



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

最新医療情報

## 待望の 重粒子線治療が スタート ～県立がんセンター～

No.253

5・6  
月号

みんなの健康 2016.5/6

医療クローズアップ

### 戸塚区医師会の 新しい会館が完成

在宅医療の今

### 在宅緩和ケア

◆こんな時どうする? うまく飲み込めません

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

表紙イラスト/  
県立四季の森公園 (緑区)

待合室



# 待望の重粒子線治療がスタート〜県立がんセンター〜

国内で5番目となる重粒子線治療施設（通称アイロック）が神奈川県立がんセンター（横浜市旭区）に完成し、昨年末から重粒子線による最先端のがん治療がスタートしました。そこで同センター放射線治療部長の中山優子先生に、重粒子線治療について伺いました。



神奈川県立がんセンター  
放射線治療部長  
中山優子先生

**重粒子線治療とは、どのような治療法ですか。**

**中山** 時代の最先端をいくがんの治療法です。現在、がんの治療法としては、大きく分けて「外科手術」「放射線治療」「抗がん剤による「化学療法」の3つがあり、がんの部位や進行状況などにより、最も適切な治療法を

選択します。今回、新たに導入した重粒子線治療は、この3本柱の中の放射線治療の一つです。

**放射線治療には、いろいろな種類があるのですか。**

**中山** 放射線治療は、光子線（X線・ガンマ線）を使う光子線治療と、粒子線（陽子線・重粒子線）を利用する粒子線治療の二つに分けられ、多くのがん治療で行われているのが、X線による光子線治療です。一方、陽子線や重粒子線による粒子線治療は、X線治療では治りにくい難治性のがんな

どを対象に行われます。

**重粒子線治療には、どのような特徴がありますか。**

**中山** 特徴の第一は、がん細胞を死滅させる力が



重粒子線治療室

大変に強いことです。

重粒子線治療では、まず巨大な円形加速器で炭素イオンを光の速さの約70%までに加速したエネルギーをピンポイントで体内のがん病巣に照射します。重粒子線は、病巣部で一気にエネルギーを放出するため、がん細胞に与えるダメージが大きく、その威力は通常のX線治療に比べ、2〜3倍と報告されています。第二の特徴は、副作用が少なく、患者さんの身体への負担が軽いことです。重粒子線は、体を突き抜けるX線などと違い、狙ったがん病巣の所でピタッと止まり、一気にエネルギーを爆発させた後は、急速に勢いが衰えます。そのため、がん周辺や奥の方にある正常細胞や臓器を傷つけるリスクが小さく、副作用も少なくて済みます。

**治療期間も大幅に短縮できるそうですね。**

**中山** はい。1回の照射で、がん病巣を集中的に叩き、大きなダメージを与えられるため、X線などに比べて、照射回数を大幅に減らすことが可能です。例えば、前立腺がんで



県立がんセンター

は、X線による放射線治療では通常、40回前後の照射を行うため、2カ月近い通院治療が必要で  
す。しかし、重粒子線治療では12回と、3分の1以下の照射で済みます。また早期の肺がんでは、X線治療では4〜6回の照射なのに対し、重粒子線は1回の照射で済みます。治療期間は大幅に短縮されます。

**ところで、重粒子線治療の対象になるのは、どのようながんですか。**

**中山** まず、一つの部位にとどまっている局所限定の固形がんであること。それが必須条件です。そして従来のX線治療では、周囲の正常な臓器や細胞にも放射線が多く当たってしまい、狙ったがん病巣に対して、十分な放射線が当てられない場合や、悪性度が高く、通常のX線では治療効果が期待できないものなどが、重粒子線治療の適用対象になります。以上の条件を満たしていれば、脳、頭頸部、食道、肺、肝臓、すい臓、前立腺、直腸

など、治療の対象になるがんは広範囲に及びます。そして、中でも骨肉腫を含む骨・軟部腫瘍や腺がん、悪性黒色腫（メラノーマ）などについては、重粒子線治療がよく効くことが、データのにも証明されています。

**反対に、治療の対象にならないがんは？**

**中山** 一つの部位にとどまらず、広範囲に転移しているようなケース。例えば、白血病などの血液のがんや、悪性リンパ腫などは、残念ながら重粒子線治療の対象外です。

**県立がんセンターで、重粒子線治療が始まったことは、難治性のがんと闘う患者さんにとっては大変な朗報です。ただ、治療費が相当に高いそうですね。**

の維持や稼働のための電気代など多額のお金がかかります。現在は、固形がんに対する重粒子線治療は、保険診療との併用ができる先進医療として認められています。それでも患者さん一人当たりの治療費は、350万円と高額です。

**この4月からは、骨・軟部腫瘍に対する重粒子線治療費については全額、保険適用になりました。最先端の重粒子線治療の恩恵を一人でも多くの方が受けられるよう、今後も保険適用の範囲のさらなる拡大を、国に対して強く働き続けていくつもりです。**

**重粒子線治療を希望する場合は、どうすればよいのですか。**

**中山** 受診には、現在治療を受けている主治医の紹介状が必要です。まず、紹介状とがんの画像デー

タを主治医から郵送していただき、その上で重粒子線治療の適応を判断します。詳しいことは、電話で「重粒子線治療電話相談窓口」(045-5152012225)へお問い合わせください。

