見る細胞診と呼ばれる検査です。あまり痛みを伴わない検査で、2〜3分で終わります。この検査で異常が見つかった場合は、さらに詳しい精密検査を行います。

日本では欧米に比べて子宮頸がん検査の受診率が低く、20〜69歳の女性のうち40%しか受けていないという統計もあります。特に20代の受診率が低いことが指摘されています。

20歳以上の女性は、自治体で配布している検診無料クーポン券などを活用して、ぜひ検診を受けましょう」

患者さんが日赤医療センターに

来院するきっかけは何ですか。

「検診の結果、さらに詳しい検査が必要になったからというところで、連携しているほかの病院から紹介状を持って来られる方が多いです。なかでも、これから妊娠・出産を迎える世代が多いのが特徴です」

中等度異形成までは

経過観察に

精密検査から治療までの流れを教えてください。

「精密検査では、コルポスコピー（拡大鏡）で子宮頸部を観察し、病変が

疑われる部分の組織を取って、異形成やがんの有無・広がり具合を診断します。その結果を踏まえて、すぐに治療が必要かどうかを判断します。

異形成は異常細胞の広がり具合によって、軽度・中等度・高度の3段階に分かれますが、軽度・中等度の場合は、すぐに治療は行いません。

自然に治る可能性が高いからです。この場合は、経過観察のために定期的に検診を受けてもらい、進行が見られた場合に治療を行います。しかし、高度異形成またはがんと診断された場合は、治療を進めていきます」

治療にはどのようなものがありますか。

「手術・放射線治療・抗がん剤治療などから、がんの進行度や患者さんのご希望などを考慮して適切な治療を選びます。

高度異形成からごく早期のがんまでの場合は、子宮体部を残して頸部の一部を切除する子宮頸部円錐切除術を行うのが一般的です。当センターにはこの段階の患者さんが多く、もつともたくさん実施している手術です。

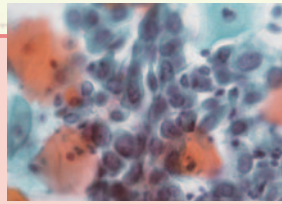
ごく早期のがんより進行している

精密検査のこと

子宮頸がん検診（細胞診）で異常が見つかった場合、より詳しく病変を観察するために精密検査を行います。

子宮頸がん検診（細胞診）

子宮頸部の細胞をブラシなどでこすり取って、ガラス板に塗り色素で染めて顕微鏡で観察します。短時間でできるため、集団検診では細胞診だけ行うことが一般的です。



細胞診（中等度異形成）の画像

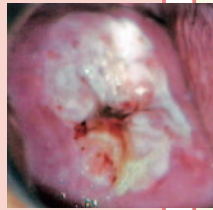
異常あり

コルポスコープ検査

コルポスコープという拡大鏡を用いて子宮頸部を観察して診断します。病変を発見しやすくするために、検査のときには子宮頸部に酢酸液やヨード液をつけます。



診察台とコルポスコープ

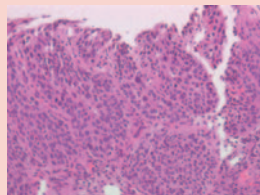


検査で確認された病変部\*

異常なし

狙い組織診

病変が疑われる部分の粘膜を生検鉗子（組織を採取するための専用器具）で小さく切り取る「狙い組織診」を行います。切り取った組織は、その後、病理専門医が顕微鏡で観察して診断します。



狙い組織診の画像

異常なし

異常あり

治療

定期検診

\*出典：第102回医師国家試験 写真集（写真提供：厚生労働省）

場合は、子宮（体部と頸部）を切除する単純子宮全摘出術、子宮・膣の一部・卵管・卵巣を切除する広汎子宮全摘出術などを行います。さらに進行したがんの場合は、放射線治療や抗がん剤治療と手術を組み合わせて治療していきます」

子宮温存とがん切除の両方を可能にする手術

子宮頸部円錐切除術について詳しく教えてください。

「子宮頸部を円錐状に切除する手術です。具体的には膣の方から見たときに丸く、横から見たときに三角

形に切り取る方法です（▼6ページ図3参照）。これは治療と診断を兼ねて行うことが多く、高度異形成やごく早期のがんであれば取り除くことができずし、精密検査でも分からなかった組織の状態をくまなく調べることができまます。組織の状態を調べた

