



# あきほ



A K I H O



## 特集

## 「胃がん」のはなし

- P4 ●胃がん手術後の食べかた
- P5 ●私の仕事紹介リレー  
がん化学療法看護認定看護師
- P6 ●パネル展&写真展開催中です  
●病児・病後児保育所はパパ・ママを応援しています
- P7 ●医師異動
- P8 ●職員採用試験  
●サマーセミナーのご案内  
●表紙のひと・こと

# 「胃がん」のはなし

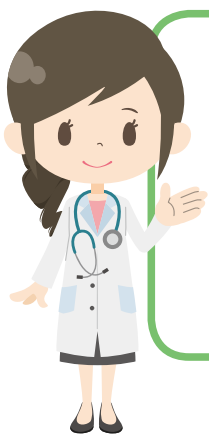
## はじめに

現在、日本人の死亡原因の1位は男女とも「がん」です(2018/9/10 厚労省発表)。なかでも胃がんは、男性では2番目、女性では4番目、男女あわせると3番目に死亡者数が多いがんです(2017年集計)。また病気にかった人の数をみると、胃がんは男性で1番、女性で3番、男女あわせると2番目に多いがんとなっています(2014年集計)。

さらに山形県では、がんになった人の中で胃がんは男性で1番、女性で3番目に多く、ともに全国と比較しても多い状態です(2015年集計)。死亡した数を見ると、胃がんはがんで亡くなった人の中では男女ともに2番目に多く、ともに全国と比較しても多い状

態でした(2015年集計)。

さらに詳しくみてみると、山形県内で庄内地方は、他の地域と比較して、男女とも胃がんを発病した人が最も多い状態でした。また山形県の各地域で、がんで死亡した人を比較すると、庄内地方は他の地方と比べて、男女とも最も多くの方がが



### 山形県

全国でも  
胃がんで亡くなる人 **多**

### 庄内地方

県内でも  
胃がんで亡くなる人 **多**

## 胃がんの症状

どのがんについても同じですが、がんは初期の状態では症状はありません。他の症状で偶然にみつかる患者さんはおられますが、がんで症状が出現する場合は、かなり進行したがんと考えられます。胃がんについても同様です。かなり進行した胃がんでは、がんからの出血による貧血、またがんによる通過障害で

んで亡くなっており、その中で、胃がんは男性で1番多く、女性では最上地方に次いで2番目に多い状態でした(2008年〜2012年集計)。最近では、生活様式の欧米化などによって胃がんは減少傾向にあるといわれていますが、これらの数字からは日本、特に山形、庄内ではまだまだ胃がんは重要な病気だと思われま

## 胃がんの治療

胃がんの治療は切除が基本です。非常に早期の胃がんであれば、内視鏡を用いた切除で十分に治ります。この方法は、内視鏡で胃がんを胃の壁から削り取るような処置を行うため、お腹を開いたり、胃を切る必要がありません。数日の入院で治療が行われるため、体への負担は非常に軽微で済みます。

内視鏡で切除できない胃がんに対しては、手術が必要になります。がんの状態によって、胃を2/3ほ



● 外科

副院長 橋爪英二

ど切除するか、全部切除するかいずれかになります。あわせて胃の周りに存在するリンパ節を切除します。切除するリンパ節の範囲は、がんの状態が決まっています。比較的早期の胃がんでは、腹腔鏡を用い、手術の傷を小さくする方法も行いますが、胃を2/3くらい切除することは同じです。

胃を切除された場合、残った胃と小腸、あるいは十二指腸とつながり、胃を全部切除した場合は食道と小腸をつなぐ手術が必要になります。当然胃の機能は無くなるか、著しく損なわれます。したがって、今までと同じ食べ方では具合が悪くなるため、胃の手術を受けた方に適した食事の摂り方が必要となります。

具体的には、少量の食事をゆっくりと時間をかけて食べていただく必要があります。大部分の方は、1日の食事は2〜3回で済ませているかと思えます。胃の手術をされた方へは、1日に必要な食事を5〜6回くらいに分けて、こまめに食事を摂ることを指導します。

