



山口宇部 医療センター だより

患者さんに寄り添う
**緩和ケア・
がん相談
特集** 掲載!!



P2 診療科特集

「緩和ケア内科」紹介

P3 ● がん相談支援窓口紹介

P4 ● 看護師募集特集 新人看護師からの声

P5 ● 健康レシピ

P6 ● リハビリテーション科

● 低線量CTによる肺がん検診のご案内

P7 ● 特殊外来・健康教室・相談窓口等案内

P8 ● 外来診療担当医表

理念

患者の権利を尊重し、最新の医学知識に基づく医療を提供します。

基本方針

1. がん、呼吸器疾患の専門病院として、高度で専門的な医療を提供します。
2. 重症心身障害児(者)の専門施設として、きめ細やかな医療と療育を提供します。
3. 十分な説明と同意に基づいた患者中心の医療を実践します。
4. 臨床研究を推進し、医学の進歩に貢献します。
5. 地域医療連携に努め、医療従事者、地域住民の医学教育、研修を行います。

「緩和ケア内科」紹介

医長

小笠原 啓子



「緩和ケア」は、病気に伴う様々な苦痛を和らげ、患者さんとご家族の生活の質を向上させることを目的としています。

当科では「緩和ケア病棟」および「緩和ケアサポートチーム」にて、主に悪性腫瘍の患者さんを対象に専門的緩和ケアを提供しています。

■ 緩和ケア病棟

宇部市唯一の緩和ケア病棟で、1998年10月に開設以来、歴代のスタッフにより27年の歴史を繋いできました。

すべての病室から海を眺められる絶好のロケーションにあり、ゆったりとした療養環境で、一時的な入院も可能です。「治すこと」や「延命」を目指すのではなく、様々な苦痛を和らげ、一日一日を穏やかに過ごしていただくために、スタッフ皆で力を合わせ、心のこもった温かいケアに努めています。



緩和ケア病棟外観

■ 緩和ケアサポートチーム

一般病棟に入院中の患者さんを対象に、安心して治療が受けられるようサポートを行っています。(希望された方のみ)

多職種メンバー(緩和ケア内科医師、精神科医師、緩和ケア認定看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床心理士)が、痛みなどの症状や治療に伴う副作用の対策、不安や気分の落ち込みなど精神的な症状の治療、日常生活や退院後の療養生活についてのアドバイス、薬の説明、栄養指導など、幅広く対応します。

ご家族の方も含め、どうぞお気軽にご相談ください。



緩和ケア普及啓発ポスター (日本緩和医療学会作成)

「がん相談支援員」の 活動について

がん相談支援員 看護師
岡本 月海



がん相談支援員 看護師
岡本 月江

がん相談支援員の活動は、「外来のがんの患者さんが困らないように」との思いから始まり、今年で15年目となりました。

がん相談支援員の活動内容は、患者さんの診察に同席し、体調や副作用への対応方法をお伝えしたり、今後の治療スケジュールについてご説明しています。

主治医の説明でわかりにくい点があれば、補足してご説明しています。また、電話でのご相談に応じたり、入院中の患者さんを訪問して、困っていることがないかお伺いするなど、患者さんやご家族が安心して治療が受けられるようさまざまな面からサポートしています。

主な相談内容は、「がんに関する情報が知りたい」「先生の説明がわからなかった」「医療費のことが心配」「介護保険について知りたい」「脱毛によるウィッグの助成金申請について聞きたい」「セカンドオピニオンについて知りたい」「緩和ケアについて知りたい」など様々です。相談内容によっては、医師、薬剤師、栄養士、認定看護師、医療ソーシャルワーカーなどの多職種と連携をとりながら対応しています。

