



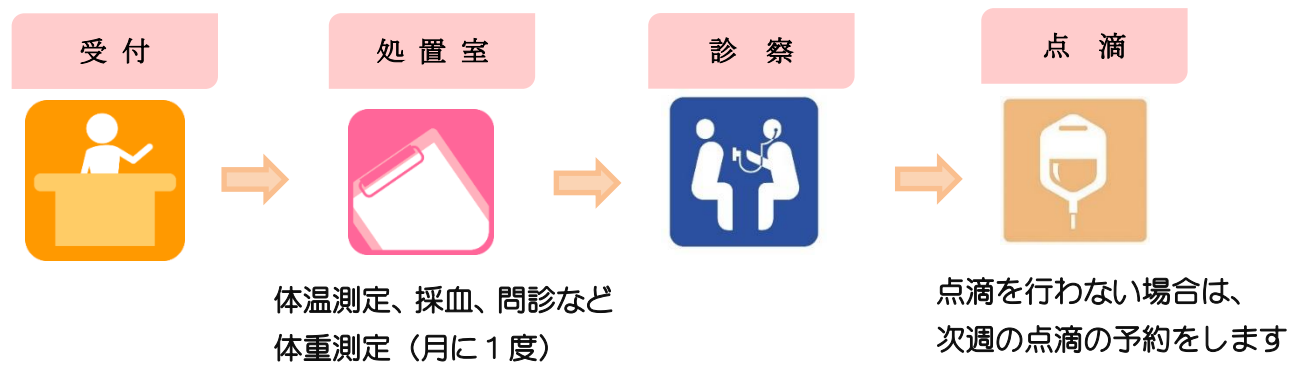
はいのたね



外来での化学療法について

がん治療というと、つらい副作用や長期の入院というイメージをお持ちではありませんか？以前は化学療法の多くが入院で行われていましたが、副作用を軽減する治療法の進歩や患者さんの生活の質を重視する考え方への変化などの理由から、外来でも行われるようになりました。すべての患者さんが外来治療可能ではなく、病気の種類、治療の内容、副作用の程度などを主治医と相談した上で、可能であれば外来での治療を進めていくことになります。

外来での化学療法の流れ



患者さん・ご家族のみさまへ



リクライニングシートやベッドで、化学療法を受けていただきます。医療用ウィッグのパンフレットや様々な本も準備しております。



化学療法が始まることで、生活や仕事に支障が出ることがあると思います。しかし、全く何もできなくなるわけではありません。外来で治療しながら、お仕事や家庭での生活が続けられるように、私たちもお手伝いできたらと思います。主治医やスタッフにいつでも遠慮なく、ご相談ください。

井上病院院長 井上 文之より

昨年の12月から中国武漢市を中心に広がっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行を受けて、休校になったり人の集まる行事が中止になったりしています。この新型コロナウイルスの毒性はそれほど高くないのですが、新型にて免疫力を持った人は皆無で感染力は強く、又、従来のインフルエンザ等に比べて潜伏期が長く、症状が無症状から肺炎など呼吸器症状の強い人など多様ようです。

強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴とされており、小児においては重症例が少ないのですが、高齢者・基礎疾患を有する人に重症化しやすいと報告されています。

免疫力の低下した高齢者や持病を持っている人にとっては、大変な脅威となっています。まずはこのウイルスを当院内に入れない水際対策が重要であります。注意すべきことは、職員、ご家族よりの持ち込みをブロックすること、できるだけ面会を控えてもらい、職員は日頃の体調管理を十分にし、手洗いを頻回に行うことです。アルコールはウイルスに対して効果あるのですが、ウイルスが汚れなどで覆われていると効果がなく、アルコールが直接ウイルスに接することが必要です。

新型コロナウイルス感染症の特徴
発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。

- 日常生活で気を付けること**
- ① 手洗いが大切です。こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
 - ② 咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性があります。咳・くしゃみをする際には、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえるなどして咳エチケットを守ってください。
 - ③ ご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。人込みの多い場所は避けてください。閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。
 - ④ 発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

マスクをした方がよいのはどのような時？
マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ上で高い効果を持ちます。混み合った場所・屋内・乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられます。屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる予防効果はあまり認められていません。マスク着用時には鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。



福山市の相談窓口 福山市保健所 (084) 928-1350
平日：8時30分～17時00分は、福山市保健所（保健予防課）に
平日：17時00分～翌日8時30分（夜間）と休日は、コールセンターに繋がります。

高齢者の健康法

医師 森 雅信



高齢者と言えば、何歳からなのでしょう？体力、知力的には人それぞれ？
国連の世界保健機関（WHO）の定義では、65歳以上とされています。日本でも一般には、65歳以上とされているように思いますが、医学の領域では70歳、75歳、あるいは80歳以上としている論文もあります。

社会の高齢化に伴い、井上病院でも肺がん、胃がん、大腸がんなどで80歳をこえるような高齢者の手術が増えています。先日90歳をこえる人のがん手術がありました。術後の回復に若い人よりはやや時間がかかりましたが、元気に退院して行かれました。

年を取ってくればくるほど、いつまでも若くいたいという気持ちが強くなってきます。認知機能の低下や、運動機能の衰え、記憶力の減退を少しでも遅らせるために、日本医師会から高齢者の健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」が提唱されていますので少し説明を加えて紹介します。

私自身も、今になってこうしておけば良かった、ああしておけば良かったと思うことがしばしばです。高齢者だけでなく、是非若い人も参考にしてください。

一読

一日に一度はまとまった文章を読もう

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読みましょう。

たとえば新聞の社説を読むと、意識的に活字を追いかけて、その意味するところを頭にいれようとします。そうすると脳の中の多くの場所が活動して、思考や記憶を担う脳の前頭前野も活発になり、**認知機能のアップ**に役立ちます。



十笑

一日に十回くらいは笑おう

笑うという行為は、耳にしたことを一瞬にして理解することが必要なため、実は**高度な認知機能**を要します。笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいとされています。

また笑うことで**免疫力が向上**し、がんの予防・進展を抑える効果や気持ちが前向きになる効果があります。



百吸

一日に百回くらい（一度には十回くらい）、深呼吸をしよう

意識して深呼吸をすることで、神経の高ぶりが治まり、脈拍は遅くなり、血圧は下がり、筋肉の緊張が和らぎます。自律神経が安定し、**ストレス解消**にも役立ちます。

また深呼吸により動脈血の中の酸素が増え、**体の働きが活発**になります。



千字

一日に千字くらいは文字を書こう

文字を書くことで、**脳を刺激**することにつながります。考えることで右脳を、書くことで左脳を、手を動かすことで触覚を、見ることで視覚を使います。

日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、「書くこと」で認知機能を高めましょう。特に漢字を使って書くことをお勧めします。



万歩

一日に一万歩を目指して歩こう

足は第二の心臓とも言われ、歩くことで下肢にたまっている血液が心臓に戻りやすくなります。

また、歩くときに骨に加重がかかるため、**骨粗しょう症の予防**にもなります。さらに**ストレス解消**、**メタボリック症候群の予防と治療**、**脳の血液循環を良くする**など、さまざまな健康効果があります。日常的に歩く習慣をつけることが大切です。



今日から「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をはじめましょう！