また胃の手術後の合併症として、ダンピング症候群があります。これ

は食後5分から30分で冷や汗、動悸、めまい、しびれ、だるさなどの全身症状や、腹痛、下痢、嘔気、嘔吐、腹部膨満などの腹部症状が現れる早期ダンピング症状と、食後2〜3時間で倦怠感、発汗、めまいなどの症状が現れる晩期ダンピング症状があります。

これらは食事が急に小腸へ進むことで、体が過剰に反応し、腸管の動きが激しくなる、消化管ホルモンやインスリンを過剰に分泌してしまうことにより起こる症状です。対策は、ゆっくりと良く噛んで食事をする、食事の合間に休憩を入れる、具合が悪くなったときに飴などをなめるのも有効です。

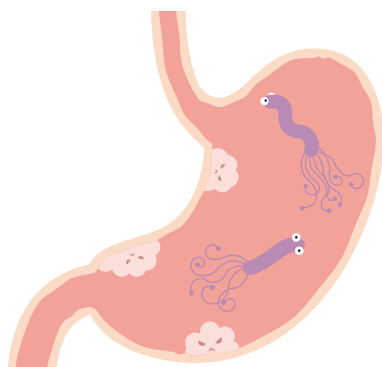
いずれにしても、胃の手術後1年は、体重減少や食事が食べられないなどの問題が起こります。しかし私の経験では、術後2〜3年たつと、体重も安定し、食事に関する問題もなくなっていくようです。

さらに胃がんが進行した状態で、手術が困難な場合、あるいは術後に再発を認めた胃がんに対しては、抗癌剤による化学療法が適応になります。胃がんの化学療法も、今までの抗癌剤に加え、細胞の増殖を

抑制する分子標的薬と呼ばれる新しい種類の薬や、ノーベル賞で話題になった、免疫関連の新しい薬が使用できるようになり、成績は改善していますが、薬だけで胃がんを治癒させることは、現状ではやはり厳しい状態です。胃がんを完全に治すためには、やはり早期発見・早期治療が最も重要だと思えます。

### 胃がんの予防

最近胃がんとヘリコバクターピロリ菌の関連が指摘されています。世界保健機構では、ヘリコバクターピロリ菌を胃がんの発がん因子と認めています。50歳以上の方では約70%以上がヘリコバクターピロリ菌に感染しているといわれますが、これら感染陽性の方が全員胃がんになるわけではありません。ヘリコバ



クターピロリ菌に感染すると、大部分の方が胃炎を起こします。ヘリコバクターピロリ菌の感染が持続すると、慢性胃炎が続き、胃の粘膜を防御する力が弱まり、胃に対する刺激物や発がん物質に対し、無防備な状態になります。

ヘリコバクターピロリ菌の他にも、多量の塩分摂取、喫煙、多量の飲酒、などは胃がん発生の危険因子と考えられています。これらいろいろの要因が作用することによって、胃がんが発生すると考えられています。胃がんを予防するには、より若年からのヘリコバクターピロリ菌の除菌や、胃粘膜への刺激を減らす、野菜や果物が不足しないようバランスの良い食事を心がける、などが考えられています。

しかしながら現状では胃がんの完全な予防は不可能な状態です。したがって、早期発見・早期治療が最も重要だと思えます。早期に胃がんが見つければ、胃を切除することなく、内視鏡で胃がんが治る可能性が高くなります。ぜひ1年に1度の内視鏡検査をおすすめいたします。

# 胃がん手術後の「食べかた」

栄養管理室 管理栄養主査 茂木 正史

胃がん手術で胃の一部または全部を切除することによって、体にはいろいろな変化が起こります。

代表的なものとして、1度に食べられる食事量が少なくなるために体重が減る、体力が低下する、動悸や発汗などの不快な症状(ダンピング症候群)が起こる、腸が癒着し腸閉塞が起こる可能性がある、などが挙げられます。そのような症状を改善するための食事方法について考えてみましょう。

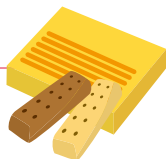


## 体重減少・体力低下

胃を切除した多くの患者さんが体重の減少を経験します。手術による消化液の減少で食物の消化吸収が悪くなることや、1日の食事量が大幅に少なくなってしまう栄養が不足することが原因と考えられます。「食べなければいけない」と気持ちを追い込んでしまわないことも大切です。

