

JA三重厚生連は、医療・保健・福祉活動を通じて、組合員と地域住民の皆さまが、安心して健やかに暮らせる地域づくりに貢献していきます。

厚生連だより

Letter of JA Mie Koseiren

Vol. 97

2025.8

鈴鹿市の岸岡山緑地展望台からの眺め



もくじ

特集 骨転移、軟部転移による QOL の低下を防ぐために	2
認定看護師紹介 アピアランス看護外来を始めました	3
病院だより	
健診センターオリーブの紹介	4
むくみ外来をはじめました	5
2025 年も心臓リハビリテーションチーム奮闘中！	6
「奥伊勢在宅医療介護連携支援相談窓口」の活動について	6
第 17 回スポレク大会を開催しました	7
information	7
特別食紹介 当院の治療食を紹介しします ～ 腎臓食 ～	8

CHECK!



JA三重厚生連
を紹介!

特集

骨転移、軟部転移によるQOLの低下を防ぐために

松阪中央総合病院 整形外科 院長補佐

浅沼 邦洋



転移性腫瘍は骨組織への転移、軟部組織への転移があり、組織別の頻度の差はありますが、悪性腫瘍にとっては切っても切れない病態です。進行により、骨転移ならば病的骨折、骨転移の骨外病変や軟部転移では臓器圧迫症状を引き起こします。骨折による疼痛や支持性の消失、脊髄圧迫による脊髄麻痺を引き起こし、重篤な機能障害、QOLの著しい低下、最終的に余命の短縮に繋がります。骨転移や軟部転移が発見された時点で、化学療法、放射線療法、ラジオ波焼灼療法などが一般的に適応になります。

しかし、状況によっては、外科治療の介入が必要になる場合があります。全身の病状にもよりますが、積極的な介入条件として、

- ① すでに骨折している場合（病的骨折）
- ② 骨折の直前（切迫骨折）
- ③ 完全な脊髄麻痺
- ④ 脊髄麻痺の出現途中
- ⑤ 治療抵抗性病変
- ⑥ 単発転移で無病生存を狙う

の場合に完全切除を行います。

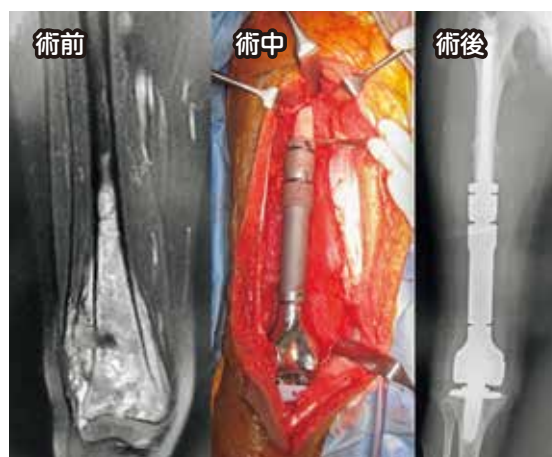
四肢の骨組織を切除した場合、切除骨の補填が必要になります。現在は上腕骨全体、大腿骨全体、脛骨近位側の人工関節があり、これらの再建が可能です。図のように上腕骨や大腿骨腫瘍の完全切除後に人工関節にて置換、上肢機能と歩行能力の獲得と病巣の制御も可能となります。病的骨折した場合でも、骨折部ごと切除が可能であった場合、人工関節に置換することで早期歩行が可能となります。病状によっては局所放射線療法が必要になります。

脊椎の場合、病的骨折ならば、経皮的椎間固定による疼痛緩和が可能であり、完全麻痺にいたる前ならば、脊髄除圧による機能回復が期待できます。ただし、脊椎手術は病巣制御目的ではないため、追加の化学療法や放射線治療が不可欠です。