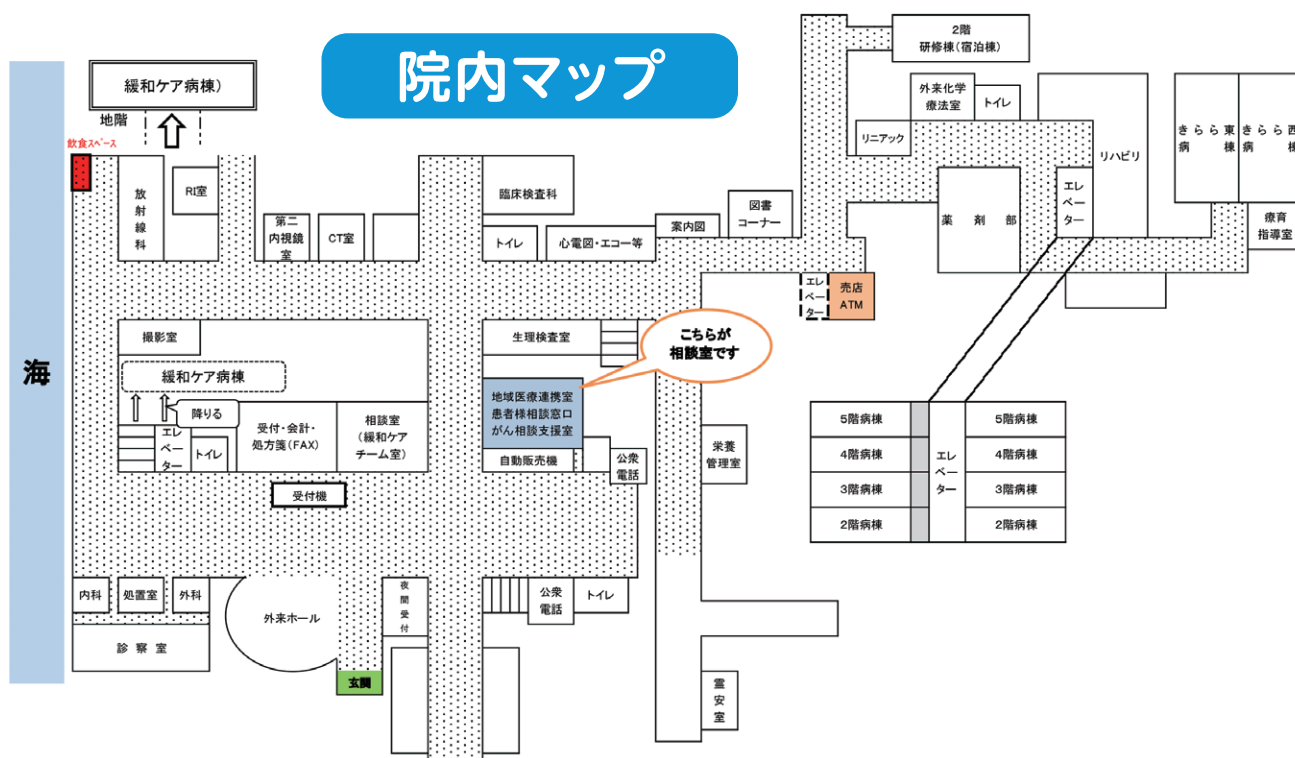
当院に受診されていない方の相談も受け付けていますので、遠慮なくご連絡ください。

新型コロナウイルスの影響で令和2年から中止となっていた「がんサロン」を令和7年9月より再開することが決まりました。今年度は入院患者さんを対象とさせていただきますが、来年度は外来患者さんの参加も検討しています。

今後も患者さん、ご家族の思いに寄り添えるよう努めて参ります。



※ご本人の許可を得て撮影





きらら東病棟看護師

湯村 啓広

- 入職時期 令和7年4月
- 卒業校・学部・学科
宇部フロンティア大学
看護学部 看護学科

当院に入った理由

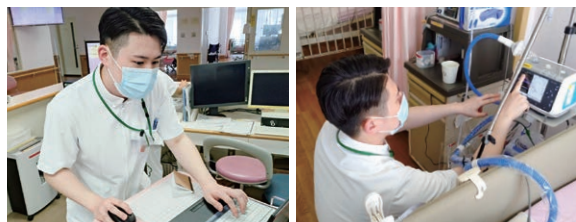
私が就職したい病院を探すにあたって重視したのは新人教育の手厚さです。新人看護師はラダーIを受講して基礎的な看護を1年通して学んでいきます。また、新人看護師は名札のストラップが緑色になっており、一目で新人看護師とわかるようになっています。院内のどこにいてもサポートを受けることができます。このラダー制度とサポートをしてもらえる安心感を魅力に感じて入職しました。

当院の魅力

魅力としてはやはり新人看護師へのサポートの手厚さです。実際に働いてみて感じたことは、研修や勉強会が充実していることです。病棟単位であったり他病棟と合同で開催しています。食事介助、虐待防止、麻薬の取り扱いなど様々なテーマで勉強会が開催されています。医師や認定看護師からわかりやすく講義をしてくださるため、実践に活かすことができ効率よく学習が行えます。

最近のマイブーム

最近のマイブームは、先輩看護師とのポケモンカードです。休憩室で誘ってもらったことがきっかけで始めた趣味です。シンプルな中にも奥深さや戦略があり、時間を忘れて楽しむことができます。先輩と一緒に大会に出場することもあり、パック開封をして世代をこえて一喜一憂できるのも魅力の一つです。



