

# 市民の健康といのちを守ります 市立病院 だより

## がんに関する情報や治療中の相談はどこでできますか？

がん診療支援センター師長 吉田 こそえ



六甲アイランド甲南病院、関西労災病院、神戸市看護大学での勤務を経て、平成23(2011)年から当院で勤務。がんセンター内のがん診療支援センターの師長を務める。

### Q.1 がん診療支援センターの役割を教えてください

がん診療支援センターは、「がん相談支援センター」「看護相談外来」「緩和ケアチーム」を包括し、がんの診断前から治療中のさまざまな支援を行っています。

### Q.2 がん相談支援センターとは

全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている相談窓口です。当院では、平成30(2018)年にがんセンターを開設し、令和2(2020)年に地域がん診療拠点病院に指定されました。国立がん研究センターが主催する相談員研修を修了した看護師と医療ソーシャルワーカーが相談に応じています。がんと診断された本人だけでなく、家族や地域の医療者など、がんに関する情報や相談を求めている人ならどなたでも、無料、匿名で利用できます。また、当院に通院していない人も利用できます。

### Q.3 どんな相談ができますか

がんやその治療のことはもちろん、治療後の生活、仕事、お金、学校、人との関わり方など、どんなことでも相談できます。「何を相談したらよいか分からない」という人の相談にも応じています。不安で考えがまとまらない、どう話せばよいか分からないということも、話すことで考えを整理できます。悩みが分かると、解決につながります。

### Q.4 看護相談外来とは

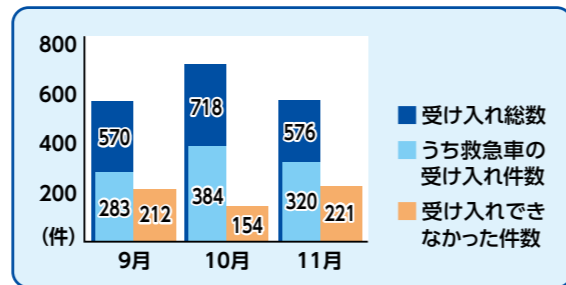
医師が病状を説明する際に同席し、説明の補足や不安なことを聞いて治療選択のサポートをします。診察以外にも、気がかりなことや疑問に答えます。がん看護専門看護師、がん化学療法看護認定看護師、がん放射線療法看護認定看護師、乳がん看護認定看護師、緩和ケア認定看護師が対応します。「看護相談外来」で看護師が診察のサポートを行います。

### Q.5 がん相談支援センターの利用方法を教えてください

まずは電話で「がん相談をお願いします」と気軽に相談ください。直接来院されても構いませんが、事前に電話で予約をしておくスムーズです。がん相談支援センター (☎87・1161、平日9時～16時)

### ● 救急の受け入れに努めています

3カ月ごとに受け入れ状況をお知らせしています。



### ● 病院事業運営審議会委員を公募します

募集人数 3人  
任期 委嘱の日から2年間  
申し込み 申込書と「これからの市立病院に期待すること」をテーマにした小論文(800字以内)を市立病院経営統括部へ郵送または持参。2月28日(火)必着。  
詳しくは市立病院ホームページをご覧ください。  
市立病院経営統括部(☎87・1161 FAX87・5624)

### ● 「たからづかタウンガイド」の「市立病院の得した気分！」

エフエム宝塚 [83.5MHz] で毎月第2土曜17時20分から放送  
市立病院の医療従事者などが、専門分野からテーマを選び、知って得する、ためになる情報を分かりやすくお届けします。

放送日 2月11日(祝)17時20分～17時50分  
再放送 2月12日(日)19時～19時半  
出演 がん診療支援センター師長 吉田 こそえ  
テーマ 「がんに関する情報や治療中の相談はどこでできますか？」

### ● がんサロン「セキレイ」オンライン (Zoom) 開催のお知らせ

日時 2月15日(水)15時～15時40分  
対象 がん治療中または療養中の人、その家族(当院を受診していない人も参加可能)  
申し込みはこちら  
がん診療支援センター (☎87・1161)



## 「血糖値高め」に気づき、糖尿病や合併症を予防しましょう!

### 血糖値が高い状態が続くとどうなる

血糖値が高い状態が続くと、糖尿病などの病気にかかりやすくなります。糖尿病は自覚症状がありませんが、血管を傷つけて大きな病気(合併症)の原因となります。血糖値が高いことに早めに気づき、生活改善や適切な医療で血糖値が改善すれば糖尿病の進行や合併症を予防できます。



### 健康診断を受けましょう

市の特定健診や後期高齢者健診などは、糖尿病に関する検査が含まれていますので、年に1回は受診してください(詳しくは、本誌31面をご覧ください)。

### 健診結果のここに注意

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	過去1～2カ月の血糖値の状態を反映します。
尿たんぱく	腎臓がどのくらい働いているかを表します。高血糖を放置していると、腎臓の働きが低下していきます。
eGFR (イージーエフアール)	

### HbA1c値が6.5%以上の人は、医療機関を受診してください

HbA1c値が6.5%以上で、尿たんぱくが(+)以上またはeGFR値が60未満の人は、糖尿病が重症化するリスクが特に高いため、早めの受診をお勧めします。(兵庫県糖尿病性腎症重症化予防プログラムより)

### 血糖値を下げるために

- 1日3回バランスよく腹八分目程度を意識して食べましょう。主食(ご飯、パン、麺類)、主菜(肉・魚・鶏卵・豆腐)、副菜(野菜・きのこ・海藻)を組み合わせることが大切です。
- 運動は血糖値を下げる効果があります。1日プラス10分歩いてみましょう。

ちょいす 健活  
運動・栄養などの健康情報をまとめています

健康センター (☎86・0056 FAX83・2421)