

# 先生 教えて!

## がんを予防するために

青森市民病院 副院長

外科 豊木 嘉一

### I、全国でのがん罹患率・死亡状況は?

平成29年の日本人の死因別死亡割合をみますと27.8%が悪性新生物、つまり癌でなくなっています。これは心疾患、脳血管疾患より10%以上も高く日本での死因別第1位です。

がんの部位別罹患割合を男女別にみてみますと両者では少し違いがありますが、男性では胃癌、肺癌、大腸癌の順に多く、女性では乳癌、大腸癌、胃癌の順です。がんの部位別死亡割合を男女別にみてみますと男性では肺癌、胃

癌、大腸癌の順に多く、女性では大腸癌、肺癌、膵臓癌の順です。男女別でも部位で違いがほとんどなく、罹患割合と死亡割合でも違います。男女別では生物学的特性や生活習慣の違いが反映されていると思います。

罹患割合と死亡割合では、その癌の治りやすさによって違いがでます。近年では女性で乳がん患者さんが増加しており、また全体では膵臓癌で亡くなる方が増えています。

### II、がんを防ぐための12か条

がん研究振興財団からがんを防ぐための12か条が公表されています(下記をご覧ください)。これをよく見ますと1から8は生活習慣に関することです。やはり、病気は生活習慣と密接に関係しているということだと思います。

がんでも同じなんです。

## がんを防ぐための12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

がん研究振興財団から

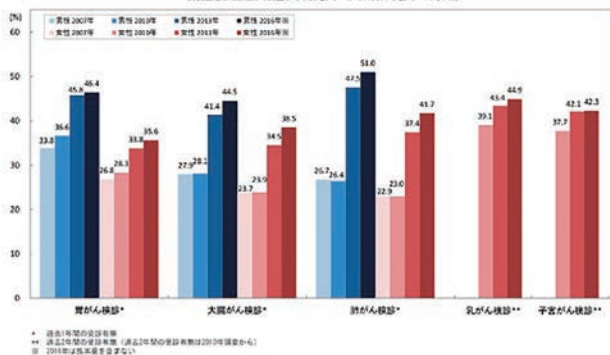
# 先生 教えて!

## Ⅲ、がん検診について

がん検診は、身体にがんがあるかどうかを調べる検査です。また、がんが見つかった場合には、二次検診などで身体のどこにどんな種類のがんが、どれくらいの大きさであるかなどを調べ、どのような治療方法が最も適しているか方針を立てるのに役立っています。「健診」も「検診」も、日常生活をおくるうえで特に健康上の大きな問題を抱えていない、無症状の人を対象に行っていることは忘れてください。何か**自覚症状がある人は、まずは医療機関を受診することをおすすめします**。下記にがん検診の年度別の受診率グラフを示します。年々受診率は高くなってきていますが、高々50%前後です。

**皆さん、積極的に受診しましょう!**

男女別がん検診受診率(40~69歳)の推移



## Ⅳ、最後に

がんを防ぐ特効薬は残念ながらありません。最近、遺伝情報をもとにがんの発生がわかるようになってきました。がどのように遺伝情報を扱うか、個人情報はどうするのかなど様々なハードルがあり、まだまだの感がぬぐえませんが、まずは、生活習慣をかえりみて、がん検診を受けることが大切だと思います。

わからないことがあれば、まず私達にお聞きください。

**がん相談支援センターの紹介**  
緩和ケア認定看護師 一戸真紀 主任看護師

**がんになったときに使える制度**

- お金に関する制度
  - ①高額療養費 (取返額適用認定証)
  - ②医療費控除
  - ③傷病手当金
  - ④障害年金
- 仕事に関する制度
  - ⑤労働者 労務局労務相談
- 身の回りの世話に関する制度
  - ⑥介護保険
  - ⑦在宅医療

**がん検診**

がん検診は、身体にがんがあるかどうかを調べる検査です。また、がんが見つかった場合には、二次検診などで身体にどんな種類のがんが、どれくらいの大きさであるかなどを調べ、どのような治療方法が最も適しているか方針を立てるのに役立っています。「健診」も「検診」も、日常生活をおくるうえで特に健康上の大きな問題を抱えていない、無症状の人を対象に行っていることは忘れてください。何か**自覚症状がある人は、まずは医療機関を受診することをおすすめします**。

がんの予防のために 副院長(外科) 奥木 豊一先生

【第2部】がん公開講座  
青森市民病院 サマーフェスティバル 2019 令和元年7月1日

# 安心して出産していただくための 産科の取り組み



3階西産婦人科病棟

主任看護師（助産師）

木村かおり

青森県では年々お産が減少しています。当院でも20年ほど前の三分の一度程度になってしまいました。お産に関わりたくて助産師になったスタッフにとって、その力が発揮できずにモヤモヤしていたときに、病院側から声がかかりました。「妊婦さんに安心して出産していただくために、取り組みたいことはないですか？」