**最後に、がん治療の最前線に立つ放射線治療医として一言、メッセージを。**

**中山** 重粒子線治療が最終的にめざすのは、これまでは治療の難しかったがんを短期間で徹底的に叩き、患者さんに大きな負担を与えずに、治すことです。

当センターでは当面、年間800〜900人を目標に、重粒子線治療を行っていく予定です。国内では5番目、世界でも10番目となる最先端の放射線治療施設をフル稼働させ、一人でも多くの患者さんの命を救いたい、と強く願っています。



# 新しい戸塚区医師会館が完成 併設の休日急患診療所も利便性が向上

老朽化が進み、場所を移して新築中だった戸塚区医師会の新しい会館が完成しました。これに伴い、併設されている戸塚区休日急患診療所も装いを一新。バリアフリー化や最新の受付システムの導入など、利便性が一段とアップしました。新診療所の特徴などを、戸塚区医師会の紺野勉会長と佐藤博久・休日診療所担当理事にうかがいました。



戸塚区医師会会長  
紺野 勉 先生

**新しい医師会館は、どこに開設されたのですか。**

**紺野** J R 戸塚駅から徒歩で10分ほど、戸塚消防署のすぐ近くです。旧医師会館は、戸塚区の郊外の原宿にあり、何かと不便でした。そこで、休日急患診療所を利用される方の利便性を考え、戸塚区の中心部へ移転しました。そのため、駐車スペースが少ないことはご理解ください。ちなみに、新しい休日急患診療所は

会館内の2階に併設され、4月から診療が始まっています。

**戸塚区休日急患診療所の診療体制は？**

**佐藤** 常設の診療科目は、内科と小児科の二つ。診療時間は午前10時～午後4時までで、それぞれ戸塚区医師会員の医師が交代で診療にあたっています。

また、2カ月に1回程度の輪番による耳鼻咽喉科診療もあります。



戸塚区医師会理事  
佐藤博久 先生

**旧診療所に比べ、どこが大きく変わりましたか。**

**佐藤** まずはバリアフリー化です。高齢者や車いすを使用される方に配慮して、2・3階は床の段差をなくし、フラットにしました。

トイレには「人感センサー」を設置し、自動でドアが開いて照明が灯ります。便座のフタの開閉や使用後の流し、手洗いも自動なので、大変に衛生的です。

また、小さなお子さん連れの方のために、キッズコーナーを新設しました。ここにはベビーベッドを置き、授乳のためのスペースもあります。床

にはマットを敷き、お子さんが自由に遊べるようになっていきます。

**紺野** ほかに感染症対策として、感染症の患者さん専用の「待機室」を新たに設置しました。新型コロナウイルスエンザヤノロウウイルスといった感染症の場合は、一般の待機室ではなく、こちらに待機して、受診待ちをしていたできます。

**待合室の混雑解消などのために、最新の受付システムも導入したそうですね。**

**佐藤** はい。「アイチケット」というシステムです。これを使うと、患者さんは自分の携帯電話で、どこからでも順番取りや待ち時間の確認ができます。そのため込み合う待合室で、自分の番をじっと待ち続ける必要がありません。診療所

の外で待機していてもよく、患者さんからも好評です。

**紺野** 最後にもう一つ。新会館には、以前は他の場所にあった戸塚区医師会訪問看護ステーションや居宅介護支援事業所が一緒になり、医療と介護をつなぐ在宅医療連携拠点としての「在宅医療相談室」も開設されました。

これによりバラバラだった医療と福祉の機能が一元化し、利便性が格段に向上しました。ここを拠点に、戸塚区における医療や介護の推進により一層、邁進していきますので、皆様もぜひ積極的にご利用ください。



\*案内図は8頁に掲載

## 在宅緩和ケア 痛みを最小限に



匠光会  
深澤クリニック  
黒田 俊也 先生

「在宅緩和ケア」という言葉があります。この言葉は、「在宅医療」と「緩和ケア」の合成語です。

在宅医療とは、何らかの病気のために病院や診療所に定期的に通うのが難しくなった場合に、自宅に医師や看護師に来てもらって受ける医療です。

一方、緩和ケアとは、癌が進行するなど根本的な治療が難しい状態になった時に、できる限り苦痛が少なく日々を過ごせるようお手伝いをするケアです。「緩和」を大和言葉で言うと、「和らげる」ということです。和らげる対象は、患者さんの辛さです。それは痛みであったり、気分の落ち込みであったり、社会的な孤立だったりします。

例えば癌では、病気が進行してくると、痛み、吐き気や呼吸が苦しいなどの症状が出現してきます。その場合、ご自宅で診察をした医師は、苦痛を和らげるための対処を考えます。痛みや吐き気に対しては鎮痛剤や制吐剤を処方します。痛みが強い時には、医療用麻薬を使うことがあります。医療用麻薬は副作用に気をつけながら適切に使えば、痛みを和らげることができます。

