

Vol.16  
2021  
DECEMBER

# KUJIRA

A blue whale illustration with a white belly and a small white flower on its side, positioned to the right of the title 'KUJIRA'.

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

診療科

紹介

疼痛緩和内科

新人成果発表会と

西東京市歯科医師会連携会議 について



# 診療科

## 紹介

### 疼痛緩和内科

がんによる痛みを和らげると、体のつらさが軽くなるだけでなく、心も楽になることがあります。病気と上手につきあい、日々を充実して過ごすために、痛みのケアはとても大切です。

#### 「緩和ケア=末期」ではありません

「緩和ケア」というと「治療法がなくなって安らかに死を迎えるための末期の医療」というイメージがありませんか？実際には緩和ケアはがんの初期の痛みから対応しています。早い段階で痛みに対処することで、治療に前向きになり、生活の質（QOL）が高まると言われています。

がんの痛みを和らげる  
お手伝いをします。



▲医師・看護師・薬剤師・ソーシャルワーカー・医療秘書のチームで診療しています

#### 「神経ブロック」で痛みを和らげることができます

当科では、痛みの原因となる神経に直接お薬を効かせる「内臓神経ブロック」や「クモ膜下カテーテル」という疼痛治療法を提供しています。

このような治療を行うことで、飲み薬の量を減らすことができる例が数多くあります。



▲痛みの神経をブロックする高度な治療ができます



▲背中に痛み止めの注射（硬膜外麻酔）をしています



#### ～お気軽にご相談ください～

疼痛緩和内科 医長  
野村 まなみ (写真中央)

疼痛緩和内科 医師  
伊原 直子 (写真右)

がん化学療法看護認定看護師  
平本 亜希子 (写真左)

外来日 水・金曜日  
13:30～15:30

ご予約 ☎042-500-4447  
(予約センター)

ご予約を主治医に依頼  
することも可能です

## TOPIC

# 秋の新人成果発表会

11月6・20日に秋の新人成果発表会を開催しました。例年は年度の最後に新人職員それぞれが1年間の業務上の成果をまとめて発表を行っていましたが、今年度は会を秋と年度末の2回に分けての開催となりました。そして今までは事務部とコメディカル(薬局や検査部門など)の新人職員が対象でしたが、今回から新人看護師も参加しました。



▲「医療人として大切なこと」をグループごとにまとめて発表しました



今回の新人成果発表会は、新入職員同士の親睦を深めてもらうことに主眼を置いての開催となりました。現在は新型コロナウイルスの影響で職員同士の交流もなかなかできない中ですが、参加した新入職員は協力して課題やグループワークに取り組み、部署の垣根を越えて打ち解けることができました。

## 他己紹介

自分を紹介する自己紹介ではなく、他人を紹介するので他己紹介です。短い時間の中で相手から情報を聞き出し、得られた情報を整理したうえでわかりやすく伝える工夫が必要となります。



これからもこのような取り組みを続けることで、チーム医療の体制をより強固なものにしていきたいと考えています。



## ペーパータワー

ハサミやテープを使わず、A4サイズのコピー用紙30枚だけ使ってチームごとにタワーを作り、その高さを競います。より高いタワーを作るには計画性とチームメンバーとの協力が欠かせません。残念ながら途中でタワーが倒れてしまったチームもありましたが、各チームともにメンバーが協力しあって独創的なタワーを作り上げました。



## TOPIC

# 西東京市歯科医師会と連携会議を実施しました!



11月中旬、西東京市歯科医師会と当院の佐野口腔外科部長とでオンライン連携会議を実施しました。この会議では今年の8月に歯科口腔外科を開設した武蔵野徳洲会病院(西東京市)と西東京市歯科医師会との今後の連携について協議しました。

武蔵野徳洲会病院は同じ徳洲会グループの病院であり、様々な面で協力関係にあります。

会議の中で佐野部長は「武蔵野徳洲会病院の歯科口腔外科は開設したばかりですが、西東京市歯科医師会の先生方の協力もあり紹介件数も右肩上がりが増えてきています。また周辺の人口も多く、今後も多くの患者様の来院が見込まれます。

大都市東京で東京西徳洲会病院歯科口腔外科と武蔵野徳洲会病院歯科口腔外科で更なる協力関係のもと、救急患者を24時間365日体制で診療できるような体制をつくりたいと考えています」と意気込みを語りました。



▲武蔵野徳洲会病院



▲新しく開設された武蔵野徳洲会病院の歯科口腔外科

# 栄養管理室だより



管理栄養士  
坂本 彩花

冬場は風邪をひきやすい時期です  
食事管理で**免疫力のアップ**を目指しましょう!!

## 風邪を引く原因

不規則な食事や生活習慣などによって免疫機能が低下した際、ウイルスに感染すると一般的な風邪症状が現れます。風邪予防のためには免疫力を高めておくことが大切です。

## 風邪予防のための食事管理

### ① 食事バランスを整える

1日3食の食事が主食、主菜、副菜のそろったバランスの良いものにしましょう。



### ② 抗酸化作用のあるビタミンを取り入れる

ビタミンA、C、Eは抗酸化作用をもち免疫細胞の活性化させる役割があります。

#### ビタミンA



レバー・ほうれん草

#### ビタミンE



アーモンド・ブリ・タラ

#### ビタミンC



イチゴ・キウイ・ブロッコリー・ジャガイモ

### ③ 腸内環境を整える

- 免疫細胞の約70%は腸に集まっており、この免疫細胞を活性化することで免疫力向上に繋がります。
- 発酵食品に含まれる善玉菌には悪玉菌の増殖抑制や免疫細胞を活性化させる働きがあります。また、食物繊維は善玉菌のエサとなるため積極的に取り入れることが大切です。



### ④ 免疫細胞のもとを作る食材を取り入れる

- 良質なたんぱく質は免疫細胞の材料となります。
- 肉や魚、卵、大豆製品をバランスよく摂りましょう。



## 冬至 (とうじ) ~2021年の冬至は 12/22 です~

冬至とは一年で最も昼が短く、夜が長いころをいいます。冬至には古くから「かぼちゃ」を食べる風習がありますが、なぜだかご存じでしょうか？

かぼちゃは「緑黄色野菜の王様」とも呼ばれ、体内でビタミンAに変わるβカロテンやビタミンB1・B2・C・E・食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。これらは皮膚や粘膜保護効果、腸管免疫を維持する働きがあるため、かぼちゃには風邪を予防する効果があるといわれています。

昔はハウス栽培や食品流通が便利ではなかったため、緑黄色野菜が少なくなる冬の時期にぴったりな食材でした。かぼちゃを食べて厳しい冬を元気に乗り切ろうという意味が込められています。



医療法人徳洲会  
**東京西徳洲会病院**

TOKYO NISHI TOKUSHUKAI HOSPITAL  
〒196-0003 東京都昭島市松原町3-1-1  
TEL:042-500-4433(代表) 24時間対応



東京西くじら訪問看護ステーション併設 ☎042-847-3660

**お知らせ 看護補助者(看護助手)を募集しています**

- 正社員・パート(週4日~)・週1日アルバイト!
- 未経験者も歓迎! ゆっくり丁寧に指導します!

看護部ホームページもご覧ください。ご質問などお気軽にお問い合わせください。

東京西徳洲会病院 総務課人事 ☎042-846-7112 (9時~16時)