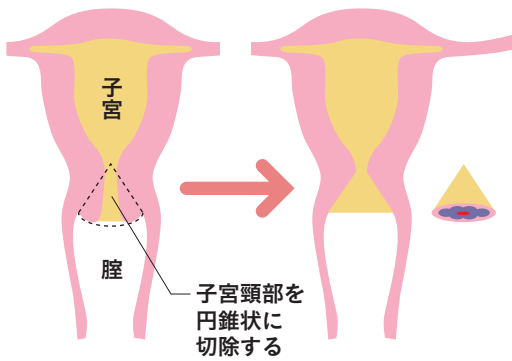
結果、ごく早期のがんよりも進行したがんであると診断された場合は、次の治療が必要になります」

●子宮頸がんの進み方

		状態	治療内容など
異形成	軽度	・上皮（表面の粘膜）の層の3分の1以内に異常細胞が局限している状態（CIN1）	経過観察（定期検診）
	中等度	・上皮の層の3分の2以内に異常細胞が局限している状態（CIN2）	
	高度	・上皮の層の3分の2以上が異常細胞になっている状態（CIN3）	
ごく早期のがん*		・上皮の全層ががん細胞になっている状態（CIN3） ・上皮の全層ががん細胞になっており、その下にある基底膜を越えてがん細胞が少しだけ広がっている状態	子宮頸部円錐切除術
早期のがん、または進行したがん*		・上皮の全層ががん細胞になっており、その下にある基底膜を越えてがん細胞がかなり広がっている状態 ・がん細胞が子宮頸部の外に広がっている状態 ・がん細胞が他の臓器に広がっている状態	・単純子宮全摘出術 ・広汎子宮全摘出術 ・抗がん剤治療 ・放射線治療など

\*子宮頸がんの進行は0期・Ⅰ期・Ⅱ期・Ⅲ期・Ⅳ期の5つに分けられ、さらに各期のなかで細かく分類されています。ここでの「ごく早期のがん」は0期およびⅠ期のなかのA1という段階にあたります。「早期のがん、または進行したがん」はⅠ期（A2・B1・B2）、Ⅱ期（A1・A2）、Ⅲ期（A1・A2）、Ⅳ期（A1・A2）の段階にあたります。

図3 ●子宮頸部円錐切除術の方法



——子宮頸部円錐切除術のメリットとデメリットは何ですか。

メリットは、赤ちゃんが宿る子宮体を切り取らずにすむため、高度異形成やごく早期のがんを必要十分だけ取り除き、なおかつ妊娠・出産の可能性を残せるという点です。実際に、子宮頸部円錐切除術を受けられた多くの患者さんが、当センターで出産しています。手術の際は、治療することと妊娠・出産の可能性を残すことの両方を考えて、切除する範囲を必要最小限にとどめています。

一方、デメリットには早産のリスクが高まるのが挙げられます。通常の妊婦さんに比べて、早産の確率が3倍高くなるというデータもあります。一般的に早産の原因の一つとして細菌感染が指摘されますが、こ

して細菌感染が指摘されますが、この手術を受けられた患者さんの場合、子宮頸部が短くなっているため、子宮内が細菌に感染しやすくなっています。このため、破水が起こり、早産になるケースが多いのです。当センターの周産母子・小児センターは、リスクの高い妊娠・出産にも対応しています。この手術を受けられた患者さんが妊娠した場合、出産するまで責任を持ってケアしていきます」

——最後に、メッセージをお願いします。

「繰り返しになりますが、子宮頸がんは早期の発見・治療がとても大切です。そのためには症状の出ないうちから、検診を受けることがなによりも重要。多くの自治体で20歳以上の女性を対象に、子宮頸がん検診の無料クーポン券を配布しています。20代から無料で受けられるのは子宮頸がん検診だけ。婦人科には足を向けていくいかもしませんが、ほんの少し勇気を出して受けましょう。もし異常が見つかったり、手術を受ける必要があったりする場合は、妊娠・出産など患者さんのご希望を考慮して私たちも最大限の努力をしていきます。あきらめず、前向きに、一緒に頑張りましょう」