4階病棟看護師

師井 涼

- 入職時期 令和7年4月1日
- 卒業校・学部・学科
山口県鴻城高等学校
衛生看護専攻科

当院に入った理由

学生の時に実習させていただいたことがあり、忙しい中丁寧にご指導してくださったり、職場の雰囲気がとても良く、患者さんに対して尊厳を保ち、患者さんのことを一番に考え、思いやりを持って接しているのを見て、私もここで働きたいと思ったからです。

当院の魅力

がん、呼吸器、重症心身障害児(者)に対する専門的な診療に特化している病院であるため、それぞれの病棟で専門性の高い看護を学ぶことができます。1年間の新人研修を通して基礎をしっかりと学び、日々の業務の中では先輩看護師に指導を受けながら少しずつ成長していくことができます。

最近のマイブーム

私のマイブームは休みの日に友達と足湯を巡ることです。足湯に浸かるとリラックスでき、友達ともゆっくりと話ができるためとても楽しいです。また、リフレッシュ休暇という制度があり、リフレッシュ休暇を利用し、いろいろなところの足湯を巡ることができました。



採用情報



※看護師採用試験の応募方法等については、当院のホームページ(採用情報)をご確認ください。
給与等の待遇についてお聞きになりたい方は、給与係長までお気軽にご連絡ください。

当院では病院見学会・インターンシップを随時実施しておりますので、ご希望の方は担当者までにご連絡ください。

〔連絡先〕 tel.0836-58-2300(代)

〔担当者〕 副看護部長 妹尾(せのお)

病院見学会
インターンシップ
申込み



健康 レシピ

夏が旬「おくら」

夏はとても暑いですが、旬の美味しい野菜がたくさんあります。今回は、夏が旬のオクラについてご紹介します。

おくらの栄養

●ビタミン類を多く含む

オクラには、葉酸、ビタミンC、 β -カロテンを豊富に含みます。葉酸は貧血予防になり、特に妊娠中に大切な栄養素です。ビタミンCはコラーゲンの生成に必須の化合物です。 β -カロテンは体の中でビタミンAに変換され使われます。ビタミンAは目や肌、粘膜の健康を守る栄養素です。

●食物繊維を多く含む

オクラ100gには、食物繊維が5.0g含まれ、野菜の中でも上位の量です。食物繊維は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分類され、オクラのねばねばとした食感の正体は、主にガラクトマン・アラバン・ペクチンなどの水溶性食物繊維です。ネバネバとした粘着性と水に溶けやすく、保水性も高いのが特徴で、便を軟らかくしてくれて、スムーズな排便を促します。また、糖質の吸収を緩やかにするので、食後血糖値が急激に上昇することを抑えてくれる働きがあります。不溶性食物繊維は、水分を吸収すると膨らんで便の力さを増し、腸を刺激して動きを活発にし、便通を改善する働きがあります。

●カルシウムを多く含む

オクラ100gあたり、92mgのカルシウムが含まれています。野菜の中でも比較的多いものに分類され、カルシウムが多い牛乳の8割ほどの量が含まれています。カルシウムは骨や歯の形成に必須のミネラルです。



豚肉には疲労回復に有効とされるビタミンB1が豊富に含まれているため、夏バテ予防にも効果的!

【1人分の栄養量】

エネルギー: 245kcal
タンパク質: 11g
脂質: 17.9g
塩分量: 0.4g

■材料(2人分)

豚ロース 80g
オクラ 4本
塩(茹でる用) 小さじ1
梅干し 1個
大葉 4枚
塩こしょう 少々
薄力粉 大さじ2
衣 溶き卵 1/2個分
パン粉 40g
揚げ油 適量

【作り方】

- ①大葉は軸を取り、縦半分に切る。
- ②梅干しは種を取り、よく叩く。
- ③オクラはガクを取り、板ずりをして流水で洗い流し、水気を切る。竹串で数箇所刺す。
- ④豚ロースを広げ、手前に大葉、梅干し、オクラを置き、巻いていく。巻き終わりは軽く手で押さえ、塩こしょうを全体に振る。
- ⑤衣の材料をそれぞれバットに入れ、④を薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に衣をつける。
- ⑥フライパンの底から2cm程揚げ油を注ぎ、170℃の油に⑤を入れ、中に火が通るまで約5分間揚げる。
- ⑦フライパンから取り出して油を切る。食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。





胸部外科手術後や慢性閉塞性肺疾患（COPD）などでは、胸郭の柔軟性の低下や呼吸筋力低下をきたしていることが多々あります。肺の周りの柔軟性や呼吸する力が上がってくると、日常生活での呼吸困難の軽減が期待できます。