当科では、骨転移や軟部転移による重篤なADL、QOLの低下を防ぎ、可能な限りの機能温存、病巣制御を目指します。



▲ 上腕骨腫瘍の上腕骨全置換手術



▲ 大腿骨遠位部骨腫瘍の人工膝関節置換手術

アピアランス看護外来を始めました

認定看護師紹介

鈴鹿中央総合病院 外来化学療法室 看護師長 がん化学療法看護認定看護師

長谷川 由美子

鈴鹿中央総合病院は、国の指定を受けた「地域がん診療連携拠点病院」として、地域の皆さまに信頼される質の高いがん医療を提供する役割を担っています。第4期がん対策推進基本計画においても、がん患者さんやそのご家族の生活の質（QOL）を大切にする医療の充実が求められており、その中で「アピアランスケア」の体制整備が明記されています。

このたび当院では、人材の育成や環境整備、資材の準備を重ね、2024年11月6日より「アピアランス看護外来」を開院いたしました。対応するのは、外来化学療法室に勤務し専門研修を修了した看護スタッフです。

アピアランス看護外来では、がん治療に伴う外見の変化は、患者さんにさまざまな思いをもたらします。「髪が抜けて人の目が気になる」「職場に知られたくない」「自分らしさを失ったように感じる」「治療そのものがつらく感じる」……その一方で、外見の変化があっても全く気にならない方もいらっしゃいます。大切なのは、患者さん自身がどう感じているかです。

アピアランス看護外来では、面談を中心に、患者さん一人ひとりの思いに耳を傾けながら、「自分らしく、ここちよく」日々を過ごすための方法を一緒に考えていきます。スキンケアや帽子・衣服の工夫、整容的な工夫や心理的なサポートなど、特別なものに限らず、身近な手段も大切なケアのひとつです。丁寧にお話を伺う中で、がんの告知に圧倒されている状況や、職場との関係性の悩みなど、外見の変化にとどまらない本質的な不安が見えてくることもあります。

ある患者さんは、「“がん”だと、ばれないウィッグが欲しい」と相談されました。それは、死期を悟った患者さんが、長年会っていない高齢のお母さんに会うためでした。

また、患者さん自身の持つ力に驚かされることもあります。ある患者さんは、素敵にウィッグを使いこなし、化学療法の副作用でしびれがあるにもかかわらず、手縫いの帽子を作ってくださいました。

始まったばかりの外来で、まだ、利用件数も多くはありませんが、今後はより気軽にご相談いただける窓口を目指し、患者さん・ご家族とともに歩む存在でありたいと考えています。



▲ 患者さん・ボランティアさんからいただいた手作りのタオル帽子



▲ 希望に応じてウィッグの装着も可能です



▲ 乳がん術後の下着の見本もあります

健診センターオリーブの紹介

病院だより

～ 地域から選ばれる健診センターを目指して ～

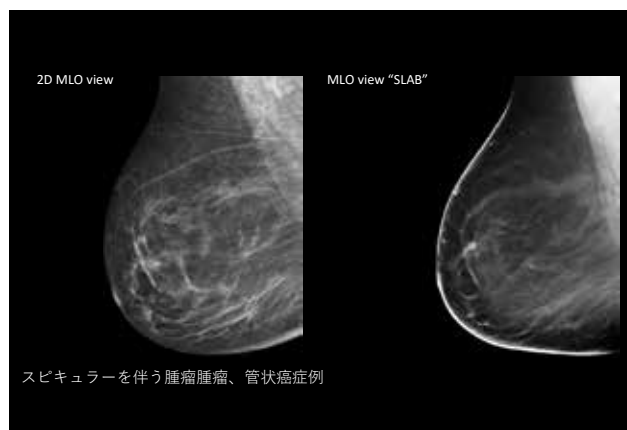
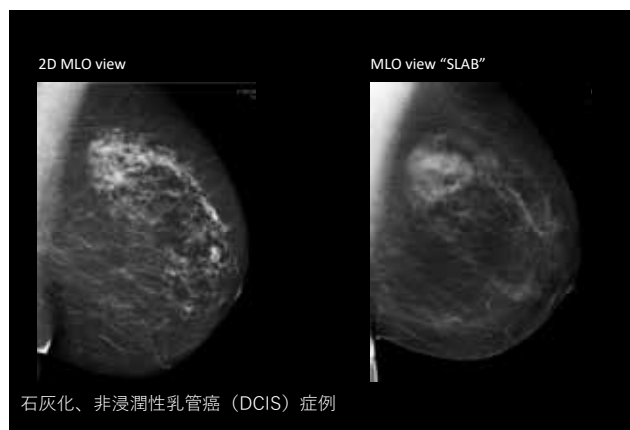
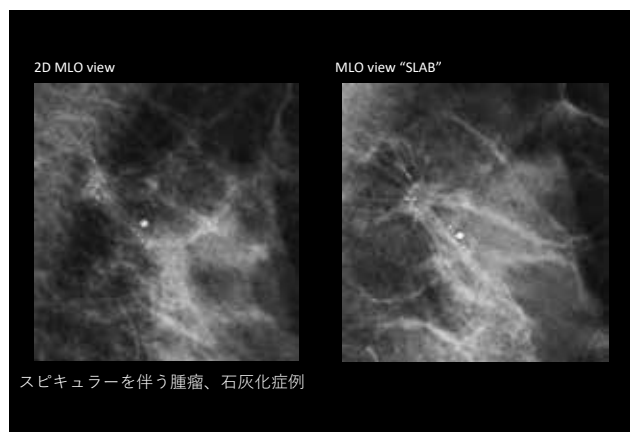
鈴鹿中央総合病院 健康管理課長

