

市民の健康といのちを守ります

市立病院 だより

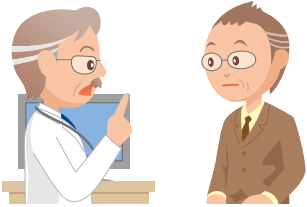
がんとうまく付き合うには がん検診とがん相談の活用を

腫瘍とは、本来あるべきでない場所にできる「できもの」のことを言い、ほくろなどの「良性腫瘍」と「がん」と言われている「悪性腫瘍」があります。良性腫瘍は大きくなるだけで無症状・無害ですが、悪性腫瘍は広がり、転移するといった特徴を持ち、体の重要臓器などをむしばんでいきます。今回は悪性腫瘍すなわち「がん」についてお話しします。

今やがんは「国民病」といわれ、一生のうち2人に1人はがんを経験し、3人に1人はがんで亡くなります。不治の病であったがんも医療の進歩とともに治療成績が改善してはいますが、がんで亡くなる人数も増加しています。がんにもさまざまな種類がありますが、今回はがんとうまく付き合うコツをご紹介します。

がん検診

がん検診には胃がん検診(胃透視・胃カメラ)や大腸がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ・エコー)、肺がん検診(レントゲン)、子宮がん検診などがあります。実際に検診によって発見されるケースが多く、病院にかかっているからと安心せず、検診を受けましょう。ただし、検診には適正年齢などがありますので、不安がある場合は一度がん相談を受けることをお勧めします。



診断と治療

がんはどこでできたのか(原発巣)と進行度(ステージ)で治療が異なります。きちんとした診断をしないと、治療が無駄になってしまうこともあります。また、がんの治療は手術や放射線、抗がん剤などがありますが、いずれも長くつらい治療になります。必ず説明をきちんと聞いた上で、納得して治療を受けられることをお勧めします。納得がいかない場合には主治医以外の客観的な意見(セカンド・オピニオン)を受けるのも1つの方法です。

医師に聞きにくい場合は、がん看護専門看護師による看護相談外来やがん相談支援センターがありますので、気軽に利用してください。

緩和治療

緩和治療は「終末期」というイメージが強いですが、**がん診療全てにおいて有効だと考えられています。**診断までの不安、精神的・経済的なつらさなどのがんによるあらゆる苦痛を緩和し、「自分らしく生活する」ために対応しています。少しでもよい療養生活を送るため、悩み事がある場合には主治医と相談したり、がん相談を活用することをお勧めします。

がん相談と腫瘍内科外来

当院ではがん相談を月・火・水・金曜の午後に行っています。どなたでも利用できますので、ご活用ください。同時に腫瘍内科外来を金曜の午後に行っています。こちらは紹介状が必要になりますので、かかりつけの先生からの紹介状と予約をもらって受診してください。



講座・ご案内

◆ 第18回 市民公開講座(申し込み不要)

日時 6月11日(土) 13時半 開場
14時 開演～ 15時半 終了予定
場所 ソリオホール(ソリオ1 3階)
テーマ アレルギーとスキンケア

無料

手話通訳・
要約筆記
あり

◆ 健康測定・健康よろず相談(申し込み不要)

当院看護師が、血圧の測定と健康に関する相談などを受け付けます。

日時 4月18日(月) 13時半～ 15時
場所 市役所G階 警備防災センター横
内容 健康測定(血圧・体重・体脂肪・骨量)

無料

先着
60人

◆ 市立病院の得した気分!

毎月第2・第4日曜 17時25分～45分
エフエム宝塚 [83.5MHz] で放送中

市立病院の医師などが、専門分野からテーマを選び、知って得する、ためになる情報などを分かりやすくお届けします。

テーマ 4月10日(日) 香りーリラクゼーション
～病院でのアロマセラピーの取り組み～
24日(日) 紫外線対策のおはなし
過去の放送を当院ホームページから聞くことができます。

募集

◆ ボランティア募集

ボランティアを募集しています。詳細は当院看護部(☎ 87・1161)へお問い合わせください。

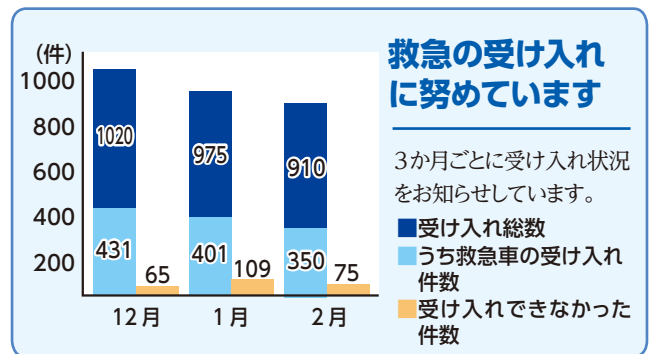
お知らせ

◆ 食事代の負担額が変わります

保険制度の変更により、4月から入院時の食事代の患者負担額が一部変更になります。

◆ 整形外科から

月・金曜の外来診療は、紹介状のある方と予約済みの方のみとしています。



健康大学講座
受講生募集

テーマ 「のぼそう 健康寿命」
時間 毎週木曜13時半～ 15時40分
会場 宝塚医療会館(小浜4丁目)
受講料 500円(全10回分)
対象者 20歳以上の市民、先着120人
申し込み 4月4日(月)9時～ 8日(金)17時まで
に、電話で〒住所、氏名、電話番号、生年月日を市医師会(☎ 86・1114)へ。



ID 1014928

開講日(木)	講座内容(①1時限目、②2時限目)
5月12日	開講式 ①健康トレンドと健康寿命 ②食べるって大事!! ～あなたの体はあなたが食べたもので作られる～
19日	①もしかして認知症? ～まず「見極める」こと～ ②宝塚市の健診
26日	①高齢者の糖尿病について ②胃と腸の健康生活 胃がんと大腸がんの予防
6月2日	①動脈硬化の危険因子 ②呼吸器にまつわる話
9日	【特別講演会】「サルコペニアと介護予防」 講師：武庫川女子大学 生活環境学部食物栄養学科 教授 雨海 照祥さん
16日	心肺蘇生法の実習 だれでも使える AED ～あなたの大切な人が倒れたときのために～ 市消防本部
23日	①いろいろな眼の病気 ②痛みを負けるな! 楽しく長生き健康寿命
30日	①婦人科がんと検診 ②60歳を過ぎたら気になる排尿のはなし
7月7日	①健康寿命を伸ばす お口の健康 ②みつけよう! 「かかりつけ薬剤師」
14日	①暮らしの中の医療と介護 ～地域包括ケア～ 修了式