### 食べる時のポイント

- 食事は少量を頻回に分ける
- 味付けをしっかりする
- 食欲増進効果のある酸味や香辛料を取り入れる
- 栄養補助食品を携帯する



## 腸閉塞

腸の癒着(腸と筋肉などがくっつくこと)、腸がねじれて狭くなってしまふこと、食物の内容や調理方法が適さないことで発生します。腸の流れが閉ざされてしまうため、腹痛やガスが出ないなどが症状として現れます。普段から食べ方に注意することが大切ですが、食事で完全に防ぐことはできません。吐き気や嘔吐、強い腹痛を感じる際は早めに受診しましょう。

### 食べる時のポイント

- よく噛みゆっくり食べる
- 繊維質の多い食材はみじん切りに
- 山菜、海藻、きのこ類の多量摂取は控える
- 油脂の多いおかずはほどほどに

## ダンピング症候群

食事直後または食後2～3時間後に発汗、動悸、腹痛、全身倦怠感などの症状が起こる場合があります。手術で胃が小さくなったため食物が急速に腸に流れ込んだり、栄養が急激に吸収され血糖値が上昇することが原因です。

### 食べる時のポイント

- 食事は少量を頻回に分ける
- でんぷんや糖質のみの摂取を控える
- ゆっくりよく噛み規則的な食事を心がける



## 退院は栄養管理の始まりです

術後の経過が順調に進み、食事が普通食に近づくと退院を迎えます。皆さんがホッと一安心されますが、食事の量や食べる速



さ、間食の継続など、手術前と食生活は大きく変化しています。減った体重を戻し体力を回復させるためには、退院直後からの栄養管理が重要となります。当院にはがんの栄養管理・食事療法のスペシャリストである「がん病態栄養専門管理栄養士」が多数在籍しております。患者さんの不安や疑問を少しでも軽減できるよう栄養食事指導も行っておりますので、主治医や病院スタッフにお声掛けください。

# 私の 仕事 紹介リレー

日本海総合病院 外来 化学療法室  
がん化学療法看護認定看護師 遠藤 麗

## 〈自己紹介〉

がん化学療法看護認定看護師10年目の遠藤麗です。出身は遊佐町で山形大学医学部看護学科を卒業後、旧山形県立日本海病院に就職しました。これまで消化器外科・消化器内科病棟で勤務し、主に胃がんや大腸がんの手術を受ける患者さんの看護を行ってきました。認定看護師の資格を取得した後に、外来（化学療法室）に異動となり、主に通院治療を受ける患者さんのケアをしています。

## 〈認定看護師をめざしたきっかけ〉

私が「がん」に関心を持ち始めたのは、元フジテレビアナウンサーの逸見政孝さんが胃がんであることを公表したのを見たことがきっかけです。死を覚悟した人間の表情を初めて見た瞬間

でもありません。逸見さんは、がんを公表してから3ヶ月後に亡くなってしまいました。「がん」という病気は短期間に簡単に人の命を奪ってしまうものなのか、と衝撃を受けました。

看護師として働き始めた時から、がんの患者さんに関わってきましたが、抗がん剤治療を受ける患者さんを担当した時に、詳しい知識がない状態で抗がん剤の投与に関わった経験があります。調べれば調べるほど、薬の恐ろしさを実感しました。患者さんやその家族に治療や副作用を正しく知ってもらい、知らないことで苦しむことがないようにしたいと強く思い、認定看護師をめざしました。

## 〈がん化学療法看護認定看護師の仕事とは〉

がん治療には3本の柱があります。手術療法・薬物療法・放射線療法です。それぞれを組み合わせて、効果が得られる治療を行います。

みなさんがご存じのないいわゆる「抗がん剤」やターゲットを決めて攻撃する薬剤（分子標的薬）、最近話題になっている免疫チェックポイント

阻害薬などを投与する仕事をしていきます。それぞれの薬剤の特徴を理解して、治療を受ける患者さんにわかりやすく説明したり、強い副作用で苦しむことのないように支持療法（吐き気止めの工夫やしびれ予防）を提案したりします。副作用を和らげるためにどうするか、治療を続けるためにどうするかを考えることがいちばんの仕事になります。