## 子宮頸がん検診 Q&A

検診の素朴な疑問にお答えします！

**Q** 検診はどのくらいの頻度で受ければいいのですか。

**A** 20歳以上の女性は2年に1回、受けましょう。

HPVに感染してからがんの発症まではおよそ5～10年と長いので、定期的に検診を受けることで、症状が出ない早期の段階でがんを発見することができます。

**Q** 検診費用はどれくらいかかりますか。

**A** 検診費用の補助により無料になる場合もあります。

自治体の住民検診、職場の検診などで費用は異なりますが、無料～2000円程度のところが多くなっています。産婦人科の実費検診だともう少しかかることもあります。

**Q** 自治体が配布する子宮頸がん検診クーポン券とはどんなものですか。

**A** 無料で検診が受けられるクーポン券で、対象となる年齢の女性に配布しています。

対象年齢は20歳・25歳・30歳・35歳・40歳。がんについて解説した「検診手帳」とともに配布しています。配布時期や利用期間など詳しくはお住まいの自治体のがん検診担当窓口にお問い合わせください。

**Q** 検診は、生理中に受けても大丈夫ですか。

**A** 避けたほうがいいでしょう。

生理中でも検査はできますが、正確な結果が得られないこともあります。できるだけ避けたほうがいいでしょう。



# 地域で支える医療ネットワーク

日赤医療センターの産婦人科と連携している医療機関をご紹介します。

## 池ノ上産婦人科

産科

婦人科

診療時間 9:00～12:00 / 14:00～17:00  
(受付は1時間前まで)  
※土曜日は13:30～16:00

休診日 金午後・土午前・日・祝日  
〒155-0031 東京都世田谷区北沢1-41-6  
TEL. 03-3467-4608  
<http://www.sanfujin.com/>



院長  
千代倉 由子  
ちよくら・ゆうこ

### 患者さんが安心できる家庭医として

当院は下北沢に開院して数十年となります。産科セミオープンシステムをはじめ、日赤医療センターの放射線科・乳腺外科などへ緊密に連絡させていただいております。

迅速で安全な高度医療機関である日赤医療センターへの紹介対応により、患者さんに非常に安心され満足な診療を家庭医/ホームドクターとして提供できるよう、産科・婦人科がん検診・乳房検診・不妊症・避妊・思わぬ妊娠・更年期障害、成人病へ移行させないダイエットも含め、丁寧に診療を行っております。

## 医療法人社団 ひつじ会 三軒茶屋メリーレディースクリニック

産婦人科

女性内科

皮膚科

診療時間 9:30～12:30 / 15:00～19:00  
※土曜日は9:30～12:30

休診日 日・祝日  
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂2-15-1  
野村三軒茶屋ビル2階

TEL. 03-5433-1162  
<http://www18.ocn.ne.jp/~merrycl/>



理事長・院長  
長岡 理明  
ながおか・まさあき

### 地域医療の一翼を担うために

三軒茶屋に開院して10年経ちました。「不安を抱えていらした患者さんとよく話をし、その方により適した治療を行い、笑顔で帰宅していただくこと」を基本理念とした診療を常に心がけ、今後は地域医療の一翼を担えたいと思います。

25年前に日赤医療センターに母体搬送を行なう機会があり、杉本充弘先生(周産母子・小児センター 前顧問)に担当していただき、他病院の研修医であった私にその症例に際し本来行なっておくべき検査、処置に関し叱咤激励しながら丁寧に指導いただき感謝した思い出があります。それ以降、日赤医療センターは私にとって特別に信頼できる病院です。

## 医療法人社団 宗友会 パークサイド広尾レディスクリニック

産婦人科

心療内科

精神科

乳腺科

内科

整形外科

診療時間  
産婦人科 10:00～13:00 / 14:30～19:30  
※土曜日は10:00～13:00 / 14:30～17:30  
※ほかの診療科はホームページをご確認ください。  
休診日 日・祝日  
〒106-0047 東京都港区南麻布5-1-11  
Qiz 広尾3階  
TEL. 03-5798-3470 (完全予約制)  
<http://www.ladies-clinic.or.jp/>