今回は当院で行っている「呼吸体操」の一部をご紹介します。無理ない範囲で一度に5～10回を目標に行うようにします。

- 1** 両手を胸の前で合わせます。息を吸いながら、あごを上げて胸を押さえます。吐きながら手の力を緩めて元に戻します。



- 2** 両足を広げ両手を胸の前で合わせます。息を吸ってゆっくり吐きます。吐ききったら息を吸いながら、両手を前に伸ばして背中を丸めます。吐きながら元に戻します。



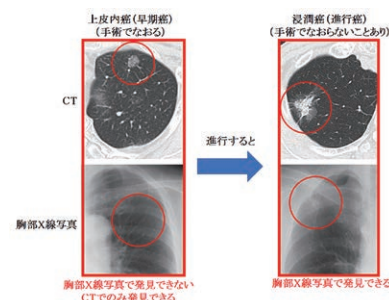
低線量CTによる肺がん検診のご案内

特定領域がん診療連携推進病院（肺がん）
独立行政法人国立病院機構 山口宇部医療センター
山口がん・呼吸器センター

1998年以来、がん死亡のトップが肺がんであることが報告されており、肺がんによる死亡を低下させるためには、早期肺がん発見による早期治療が最も大事です。現在、日本では胸部X線写真による肺がん検診が主流ですが、下の図に示すように、胸部X線写真では、小さくて淡い早期の肺がん、心臓などの陰に隠れた肺がんを発見することは困難な場合があります。それに対して、CTは解像力に優れ、死角がなく、**小さくて淡い病変（治療可能な早期の肺がん）を検出することができます**。近年、重喫煙者を対象とした大規模な臨床研究の結果が2011年に米国から、2020年にオランダ・ベルギーから報告され、低線量CTによる肺がん検診により、**20～39%の肺がんによる死亡率低下が見られたことが報告されました**。今後は、世界的に低線量CTによる肺がん検診が普及していくことが予測されます。

低線量CT検査は**被ばく線量が通常のCT検査の約1/10、約1mSv（ミリシーベルト・被ばくの単位）程度**であり、日本人1人が1年間に自然放射線を受けている量（平均2.1mSv）の**1/2程度**で、健康被害がないことがわかっています。およそ、胃がん検診のバリウム検査と同じ程度の被ばく線量です。

小さな肺がんを見つけることは肺がんが治るだけではなく、手術方法として体に優しい胸腔鏡下手術等の低侵襲手術の選択も可能になります。さらに肺気腫、慢性呼吸器疾患、間質性肺炎等の病変も同時に検出できます。当院の**呼吸器専門医の診断**により、肺がんのみならず、発見された肺疾患に対して、正確な診断と治療が受けられます。



低線量CTによる肺がん検診

- 対象者** 45歳以上の男性、
および、50歳以上の女性
- 検診日** 平日（月～金）：12時～19時
第4土曜日：10時～12時
- 料金** 7,700円（税込）
- 要予約** 電話予約
平日：8時30分～17時
TEL 0836-58-2300（内線7166）





特殊外来・健康教室・相談窓口等案内

令和7年7月1日 現在

特殊外来・健康教室名	場所(診療科)	予約	実施日時	担当
肺癌・中皮腫検診	画像診断科	○	火・金曜日	松本 常男
石綿健康管理手帳検診				
じん肺健康管理手帳検診	画像診断科	○	火曜日	松本 常男
宇部市肺がん検診	画像診断科	○	火・金曜日	松本 常男
宇部市乳がん検診	乳腺・消化器外科	○	月・金曜日	平澤 克敏
宇部市骨粗鬆症検診	放射線科	○	毎日	田中 伸幸
禁煙外来	内科	○	火曜日 午後2時～	前田 忠士
家族ケア外来	精神科	○	金曜日午前(完全予約制)	小野 光弘 / 長友 隆一郎
呼吸器ドック	呼吸器内科	○	火曜日	前田 忠士
			木曜日	亀井 治人
日帰り人間ドック	腫瘍内科	○	火曜日	前田 忠士
特定検診	画像診断科	○	火・金曜日	松本 常男
渡航時の各種証明及び検査				
就業時等の身体検査				
CTによる肺癌検診	放射線科	○	平日12時～19時	田中 伸幸
			第4土曜10時～12時	
乳癌検診	乳腺・消化器外科	○	月・金曜日 午後1時～	平澤 克敏
睡眠時無呼吸症候群外来	呼吸器内科	○	火曜日 午後2時～3時	坂本 健次
手掌多汗症外来	呼吸器外科	○	水曜日 午前(紹介状必須)	沖田 理貴
てんかん外来	精神・神経内科	×	毎日	小野 光弘
セカンドオピニオン外来	外来診察室	○	毎日(完全予約制)	各種対象疾患担当医
がん相談支援外来	がん相談支援室	×	毎日	がん相談支援室看護師
呼吸器疾患看護外来	外来診察室	○	毎月第1・3木曜日 午前 (完全予約制)	認定看護師
がん看護外来	外来診察室	○	毎日(完全予約制)	認定看護師
非結核性抗酸菌症(NTM)外来	外来診察室	○	第2、4火曜日 第1、3金曜日 午後2時～	恐田 尚幸
				坂本 健次