実にいろいろな意見がスタッフから提案されました。それも皆、入院環境をよくすること、サービスの充実につながることはわかりました。自分で言うのも何ですが、助産師って個性が強く扱いにくいのですが、やる気と根性、いざとなったときの団結力はあるんです。その良い部分が発揮されました。ここ半年以上、ずっと皆でバタバタしながら取り組み、

- ① お祝い膳の提供
- ② 胎児超音波の画像提供
- ③ お祝いカード
- ④ マタニティヨガ
- ⑤ 入院セットの充実による手ぶらお産
- ⑥ 一部病床の個室化・准個室化

全てできるようにになりました。患者さんからも好評で、特にお祝いカードは皆さんから喜ばれています。これも事務局の皆さんはじめ、岡田看護師長、外来・病棟スタッフの協力なしではできませんでした。今後もマタニティアロマ、ハンド&フットマッサージの充実や、面会時間の拡大などを予定しています。4月から新しい仲間が3

人増えたことや助産師のユニフォームを変えたことも相まって、病棟の雰囲気が今まで以上に明るくなった気がします。助産師・看護師たちも皆、生き生きしています。



妊婦さん、あなたの娘さん、お孫さん、青森市民病院産婦人科スタッフ一同お待ちしております。（紹介状がなくても受診はできますが、その場合、非紹介患者初診料をいただくことになるのでご了承ください。ただし、過去2年間に当院の他の診療科に受診歴がある場合は不要となります。）

### 【お祝い膳】

和食、洋食が選択できます。妊婦さんご自身の分は追加料金なしで提供しており、ご家族の分は別途料金が発生します。別室でご家族と一緒に楽しみいただけます。分娩後、希望日をお聞きしています。



♡ お祝い膳を囲んで ♡

### 【胎児超音波の画像提供】

助産師外来で撮影した赤ちゃんの超音波画像をDVDで無料提供しております。普段、妊婦健診に来られないご家族にも赤ちゃんの成長をお楽しみいただけます。



### 【お祝いカード】

赤ちゃんの写真をスタッフが手作りカードにしてお渡ししています。手作りの力で、世界に一つだけ！

### 【マタニティヨーガ】

月一回、不定期に開催しています。妊婦さん向けにアレンジされたもので、無理は全くありません。医師の許可が必要なので、希望される方は産婦人科外来におたずねください。



### 【手ぶらお産】

入院準備の負担を軽減するために、必要な物品（タオル類、洗面道具など）を日額900円でレンタルすることが出来ます。詳細、申し込みは病院正面玄関にある入院セツト申し込み窓口で。

手ぶらでお産 マタニティプランのご案内

定期お産付レンタル専用

**マタニティプラン** 日額 900円(税別)

- マタニティパジャマ (2色標準)
- 特製バスタオル
- 大判バスタオル
- フェイスタオル

マタニティバッグ 日額 3,500円(税別)

0120-929-525 産科工務タスク

# 第61回北日本病院親睦野球大会優勝報告



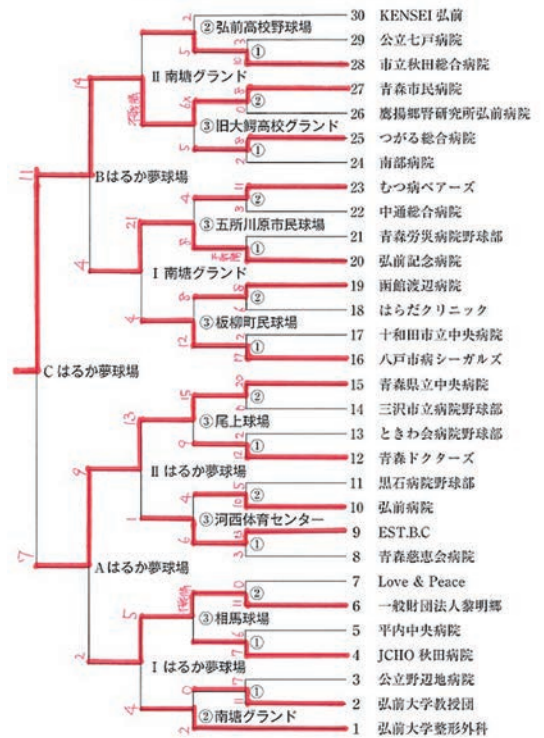
2004年 準優勝

2014年 第3位  
2015年 優勝  
2016年 第3位

2019年 優勝



第61回北日本病院親睦野球大会組合せ



8月11日(日)はるか夢球場で準決勝・決勝が行われました。4日の一回戦から豊木副院長を全試合の先発投手に起用し、前回の優勝同様に研修医を中心に3~4名の投手の継投を組みました。繋がらなかった打線も徐々に復調し、5試合を勝ち抜き5年ぶりの優勝です。医師になったら野球はやめるつもりだった研修医が青森市民病院での野球は楽しいと野球を楽しんでくれたこと、ベテラン選手が攻守に活躍してくれたこと、なによりベンチでは笑いが絶えないチームワークで勝ち取った優勝です。来年は連覇を目指し頑張りたいと思います。