理事長・院長  
(内科、整形外科)  
内山 明好  
うちやま・あきよし



副院長(産婦人科)  
尾西 芳子  
おにし・よしこ

### 診療は主に女性医師が対応

当院は「あらゆる女性のかかりつけ医」をコンセプトに、産婦人科を中心に上記診療科で診療を行っております。保険診療以外にも婦人科健診やダイエット指導などの予防医療にも力を入れています。産科診療では日赤医療センターをはじめとする分娩施設と密な連携を取った妊婦健診を行っております。ちょっとした不調でも気軽に相談に来ていただけるよう、ほとんどの診療は女性医師が対応しています。

## 医療法人社団 HIROO 広尾レディース

産科

婦人科

診療時間 10:00～13:00 / 14:30～19:00  
(最終受付は30分前まで)  
※土曜日は10:00～14:00

休診日 日・祝日  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-12-1  
CRD Ebisu 1st ビル5階

TEL. 03-5447-2900  
<http://www.hiroo-ladies.com/>



院長  
宗田 聡  
そうだ・さとし

### 女性の健康を守る「都会のかかりつけ医」として

JR恵比寿駅前で、女性の一生の健康をトータルサポートするクリニックを開業し、妊婦健診をセミオープンシステムで対応させていただいております。特に出生前診断は、私自身が臨床遺伝専門医・指導医であり、羊水検査も25年以上のキャリアがあるため、安心してご相談、検査が受けられます。臨床遺伝カウンセラーも3名在籍しており、できるだけ多くの妊婦さんに不安解消と正確で詳細な情報提供を行っております。

女性の健康管理に大切なホルモン関連では、低用量ピルや更年期障害へのホルモン補充療法(HRT)、またさまざまな症状に対する漢方による改善などにも積極的に取り組んでいます。

薬の  
はなし

日赤医療センター  
薬剤部

## 便秘を改善する薬

多くの人が悩まされている便秘。さまざまな原因と種類があることをご存じですか。  
今回は便秘の種類と便秘に使う薬をご紹介します。

毎日排便があっても  
苦痛を感じれば便秘

日本内科学会によると、便秘とは、「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」とされています。しかし、回数が少なくても本人が苦痛を感じず健康な生活を送っている場合は便秘といえず、毎日排便があっても「便が硬い」「量が少ない」など苦痛を感じる場合は便秘といえます。

### 器質性便秘と機能性便秘の2種類があります

便秘には2種類あります。1つは、器質性便秘と呼ばれ、腸管（大腸や小腸）の疾患によって腸管の中が狭くなり起こる便秘です。もう1つは機能性便秘といい、腸管の機能に異常がある場合に起こる便秘で、原因や特徴によって3つに分類されます。

①弛緩性便秘……大腸の運動と緊張が低下し、排便に時間がかかるため起こります。加齢、運動不足、腹筋力の低下などが原因で、女性や高齢者に多い便秘です。薬は塩類下剤または膨張性下剤を用い、効果が不十分だった場合には刺激性下剤を用います。腸管運動を良く

するパンテチン（パントシン錠<sup>®</sup>）が使用される場合もあります。

②直腸性便秘……直腸の変形や便秘の我慢などにより、便秘を感じる感覚（排便反射）が低下すること起こります。薬は刺激性下剤のほか、直腸を刺激する坐薬や浣腸を用います。ただし、薬剤の使いすぎは排便反射低下の原因になります。

③痙攣性便秘……下部大腸の運動と緊張の高まりにより、便が通過しにくくなり起こります。薬は、非刺激性の塩類下剤や、腸運動を調整するトリメブチン（セレキノ<sup>®</sup>）やメペンゾラート（トランコロン<sup>®</sup>）が用いられます。便秘の予防や治療には、規則正しい日常生活が基本です。1日3回バランスの取れた食事をし、適度な運動と十分な休息を取り、ストレス解消に努めましょう。

それでも便秘が続く場合は、主治医に相談しましょう。個人によって適切な薬の種類と用量は異なりますし、安易に漫然と薬を使用することは、かえって便秘を悪化させることもあり危険です。自身の便秘に合わせた薬を、医師の指示通り適切に使用し、便秘の改善を目指しましょう。