黒田 穂奈美

健診センター「オリーブ」は地域の皆様の健康増進を図るため、人間ドックの質の向上、快適かつ安心して受診していただける環境整備、地域から選ばれる健診センターを目指しております。

令和7年4月より新たに健診医師2名を採用し、健診体制がさらに充実致しました。ハード面では、令和7年2月に最新鋭のデジタルマンモグラフィ（乳房X線診断装置）（Senographe Pristina（セノグラフィプリスティーナ））を導入し、乳腺エコーと組み合わせることで、微細な早期のがんを確実に見つけることが可能になりました。また、オプション検査として、アレルギー39種類を調べることができるアレルギー検査、脳ドックは簡易脳検診を受検された方を対象にアルツハイマー型認知症などの前段階とされる軽度認知障害を発見するためのMCIスクリーニング検査を導入しました。

胃カメラ検査では、苦痛の少ない経鼻胃内視鏡検査の予約枠を1日10枠に拡大しました。今後も受検者のニーズに応える快適な環境を整えて安心して人間ドックを受診していただくよう検査スタッフ一同努めてまいります。



▲ 最新鋭のマンモグラフィ装置の画像

むくみ外来をはじめました

病院だより

菰野厚生病院

むくみ外来

当院では、毎週木曜日 10 時より 12 時でむくみ外来を行っています。

ふと「足が(手が) むくんでいる!」と思ったことはありませんか? むくみでの心配や苦痛は人それぞれです。もし、少しでも不安や苦痛があれば、むくみ外来にご相談下さい。むくみ外来受診後は、むくみ看護外来で継続したサポートをさせていただきます。

むくみの原因はさまざまで、下肢静脈瘤、深部静脈血栓症、リンパ浮腫、その他心疾患や腎疾患、肝疾患、甲状腺疾患などがあります。また、病気ではなくても、むくみが現れる方もいます。むくみによる症状には、重さやだるさ、痛み、皮膚のてかりや乾燥、かゆみ、ほてりなどがあります。むくみの原因治療が基本ですが、むくみ自体の症状改善には圧迫療法が有効です。圧迫療法の代表的なものに、弾性ストッキングがあります。弾性ストッキングは弾力性を持った特殊なストッキングで、医療用に循環を良くする目的で開発されたものです。足用では、足首から太ももに向かって徐々に圧迫圧が緩むように設計されています。ただ、はき方や脱ぎ方にもコツがあり、患者さんによっては着脱が難しいと感じる方もいます。当院でも以前から圧迫療法を行っていましたが、計測したサイズのものを購入していただくだけであったため、毎日履くことをあきらめてしまう方もみえました。