ご声援ありがとうございました。

(報告：野球部監督 稲葉)



チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	合計
青森病	0	0	0	5	0	0	2					7
青市	2	4	0	1	4	0	X					11



優勝 青森市民病院 2019年8月11日

# サマーフェスティバル 2019 満員御礼

「青森市民病院サマーフェスティバル 2019」は去る7月7日（日）、今までにない250名超の観客数を動員し、開催いたしました。

今年はアルパ奏者小野華那子さんのしっとりした演奏から始まり、市民公開講座、医局バンドライブへと進みました。

公開講座では、昨年10月に開設した当院「がん相談支援センター」の活動紹介と、外科豊木副院長から「がんの予防のお話」で講演がありました。

2人に1人ががんになる時代、皆さん関心を持って聴講されていました。短命県返上につながってほしいものです。



ライブでは、ゲストの小野寺青森市長やお馴染みのSinonさんの素敵な歌声が、会場となった中央待合ホールいっぱいには響き渡りました。ご当地活性化アイドル「GMU」との初コラボもあり、研修医1年生の元気いっぱいのダンスも披露できました。皆様に元気をお届けできたのではないかと思います。ライブは例年に増し活気あふれるものとなり、大盛況で終わることができました。

また、今年も木浪学園の学生さんによるハンドマッサージと職員美術展を企画しましたが、ライブ終了後も多くのお客様がブースに詰めかけていました。

ご来場の皆様、木浪学園の皆様、ゲストの皆様、この紙面をお借りしてあらためて御礼申し上げます。ありがとうございました。

サマーフェスティバル実行委員長  
田沢政子



# ウインターコンサート 2019

## 開催のお知らせ

恒例行事となりましたウインターコンサートが今年も青森市民病院中央待合ホールで開催されます。

開催内容としては、①歌のステージ、②当院新規施設の紹介、③医師による公開講座、④バンド演奏を予定しており、現在調整をしている最中です。なお詳細が決まりましたら院内掲示のポスターを通じて皆様にお知らせいたします。

青森市民病院ウインターコンサートを通じて入院患者さんや青森市の皆さんの健康意識向上と毎日の元気力増進に少しでもお役に立てることを目標にスタッフ全員でアイデアを出し合い、楽しいものを企画中です。どうぞご期待ください。

もちろんどなたでも無料でご覧になれますので、是非お気軽に会場へお越しください。コンサート開催中は駐車場も無料ですよ。

令和元年12月15日(日)午後1時～  
中央待合ホール特設会場にて開催！

## 編集後記



寒くなってきました。皆様はお体大丈夫でしょうか？寒い時期こそ、体調管理は難しいものです。ご無理なさらぬようお願いします。

さて、私は当市のサッカーチーム、ラインメール青森を応援しています。ただ、今年はチームがなかなか勝てないようです。選手の方々も頑張っていますが、なかなか結果につながりません。一昨年は所属するJFLというリーグで2位でしたが、今年は下位に低迷しています。私は今でもサッカーのルールはよくわかりません。ただ、応援2年目になると、選手の名前も覚えてきました。結構、有名な元Jリーガーもおられます。また応援に行く理由は、なにより生で見られることが非常によいです。野球でも、コンサートでもそうですが、テレビや動画よりも、現場で見た方が、感動が得られます。試合は負けちゃっても、そばでみていると、選手は一生懸命やっているのになんか許せちゃう感じもします。チケットは前売りで800円です。ハッピードラッグや県民生協などで売っています。1枚買うと、いつの試合でも見られます。会場は安田の古い陸上競技場または新しい宮田の球技場（この前完成した新陸上競技場の奥にあります）でやっています。

皆さんにお願いです。1試合2000人観客がこないとJリーグに上がれないとのこと。この前の試合では300人くらいしか来ませんでした。という私も今年はまだ2回しか応援に行っていない。皆さんもお忙しいと思いますが、ご興味があれば是非、応援にお出かけください。青森から、Jリーグのチームを出しましょう。そして、新しくできた陸上競技場で、ラインメールを応援しましょう。

広報委員会 和田豊人



当院は(財)日本医療機能評価機構認定病院です。

## 理念

私たちは、安全で良質な医療の提供と、みなさまに信頼される病院を目指します。

## 基本方針

1. 中核病院として、地域医療の確保と医療サービスを提供します。
2. 常に患者の立場に立って、患者の話をよく聴き、安全で親切な医療を提供します。
3. 地域医療の発展のため、優れた医療人を育成します。
4. 良質な医療は健全な経営の上に成り立つことを自覚し、病院運営に参加します。