### ●便秘に使う薬

	効き方	一般名（商品名）	効果発現時間	使用上の注意
刺激性下剤	腸管粘膜を刺激し、蠕動運動を良くすることによって、排便を促進します。	センソシド（プルゼニド錠 <sup>®</sup> ） センナ（アローゼン <sup>®</sup> ） ピコスルファートナトリウム（ラキソベロン錠 <sup>®</sup> ・液 <sup>®</sup> ）	約8～12時間後	重度の硬結便の方や痙攣性便秘の方は使用できません。ラキソベロン液 <sup>®</sup> は6カ月以下の乳児から使用できます。見た目が点眼薬に似ているため、目に入れないよう注意しましょう。
塩類下剤	腸内の浸透圧を高めて水分量を増加させ、便を軟らかくし、排便を促進します。	酸化マグネシウム（マグラックス錠 <sup>®</sup> 、マグミット錠 <sup>®</sup> ）	約8～10時間後	薬剤の効果を高めるため、水分を多めに取ります。腎臓の悪い方は使用に注意が必要です。
膨張性下剤	腸内の水分を吸収して腸の内容物を膨張させることで排便を促進します。	カルメロースナトリウム（バルコゼ <sup>®</sup> ）	約10～24時間後	寒天などの食物繊維も同様の効果があります。
坐薬（直腸刺激性）	直腸内で炭酸ガスを発生させ、生理的な排便を促します。	炭酸水素ナトリウム・リン酸水素ナトリウム（新レシカルボン坐剤 <sup>®</sup> ）	約15～30分後	冷蔵庫に保存し、清潔な手で使用しましょう。
	腸粘膜の副交感神経に作用して蠕動を高めたり、直接排便反射を促します。	ピサコジル（テレミンソフト坐剤 <sup>®</sup> ）	約15～60分後	保存は室温です。用量の少ないものは乳幼児にも使用できます。
浣腸	腸管壁の水分を吸収することに伴う刺激により腸管の蠕動を良くします。また、便を軟らかくして排便を促進します。	50%グリセリン（ケンエーG浣腸 <sup>®</sup> ）	約3～10分後	直立した姿勢での使用は腸を傷つける恐れがあります。37℃前後に温め、左側を下にして横になった姿勢で使用しましょう。
その他	小腸のクロライドチャンネルを活性化し、腸管内への水分分泌を促し、便を軟らかくし、腸管内の輸送を高めて排便を促進します。	ルピプロストン（アミティーザ <sup>®</sup> ）	約24時間以内	排便困難の状態が6カ月以上持続するような慢性便秘症に使用されます。近年発売された新しいタイプの薬です。





## 赤ちゃんが入院しても母乳育児が継続できるよう支援しています

赤ちゃんの入院中、母乳育児を継続するために行なっている工夫をご紹介します。



6B病棟 看護師長  
永安 久美  
ながやす・くみ



小児病棟スタッフとして  
赤ちゃんだけでなく  
お母さんのケアも

日赤医療センター6B病棟は、生後間もない赤ちゃんから14歳未満までの子どもが入院している小児病棟です。当センターはBFH (Baby Friendly Hospital) として母乳育児を推進している施設です。そのため、6B病棟でも子どもの入院によって母乳育児が中断されることがないように、さまざまな支援をしています。

乳房トラブル、心配事が生じることがあります。そのため看護師はそのようなお母さんの悩みに早く気づき、ご相談に対応するように心がけています。現在1名の助産師が病棟に勤務していますので、直接お母さんからお話を伺い、おっぱいケアを行なうこともできます。また、周産母子ユニット・産科外来助産師と連携を取りながら、おっぱいのケアや母乳育児が継続できるように支援しています。また、病院内で付き添っていらっしゃるお母さんは心身ともに体調を崩しやすく、母乳分泌に影響を及ぼす可能性もあります。赤ちゃんの入院に伴い、お母さん自身の食事にはなかなか気を使う余裕がなく、食事の栄養バランスが崩れやすくなります。そのような場合には、付き添いのご家族にも1日3食、栄養バランスの整った病院食をお出ししています。小児病棟の看護スタッフとして子どもをケアするだけでなく、お母さんのケアも忘れないようにしています。