このような背景もあり、当院ではむくみを解決するのにもっとも有効な方法を提案したいと考え、むくみ外来を開設しました。令和 6 年 4 月、弾性ストッキング・圧迫療法コンダクターの資格を看護師 2 名が取得、その後、外科医師 1 名の資格取得をうけ、チームでサポートさせていただくことができました。むくみは、足だけでなく乳がんの手術後などに起こるリンパ浮腫もあります。腕用の弾性スリーブのご提案もできますので、むくみ外来に是非ご相談下さい。

※弾性ストッキング・圧迫療法コンダクターとは、むくみの治療で使う医療器材の適切な使用方法を学ぶことで付与される資格で、日本静脈学会による認定制度です。

むくみ外来では、弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター※に認定された医師、看護師が担当します。

～ 受診方法 ～ 毎週木曜日 10 時～ 12 時

- 当院のかかりつけの方 当院かかりつけ医師に「むくみ外来を受診したい」旨をお伝え下さい。
- 紹介状をお持ちの方 当院の地域連携室までご連絡下さい。TEL 059 - 393 - 1212 (代表)
- 当院を受診していない方 ご来院時に「むくみ外来にきました」とお申し出下さい。

～ むくみ外来の流れ ～

- ① むくみ外来担当医師が適宜検査などを行い、むくみの原因となる病気の否定を行います。
- ② むくみについて詳細な問診を行います。
- ③ 弾性ストッキング・圧迫療法コンダクターの資格を持つ医師、看護師が患者さんの意向を確認しながら治療方針を決定します。
- ④ それぞれの患者さんに合った物品や治療などをご提案します。その後、むくみ看護外来で継続してサポートし弾性ストッキングやケアの方法も提案させていただきます。

足のむくみの自覚症状

～このような症状はありませんか?～



外来担当表

午前診察 (令和 7 年 8 月 1 日現在)

● 受付時間: 8 時半～11 時半 ● 診察時間: 10 時～12 時

	月	火	水	木	金
むくみ外来				舟橋 10 時～12 時	
むくみ看護外来			石川・伊藤 13 時～16 時	石川・伊藤 10 時～12 時 13 時～16 時	

○ むくみ外来受診後は、むくみ看護外来で看護師が相談対応させていただきます。(予約制)

○ お問い合わせ
総合患者サポートセンター
059-393-1212 (代表)



私たちが
担当します

2025 年も心臓リハビリテーションチーム奮闘中！

病院だより

いなべ総合病院 リハビリテーション科 理学療法士

森上 慶

心臓リハビリテーションには、大きな目的の1つに、“再入院の予防“があります。心不全による再入院の原因としては、心臓自体が悪くなる場合もありますが、多くは塩分制限が守れないこと、薬の飲み忘れなどが大きな要因となっています。患者さんに自己管理をし続けてもらう事は大切ですが、簡単な事ではありません。この状況を是正するには、患者さんに主体的に治療やケアに取り組んでいただく必要があります。そのためには「なぜ利尿剤を服用しないといけないの?」「なぜあまり塩分を摂ってはいけないの?」といった患者さんの疑問に明確に答え、自己管理の重要性を理解していただく必要があります。

そのために心臓リハビリテーションチームのメンバーは、それぞれが薬物療法、食事療法、運動療法、生活の注意点、検査の説明の動画を作成し、入院中の患者さんにタブレットで観て、学習していただくことで心臓病への理解を深めていただく取り組みを始めています。

また、チームスタッフで心不全手帳の改訂について議論を重ね、今年度より新しい心不全手帳の運用を始めました。これによりさらに患者さんが自己管理をしやすくなり、自分の病気に対する意識を高められるようにしました。具体的には、①心不全に対するアドバイスやワンポイントメモなどを追加し読み物要素を加えた事②リハビリ通院ごとにスタンプを押し、通院回数に応じて昇級シールを貼ることにより、患者さんのモチベーションアップを図った事③イラストなどを増やしてより見やすく、わかりやすいレイアウトに仕上げた事④A6にサイズダウンして携帯しやすくした事などです。