## 〈やりがいを感じる瞬間〉

抗がん剤治療を受けている患者さんを見てみると、病気は深刻ですが、明るい笑顔を見せてくれます。受け入れられない告知を受けた後でも、何らかの希望を見出して前向きに生きようとする姿勢を目の当たりにすると、つらい気持ちを受け止める役割が私にはあるのだと実感します。患者さんの心からのストレートな思いを受け止めるだけの強さを常に持っているなければならないと思っています。

## 〈今後について〉

2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。あなたも私もがんになる可能性があります。がんになったとしても、人生がすぐに終わりを迎えるわけではありません。不幸にして治らない病気を抱えること

になったとしても、自分で納得した人生を歩んでいってほしいと心から願っています。





## パネル展&写真展 開催中です

現在、日本海総合病院では「鳥海山・飛島ジオパークと山岳写真家 白旗史朗展」(共催:鳥海山・飛島ジオパーク推進協議会、酒田市)を2階ホスピタルストリートで開催しています。

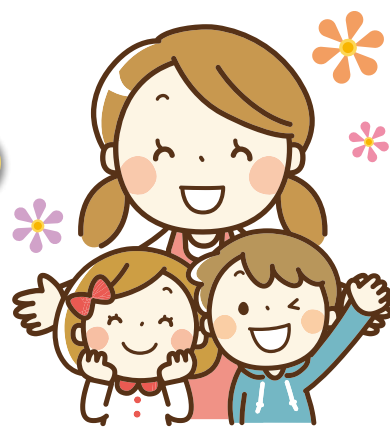
世界的に有名な山岳写真家、白旗史朗先生によって引き出された、鳥海山の様々な表情に心癒されてみませんか。また、写真の隣には鳥海山・飛島ジオパークのパネルも展示しており、地元の自然についての知識をより深めることもできます。ご来院の際にはぜひお立ち寄りください。



## 病児・病後児保育所は パパ・ママを応援します😊

3月末に「あきほ病児・病後児保育所」の増築工事が完了し、従来よりも6名多い9名の病児、または病児回復期のお子さんを受け入れることができるようになりました。増築に伴い二次感染防止に配慮した部屋を設け、保護者の皆さんがより一層安心してお子さんを預けることができる環境に生まれ変わりました。

また、今年度から当日予約でもお預かりできるようになり、看護師による病児送迎サービス、受診付添いサービスもスタートするなど、子育てと仕事の両立をめざす保護者の皆さんにやさしい体制が整いました。



〈事前登録やご質問などのお問い合わせ先〉

酒田市健康福祉部子育て支援課こども支援係  
(Tel:0234-26-5735)  
あきほ病児・病後児保育所  
(Tel:0234-23-4700)