「母乳育児を継続したい」  
お母さんの希望を  
叶えるために

なかには母乳育児を継続したいけれどもさまざまな理由で、付き添いが難しい場合もあります。そのような場合は、母乳を絞ってパックに詰めて凍らせたものをお預かりして、解凍して赤ちゃんに授乳しています。お母さんのおっぱいの形と哺乳瓶の乳首は異なるため、最初は上手に飲めない赤ちゃんもいますが、何回か挑戦するうちに上手に飲めるようになることが多



授乳中に使っている授乳中の合図。お母さんがゆっくり授乳できるように環境を整えています

いです。なかなか病院の哺乳瓶では飲めない赤ちゃんには、シリンジやスプーンを使用するなどいろいろ工夫をして母乳が飲めるようにお手伝いをしています。また、お母さんが面会にいらつしやる際は、直接授乳できる環境をご提供しています。看護スタッフが哺乳瓶で哺乳のお手伝いを行なう際は、お預かりした大切な母乳をお母さんに代わって子どもを抱っこして、重みを感じながら声をかけてあげるように心がけています。

子どもは、入院している間も成長発達し続けています。子どもがお母さんや看護スタッフと1対1で対話できる授乳や抱っここの時間は、愛着形成のために大切です。また、入院中に離乳食が進むと、「いつ卒乳したらよいか?」「これを機に卒乳しようかな」といった質問も多くなります。カンファレンスで子どもとご家族の状況を、看護師、助産師、小児看護専門看護師、保育士、管理栄養士、医師で共有し、成長発達する子どもに合わせた最善のケアをチームで提供しています。

## 今回のそうだん

この間、先生から「バランスの良い食事を心がけてください」と言われました。

**バランスの良い食事ってどんなものですか？**



# はい、 こちら管理栄養士、 栄養相談室です



受診時に食事に関する指摘を受けて、「どうすればいいんだろう……」と思ったことはありませんか。  
そんな疑問や不安に管理栄養士がお答えします。

図1 ● 必要な栄養素を摂るための食事例\*



「バランスの良い食事」は、食事療法の基本。健康維持や生活習慣病の予防としても重要です。食事を考えるうえで大切なポイントをご紹介します。

**栄養素の働きを知ろう**

まず、食事を考えるうえで、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン

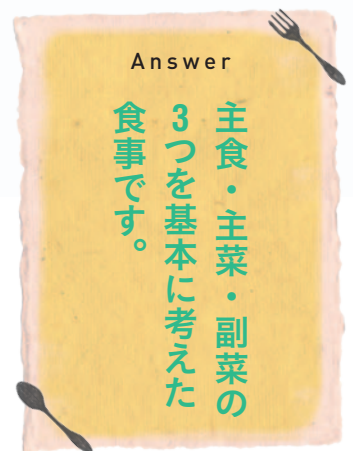


図2 ● 食べる量の理想的なバランス\*

<p><b>主食(全体の1/2の量)</b> 炭水化物の供給源となるごはん、パン、めん、パスタなど</p>	<p><b>主菜(全体の1/4の量)</b> たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆などの料理</p>
	<p><b>副菜(全体の1/4の量)</b> ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などの料理</p>

\*イラストはすべて農林水産省のホームページ「実践食育ナビ」より

ン・ミネラルなどの栄養素の働きを知る必要があります。

- ・炭水化物(ごはん、パン、いも類等)……主に体と脳のエネルギー源
- ・たんぱく質(肉、魚、大豆、卵等)……主に血や肉などの構成成分
- ・脂質(サラダ油、バター等)……主に体のエネルギー源、神経細胞や細胞膜などの材料
- ・ビタミン、ミネラル(野菜や海藻等)……主に代謝や機能の維持

そのうえで、炭水化物の供給源となるごはんなどの主食、たんぱく質の供給源となる肉・魚などの主菜、ビタミンやミネラルの供給源となる野菜などの副菜の3つをそろえることが重要です。図1のように、具たくさん