そして昨年好評をいただいた心臓病教室を、今年も内容をリニューアルして全3回シリーズで実施予定となっており、さらに患者さんの病気に対する理解が深まることを期待しています。

心臓リハビリテーションチームのファシリテーターとして、メンバーと様々な課題を解決するなかで、日々団結力が強まっていくのを実感しています。今後も当院心臓リハビリテーションチームをよろしくお願いいたします。



いなべ総合学園の生徒さんにデザインしていただきました。

「奥伊勢在宅医療介護連携支援相談窓口」の活動について

病院だより

大台厚生病院 社会福祉士 主任

堀内 裕介

当院では、奥伊勢在宅医療介護連携支援相談窓口が設置されております。これは介護保険法における「在宅医療・介護連携推進事業」の拠点として平成30年4月1日に大紀町、大台町からの委託を受けて、医療・介護の専門職種を対象とした相談窓口として看護師1名、社会福祉士1名が担当しています。委託内容は「切れ目のない在宅医療と介護の提供体制の構築」「医療・介護関係者の情報共有の支援」「在宅医療・介護関係者に関する相談支援」「医療・介護関係者の研修」であり、様々な取り組みを行っています。

令和6年度の取り組みにつきましては、「認知症と身体拘束について」、「アドバンスケアプランニングの実践について」の題目で2回研修会を開催しました。研修会の内容は定期的大紀町、大台町、当院で話し合いを行い、地域の医療・介護関係者からのニーズを確認しながら企画しております。多職種が集まれる場で、顔の見える関係づくりができ、日々の業務での連携が円滑に行えることも目的としております。また、医療と介護の連携を目的として地域の介護支援専門員との意見交換会を開催しました。意見交換会は令和5年度から継続して開催しており、日々の業務に直結できるような具体的な話し合いを行っております。

令和7年度は、昨年度に引き続き「※アドバンスケアプランニング」に関する内容の研修や医療と介護の連携を目的とした事例報告会などを計画しております。大紀町、大台町の高齢化率は県内でも上位の地域であり、今後さらに奥伊勢在宅医療介護連携支援相談窓口の役割が重要になってきます。大台厚生病院は地域医療の中心となる医療機関として、住民が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けることができるよう、地域の医療・介護関係者が連携して、包括的、継続的な在宅医療と介護を一体的に提供できる支援を行ってまいりますので、今後ともご協力よろしくお願いいたします。

※アドバンスケアプランニング（ACP）とは、人生の最終段階で受ける医療やケアなどについて、患者本人と家族など、医療従事者などが事前に話し合う取り組みのこと。



第 17 回スポレク大会を開催しました

病院だより

鈴鹿厚生病院

レクリエーション委員会

当院では、協調性の育成やストレスの緩和、対人交流の促進、意欲の向上などを目的に、QOL（生活の質）の向上につながるさまざまなレクリエーション活動を行っています。

令和7年5月15日、第17回スポレク大会を開催しました。今年は天候にも恵まれ、2年ぶりに運動場での開催が実現しました。当日は「こんにちわSKH（リレー）」「この球を入れるのはあなた（玉入れ）」「ジンギスカン・ダンス（ダンス）」の3種目を実施。車いすをご利用の方を含む多くの患者さんが紅白チームに分かれ、笑顔あふれる交流の場となりました。

応援や歓声が飛び交う中、会場は終始和やかな雰囲気に包まれ、ダンスでは自然と手拍子が起こるなど、心も身体もほぐれるひとときとなりました。今後も、すべての患者さんが安心して楽しめる行事を企画してまいります。



三重大学医学部附属病院との連携協定を締結

information

三重県厚生連は、令和7年6月1日より三重大学医学部附属病院と病院経営に関する連携協定を締結しました。社会保障制度改革、物価高騰、生産年齢人口の減少など病院経営を取り巻く環境は厳しさを増しており、三重大学医学部附属病院と連携し、病院経営の健全化に努め地域医療の発展に寄与することを目的としています。