# 医師異動

## 転入者

### 日本海総合病院

①前任地 ②趣味・特技

**内科**  
藤田耕太郎  
①山形県立中央病院  
②音楽・旅行・お酒

**内科**  
柳谷 稜  
①山形大学医学部附属病院  
②音楽鑑賞・PC操作

**内科**  
小井戸一貴  
①一般財団法人太田総合病院 附属太田西ノ内病院  
②旅行

**循環器内科**  
横山 美雪  
①山形大学医学部附属病院  
②温泉めぐり

**消化器内科**  
遠藤 剛  
①国立国際医療研究センター病院  
②水泳・マラソン

**精神科**  
沼沢 卓真  
①山形大学医学部附属病院  
②料理

**精神科**  
金野 広和  
①鶴岡市立荘内病院  
②釣り・ドライブ

**外科**  
太田 嶺人  
①東北大学病院  
②山のぼり

**外科**  
岩本尚太郎  
①山形大学医学部附属病院  
②サッカー・フットサル

**外科**  
丸岡 悠  
①沖縄県立北部病院  
②フィジーク

**心血管外科**  
赤羽根健太郎  
①山形大学医学部附属病院  
②野球観戦

**脳神経外科**  
遠藤 広和  
①鶴岡市立荘内病院  
②盆栽・観能

**整形外科**  
山川 淳一  
①山形大学医学部附属病院  
②釣り

**整形外科**  
宮地 隆浩  
①山形県立新庄病院  
②サッカー

**整形外科**  
渋谷 眞大  
①山形大学医学部附属病院  
②サッカー・ゴルフ・温泉

**整形外科**  
鈴木 真央  
①山形大学医学部附属病院  
②バドミントン

**耳鼻咽喉・頭頸部外科**  
野内 雄介  
①山形大学医学部附属病院  
②スキー

**耳鼻咽喉・頭頸部外科**  
塩水 紀香  
①公立置賜総合病院  
②旅行・卓球

**歯科口腔外科**  
加藤 肇  
①米沢病院  
②バドミントン・マラソン・旅行

**歯科口腔外科**  
村上 頌  
①新庄徳州会病院  
②バスケットボール

**初期研修医(2年次)**  
小林 智貴  
①山形大学医学部附属病院  
②テニス・コーヒー

**初期研修医(1年次)**  
阿部 魁馬  
①福島県立医科大学  
②水泳・読書

**初期研修医(1年次)**  
阿部 昂平  
①山形大学  
②登山・カメラ

**初期研修医(1年次)**  
川上 雅子  
①山形大学  
②ピアノ・旅行

**初期研修医(1年次)**  
黒井 正之  
①自治医科大学  
②スキー・スノーボード・ラーメン

**初期研修医(1年次)**  
鈴木 啓王  
①山形大学  
②釣り

**初期研修医(1年次)**  
富樫 堯史  
①東北大学  
②映画鑑賞

**初期研修医(1年次)**  
成田 弥穂  
①山形大学  
②弓道・将棋・茶道

**初期研修医(1年次)**  
松葉 義大  
①山形大学  
②水泳・スノーボード

**初期研修医(1年次)**  
吉井 智昭  
①山形大学  
②野球観戦

**初期研修医(1年次)**  
米戸 志苑  
①山形大学  
②弓道・旅行

**初期研修医(1年次)**  
渡邊 大史  
①山形大学  
②柔道・トレーニング

**歯科研修医**  
池田 康紘  
①東北大学  
②サッカー

**歯科研修医**  
櫻井 信人  
①東北大学  
②筋トレ

**日本海八幡クリニック**  
①前任地 ②趣味・特技

**診療部門**  
村形 寿彦  
①朝日町立病院  
②ドライブ・ラーメン屋 巡り

## 転出者

### 新任地

#### 日本海総合病院

内科 小山 雄太 吉祥寺あさひ病院  
内科 鈴木 琢磨 公立置賜総合病院  
内科 縄野 貴明 名古屋第二赤十字病院  
内科 太田 隆仁 山形県立中央病院  
循環器内科 退職  
循環器内科 小林 祐太 山形大学医学部附属病院  
消化器内科 土田 正樹 山形大学医学部附属病院  
精神科 遠藤 誉宙 山形県立ここの医療センター  
小児科 上村 雄太 山形大学医学部附属病院  
外科 新妻 展近 石巻赤十字病院  
外科 渡部 未波 沖繩米国海軍病院  
外科 野川 亮介 山形大学医学部附属病院  
心臓血管外科 小村 龍宏 山形大学医学部附属病院  
脳神経外科 舟生 勇人 てどう脳神経外科頭痛クリニック 開業  
整形外科 岩崎 聖 公立置賜総合病院  
整形外科 金井 篤 山形県立新庄病院  
泌尿器科 黒川 真 公立置賜総合病院  
耳鼻咽喉・頭頸部外科 齊藤 彰子 山形大学医学部附属病院  
耳鼻咽喉・頭頸部外科 佐藤 海 山形大学医学部附属病院  
歯科口腔外科 関口 眞人 新庄徳州会病院  
歯科口腔外科 齊藤みずき 新庄徳州会病院  
救急科 神戸 史乃 山形大学医学部附属病院  
初期研修医(2年次) 小松美華子 山形大学医学部附属病院  
初期研修医(2年次) 佐藤 開仁 山形大学医学部附属病院  
初期研修医(2年次) 佐藤 真理子 秋田大学医学部附属病院  
初期研修医(2年次) 高橋 健大 山形大学医学部附属病院  
初期研修医(2年次) 細川 雅司 山形大学医学部附属病院  
初期研修医(2年次) 本間 康成 山形大学医学部附属病院  
初期研修医(2年次) 山内 康成 東北大学病院