### 食べる量のバランスも考えよう

の汁物を加えたり、1日1回、牛乳・乳製品やフルーツを摂ったりするとさらにバランスが良いでしょう。

また、主菜・副菜は、同じ食材に偏らずいろいろな材料を使い、煮る・蒸す・炒める・揚げる・和えるなどさまざまな方法で調理しましょう。

### Memo

毎食、バランスの良い食事をとることが難しければ、「朝、野菜が少なかったから、昼は多めに食べよう」というように、1日の食事全体で整えるように工夫しましょう。

入院経験のある方は、「病院食は主食が多い」という印象を持たれたことがあるかもしれません。それは、1日に必要なエネルギーを考えた献立になっているからです。

入院経験のある方は、「病院食は主食が多い」という印象を持たれたことがあるかもしれません。それは、1日に必要なエネルギーを考えた献立になっているからです。



# なんでも

# 大辞典

知っておくと得するあれこれを解説！  
 今回は、最近よく耳にする「かかりつけ医」。  
 ホームドクターとも呼ばれますが、  
 いったいどんな人のこと？



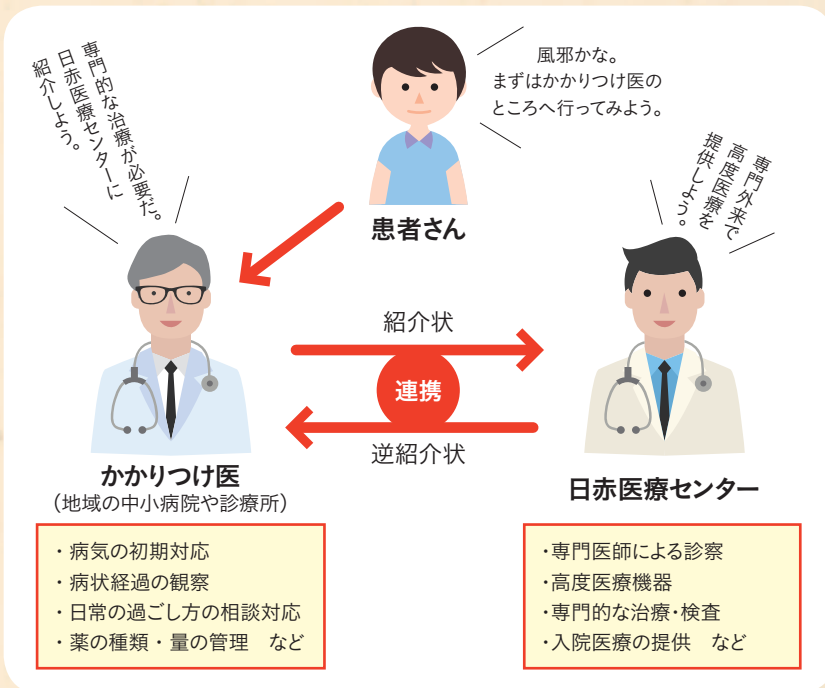
医事業務課  
**西村 忠洋**  
 にしむら・ただひろ

か

## かかりつけ医 「かかりつけい」

患者さんのことをよく知り、日常的に必要な医療を提供する、地域の中小病院や診療所の医師のこと。既往歴などを把握しているため、診断しやすい、専門的な医療が必要かどうかを判断しやすいなどのメリットがある。

日赤医療センターでは、医療連携室（2階）でかかりつけ医を紹介してくれるらしいわ。



かかりつけ医と当センターは、上の図のように役割を分担し相互に連携しています。かかりつけ医は一般的な診察を行い、重症の場合や専門的な治療・検査が必要な場合は、大きな病院を紹介します。当センターは、地域の中核病院として、かかりつけ医からの紹介患者さんを受け入れ、適切な高度医療を提供します。治療後は、かかりつけ医の元へとつなぎます（逆紹介）。

**大病院には紹介状持参で**

厚生労働省は、こうした役割分担を推進しており、患者さんは初診ではかかりつけ医を受診し、大きな病院を受診する際は紹介状の持参が求められています。しかし、現実には約6割

の患者さんが紹介状を持参せずに大きな病院を受診しています。

症状に関係なく大きな病院に患者さんが集中した場合、外来診療の時間が増え、入院診療を行う時間が減り、本当に必要な人に高度医療を提供することが難しくなります。

こうした問題を解決するためには、一人一人が地域のかかりつけ医を持つことが大切です。今、かかりつけ医をお持ちでない方は少なくないかと思えます。当センターの医療連携室以外にも各地域医師会で、かかりつけ医を紹介しています。かかりつけ医を上手に利用し、当センターを受診する際は、かかりつけ医からの紹介状をご持参ください。