外来診療担当医表

令和7年7月1日 現在

診療科	概 要	月	火	水	木	金
内 科 新 患 外 来		亀井 治人 上原 翔	近森 研一 恐田 尚幸	前田 忠士 吉山 大貴	綿田 誠	角川 智之 藤井 哲哉 (午前のみ)
内 科 紹 介 外 来	(連携室予約のみ)	亀井 治人	亀井 治人	亀井 治人		亀井 治人
内 科			石田 浩一			石田 浩一
呼 吸 器 内 科		坂本 健次 沖村 昌俊	恐田 尚幸 坂本 健次 久本 優佳里 渡邊 倫哉 米澤 恒成	恐田 尚幸 上原 翔 柳 大樹	坂本 健次 久本 優佳里 渡邊 倫哉	上原 翔 米澤 恒成 沖村 昌俊 柳 大樹
腫 瘍 内 科	抗がん剤治療 肺がん 等	前田 忠士 近森 研一		近森 研一	前田 忠士	
画 像 診 断 科	画像診断 等		松本 常男			松本 常男
呼吸器外科新患外来		井野川 英利		沖田 理貴	岡田 真典	
呼 吸 器 外 科・外 科	肺がん	沖田 理貴 岡田 真典		井野川 英利 岡田 真典	井野川 英利 沖田 理貴	
乳 腺・消 化 器 外 科	胃がん・ 大腸がん等	平澤 克敏		平澤 克敏 (午前中のみ)		平澤 克敏 (手術で不在の場合あり)
緩 和 ケ ア 内 科	※完全予約制		小笠原 啓子		小笠原 啓子	
放 射 線 科	画像診断・ 放射線治療 等	田中 伸幸 田口 耕太郎 神谷 正喜	田中 伸幸 田口 耕太郎 神谷 正喜	田中 伸幸 田口 耕太郎 神谷 正喜	田中 伸幸 田口 耕太郎 神谷 正喜 松本 常男	田中 伸幸 田口 耕太郎 神谷 正喜
小 児 科	重症心身障害児(者) 発達障害児(15歳まで) ※予約制	小林 光	奥田 裕美	奥田 裕美		奥田 裕美
精 神 科	てんかん 等	小野 光弘		小野 光弘	小野 光弘	小野 光弘

※下記診療科は入院患者のみ診療

消 化 器 内 科	内視鏡 等 ※午前のみ				松本 俊彦	
整 形 外 科	リウマチ・骨粗鬆症 等 ※午前のみ					藤本 和弘
歯 科	13時～		白石 麻美		野田 健人	
耳 鼻 い ん こ う 科	13時～			清水 菜津子		
神 経 内 科	13時～			神田 創		
皮 膚 科	14時～				杉本 紘子	
循 環 器 内 科	9時30分～12時30分 13時00分～17時00分	佐野 元昭		石口 博智	奥田 真一	

① 外来受付時間: 午前8時30分～11時30分 【外来診療開始時間: 午前8時45分～】

※内科新患外来: 午前9時30分～11時00分 / 内科紹介外来: 午前9時00分～11時00分

② 再診の予約受付は、医療事務室までお問い合わせください。

③ C T の外来紹介は、地域医療連携室(内線2452)までご連絡ください。



独立行政法人 国立病院機構

山口宇部医療センター

山口県特定領域がん診療連携推進病院(肺がん)

〒755-0241 山口県宇部市東岐波685番地

TEL.0836-58-2300(代) FAX.0836-58-5219

<https://yamaguchiube.hosp.go.jp/>



患者紹介に関するお問い合わせは、地域医療連携室まで

地域医療連携室

受付時間/ 毎週月～金曜日(祝日及び年末年始を除く) 8時30分～17時15分
TEL(0836)58-4100 FAX(0836)58-2938