#### 日本海酒田リハビリテーション病院

内科 伊東 郁子 サイトー内科

#### 日本海八幡クリニック

診療部門 荒木有宇介 小国町立病院

## 地方独立行政法人山形県・酒田市病院機構 職員採用試験受験案内(令和2年4月採用)

### 1. 募集職種、採用予定人数及び受験資格

職種	人数	受験資格
看護師 (または助産師)	40名 程度	昭和60年4月2日以降に生まれた方で、看護師免許(助産師の方は助産師免許も)を有する方、または令和2年5月末までに当該免許を取得する見込みの方

### 2. 試験期日及び試験会場

区分	試験日	試験会場
一次試験	令和元年8月3日(土)	日本海総合病院
二次試験	令和元年8月24日(土)	

### 3. 受付期間及び受付時間

- (1)受付期間 6月14日(金)から7月18日(木)(土曜・日曜、祝日を除く)  
 (2)受付時間 午前8時30分～午後5時15分  
 ※郵送の場合も7月18日(木)午後5時15分まで必着のこと

### 4. 試験種目及び時間

区分	試験種目	時間
一次試験	受付	8:30～ 8:50
	性格検査	9:00～ 9:30
	専門試験	9:50～10:50
二次試験	面接試験	一次試験合格者に通知

### 5. 合格発表

一次試験合格発表	8月中旬	受験者全員に郵送で通知 日本海総合病院内に 合格者番号を掲示
最終合格発表	9月中旬	病院機構ホームページにも掲載

その他事項は病院機構ホームページ(<http://www.nihonkai-hos.jp/>)をご覧ください。

■担当 日本海総合病院総務課職員係 水越、富士村  
TEL : 0234-26-2001(代表)

### 看護部

## 日本海総合病院

# サマーセミナーを 開催します

対象	専門学校1・2年生、大学1～3年生の 看護師・助産師志望のみなさん
日時	8月6日(火) 9:00～15:00 (受付 8:30～)
内容	病棟体験、院内見学、 若手看護師との懇談会 など
持ち物	白衣・上履き ※昼食は当院で用意します。

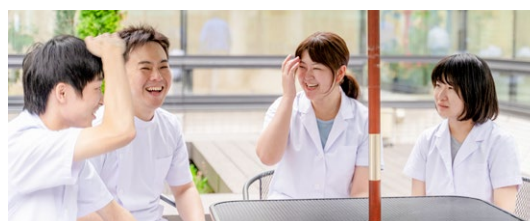
申し込み方法などは病院機構ホームページ (<http://www.nihonkai-hos.jp/>) をご覧ください。

### 表紙の

ひと・ひと

## 日本海総合病院 薬剤師

チーム医療の一員として、入院患者さんの持参薬チェック、服薬指導、抗がん剤の調製などを日々行っています。自分の調剤した数粒の錠剤、数mlの注射剤で患者さんの生活が変わっていくからこそ、患者さんの声に耳を傾け、「その方にとって最善の薬物療法」が実施されるよう支援しています。



地方独立行政法人  
山形県・酒田市病院機構

### < 基本理念 >

1. 安心、信頼、高度な医療提供
2. 保健、医療、福祉の地域連携
3. 地域に貢献する病院経営

本誌へのご意見・ご感想をお聞かせください。

☎ 0234-26-2001(代表) 総務課施設担当まで  
✉ [soumu@nihonkai-hos.jp](mailto:soumu@nihonkai-hos.jp)

日本海総合病院ではWEBでも情報発信を行っています!

f 臨床研修Facebook 公式ページ

[www.facebook.com/nihonkaihos.kensyu](http://www.facebook.com/nihonkaihos.kensyu)

f 看護部Facebook 公式ページ

[www.facebook.com/nihonkaihos.kango](http://www.facebook.com/nihonkaihos.kango)

🐦 日本海総合病院 Twitter 公式アカウント @nihonkai\_hosp