掲 示 板

患者さんとご家族の皆さん



多職種の医療スタッフが教室で分かりやすく説明します。



血液浄化センター看護師  
**矢野 京子**  
 やの・きょうこ  
**藤原 玲子**  
 ふじわら・れいこ

腎臓教室【くれあ】

腎臓内科では、腎臓病の患者さんやご家族を対象に、無料で腎臓教室を開催しています。正しい知識を持って生活習慣を改善することで、腎臓病の進行を遅らせることが目的です。

開催日程

毎月第一木曜日14時～16時（開催日は変更になることもあります。必ずご確認ください）

参加方法

血液浄化センターへお電話でお申し込みください。

患者さんとご家族の皆さん



糖尿病について、楽しく一緒に学びましょう。お待ちしております。



糖尿病内分泌科 部長  
**日吉 徹**  
 ひよし・ととおる

糖尿病教室

「糖尿病を正しく知っていただく」ことをモットーに、糖尿病内分泌科医師や糖尿病療養指導士の資格を有する看護師・薬剤師・管理栄養士が、患者さんやご家族に向けて開催しています。

開催日程

8月を除く毎月第二木曜日13時～（7月9日：食事・災害、9月10日：合併症、10月8日：運動）

参加方法

当日、3階講堂へ直接お越しください。

医療従事者の皆さん

第47回

東京ストーマリハビリテーション研究会

排泄障害のある方の治療・看護に携わる医療職が集う研究会です。今回のテーマは「排泄障害とともに生きる」。災害に関するシンポジウムでは、国内医療救護部部長 丸山嘉一医師も登壇します。皆さん、多数ご参加ください。

開催日程

9月5日(土) 10時～17時

参加方法

当日、日本赤十字看護大学 広尾ホールに直接お越しください。

参加費

3000円（学生証提示で500円）

患者さんが、家庭や社会のなかで「自分らしく生きていく」ために、私たち医療職にできることは何か？「災害」「加齢」「がん治療」をキーワードとして、お集まりの皆さんと一緒に考えたいと思います。



看護部  
 皮膚・排泄ケア認定看護師  
**佐々木 貴代**  
 ささき・たかよ

総合医療相談室

医療相談 (月)～(金) 9:00～16:30

ソーシャルワーカーがご相談を承ります。患者さんやそのご家族と一緒に、さまざまな悩みについて考え、問題解決へのお手伝いをします。どうぞお気軽にお越しください。

主な相談内容 経済的な問題(医療費、生活費) / 家族など人間関係 / 社会復帰 / 社会保障制度や福祉サービスの利用 / 医療機関や福祉施設の紹介

看護相談 (月)～(金) 9:00～16:30

療養生活全般に関する、患者さんやご家族からのご相談を承ります。

主な相談内容 介護保険の利用方法 / 在宅医、訪問看護、福祉用具、医療機器などの紹介

栄養相談

主に生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧など)、心臓病、妊娠中毒症の方の食事について、医師の指示に基づき管理栄養士が栄養指導を行います。ご希望の方は主治医にお申し出ください。

主な相談内容 腎臓食、肝臓食、糖尿食、肥満、胃潰瘍食、貧血食、膀胱食、高脂血症食、痛風食、濃厚流動食、無菌食

お薬相談

薬に関するご相談・ご質問について、薬剤師がお答えします。

がん相談支援センター

(月)～(金) 9:00～16:30

がんの療養に関するさまざまな疑問やお悩みをご相談いただけます。

主な相談内容 がんに関する療養上のご相談 / セカンドオピニオンについて / 緩和ケアについて / 医療費について

お問い合わせ

☎ 03-3400-1311

当センターは患者さんの個人情報保護に全力で取り組んでいます。

当センターは、個人情報をご提供された目的のみに利用し、その取り扱いには細心の注意を払っています。個人情報の利用目的や、個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、総合医療相談の窓口までお気軽にお問い合わせください。

日本赤十字社医療センター院長

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)