具体的な連携内容として、病院経営協議会を開催し、双方の経営課題を解決するための経営戦略の設定や戦略実行による成果の検証、経営・運営にかかる提案等を協議します。

また、経営管理の能力向上と経営に参画する人材を育成するため、職員の人事交流も行っていきます。



看護師を目指す方へ ～医療機関推薦のご案内～

医療機関推薦制度は、鈴鹿医療科学大学（4年制）が設けた入試制度の一つです。本会では、7病院のいずれかより推薦を受けた高校生に出願資格が与えられ、これまで当該制度を活用して看護師国家資格を取得した92名が本会各病院で活躍しています。

この度、鈴鹿医療科学大学に加え、聖十字看護専門学校（3年制 三重郡菰野町）および伊勢保健衛生専門学校（3年制 伊勢市）が医療機関推薦制度を設けたことにより、進学校の選択肢が増加しました。

入学した学生には、入学準備金の支給、奨学資金の貸与、就職準備金の支給など、本会独自の制度により学生生活をサポートしています。

看護師を目指したいとお考えの学生（社会人）の方は、厚生連管理部看護担当までお問合わせください。TEL：059-229-9203（直通）



特別食紹介

当院の治療食を紹介します ～ 腎臓食 ～

松阪中央総合病院 管理栄養士

沖見 晃子

腎臓の機能低下にて、体内の老廃物が排泄しにくくなります。

腎臓の負担を減らし、病気の進行を遅らせるためには、食事療法が重要となります。腎臓病の食事療法は、たんぱく質、塩分、カリウム、リンなどをコントロールし、エネルギーを十分摂取することがポイントです。

当院では、薄味でもおいしく食べられるように、酸味・香味野菜・香辛料を効果的に利用し、エネルギーアップのために糖質や脂質を使用するなど工夫しています。

また、カリウムは水に溶けるため、野菜などは「湯でこぼし」「水さらし」をして、カリウムを減らしています。

● ご飯 … 200g

● 白身魚の若狭焼き

【材 料】(1 人分)

- ・白身魚 … 60g
- ・酒 … 2g
- ・青ねぎ … 2g
- ・濃口醤油 … 4g
- ・みりん … 1g
- (付け合せ)
- ・ピーマン … 30g
- ・塩 … 0.1g
- ・サラダ油 … 1g

作り方

- ① 魚は、酒をふっておく。
- ② 青ねぎは小口切りにして、醤油・みりんであえておく。
- ③ ①は、グリルで皮目を上にして焼き、途中で②をかけてさらに焼く。
- ④ 細切りにしたピーマンは油を熱したフライパンで炒め、塩で味を調える。

● マカロニカレー風味

【材 料】(1 人分)

- ・マカロニ … 20g
- ・玉ねぎ … 20g
- ・にんじん … 10g
- ・グリーンピース … 3g
- ・カレー粉 … 少々
- ・薄口醤油 … 3g
- ・サラダ油 … 3g

作り方

- ① マカロニを茹でる。
- ② 千切りにした玉ねぎ・にんじんと、グリーンピースはさっと茹でておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①②を加えて炒める。
- ④ カレー粉、醤油で味を整える。

● キャロットサラダ

【材 料】(1 人分)

- ・にんじん … 60g
- ・きゅうり … 20g
- ・ホールコーン … 5g
- ・マヨネーズ … 15g
- ・こしょう … 少々

作り方

- ① にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ② にんじんは茹で、きゅうりは水気を絞る。
- ③ ②とコーン・マヨネーズ・こしょうをボウルに入れ、和える。

栄養量(1 食 1 人分)

※おやつは含まない

- ・エネルギー … 620kcal
- ・たんぱく質 … 17g
- ・脂質 … 16g
- ・カリウム … 600mg
- ・塩分 … 1.8g



厚生連だより Vol.97

2025.8 発行

発行／三重県津市栄町 1 丁目 960 番地

三重県厚生農業協同組合連合会

TEL 059-229-9191 FAX 059-224-4354

http://www.miekosei.or.jp/ E-mail:info@miekosei.or.jp



自然保護のため、石油系成分の少ない植物油性インキを使用しています。