息が苦しい時には、自宅で酸素吸入をすることもできます。その際には、取り込んだ空気から窒素を取り除いて酸素を濃縮する機器を設置します。また、胸の中に水が貯まっているために呼吸が苦しい時には、局所麻酔をかけた上で針を刺して水を抜くことがあります。

病状が進むと薬を飲むのが大変になってきますが、その際には、薬を投与する工夫をします。大きめの錠剤は小さめのサイズにしたり、口の中で溶けて飲みやすい「口腔内崩壊錠」に換えます。飲めない場合は、坐薬や舌の下で溶ける舌下錠を使うこともあります。鎮痛剤には、皮膚から吸収されて効果の出る貼布剤と言う皮膚に貼る薬も

あるので、それを使えば内服の負担を減らすことができます。

状況によっては、ご自宅であっても注射剤を使った対応ができます。病院や診療所で一般的に行われているように、手足の静脈から薬を注射したり点滴したりすることもあります。在宅緩和ケアでは微量の薬を注入する小型のポンプがよく使われます。弁当箱ぐらいの大きさの機械で1時間かけて1ml以下の薬液を皮下に注射します。例えば痛みが強い時には、お腹などの皮膚の下に注射用の針を入れておいて、丸1日かけて医療用麻薬を投与するという医療行為を行います。

これらのケアは、医師だけではできません。様々な職種との連携が必要になります。とりわけ訪問看護師との共同作用が不可欠です。訪問看護師は、刻々と変わる患者さんの状態をみながら、どのようなケアが必要かを判断してくれます。食事がとれなくなった場合の口腔ケアや排便管理、動けなくなった際の褥創予防の相談などにも関わってくれます。鎮痛剤や制吐剤などの辛い症状を和らげる薬の使い方は患者さんの状態によって変わっていくので、その都度、状況に合わせた使用方法を教えてください。



薬剤師も自宅に足を運んで相談にのってくれます。その他、リハビリテーションのセラピスト、ケアマネージャー、ヘルパーなど関連する医療・保健福祉関係者全員の力を合わせて、患者さんの苦痛を最小限にして、「その人らしく」自宅で療養するのをお手伝いするのが、在宅緩和ケアの役割です。



## 的に当てる楽しさで集中力を高め、呼吸を深くする「スポーツ吹矢」

健康の秘訣は  
腹式呼吸と精神の集中

旭区の二俣川駅から相鉄バスに乗り、中尾町で下車後10分ほど歩くと「今宿地域ケアプラザ」が見えてきます。この一室に「今宿スポーツ吹矢同好会」のメンバー14人は毎月2回、第1・3火曜日（午後3時～6時）に集まり、試合形式の練習を楽しみながら健康の維持・増進を図っています。



吹矢は南米やアフリカなどで武器として活用されていますが、戦国時代の日本では忍者が要人の暗殺などに使い、江戸時代には「射的」の遊具になった歴史もあります。

しかし、現代の「スポーツ吹矢」は、危険性のないソフトな矢を5～10m離れた円形の的に1ラウンド（3分以内）で5本放ち、数ラウンドの合計得点を競う新しいスポーツです。健康の秘訣は腹式がベースの呼吸法で、矢を放つ際に大きく息を吸い込み、勢い良く吹く活動が精神の集中や血行の促進、細胞の活性化な

どに役立つと言われています。

この日はまず、椅子を利用した屈伸運動や軽いストレッチで身体をほぐした後、社団法人日本スポーツ吹矢協会の上級公認指導員、間宮武雄さんの指示で60代以上の男女数名が交代で並び、「始め！」の合図で一斉に矢を放ちます。長さ120cmの吹き筒はカーボンやグラスファイバー製で軽く、矢もソフトビニール製なので身体に負担はかかりません。どこに照準を定めれば的の中心に当たるか、工夫次第で得点を伸ばせるため、中・高年に不足しがちな集中力を高め、背筋を伸ばして姿勢を良くする効果もあ



りそうです。

グループごとに吹き終わると的を点検して得点を集計し、5本全部が的の中央に当たれば、「パーフェクト!」と間宮さんが宣言。それを讃えて皆がどよめき、和気あいあいの雰囲気になりました。

何歳になっても  
やれるスポーツ

今年1月現在、全国の会員数は4万6千人で支部数は1000以上に達し、ハワイなどに8つの

海外支部も設立されています。間宮さんは、「スポーツ吹矢には的に当てる楽しさと得点を競う張りがあり、姿勢も良くなるので高齢者には一石二鳥、三鳥です」と言います。

メンバーの80代の女性には猫背で、腕をまっすぐ伸ばせませんでしたが、「伸びるようになって良かった。風邪もひかなくなったし、血行まで良くなった」そうです。また、入会して数カ月の男性は「集中力が途切れると的に当たらない。吹く角度や強さによって矢がどこに飛ぶかわるので、それを見つけてのがおもしろい」と喜んでいました。代表の伊藤泰博さん（68）も「高齢者でも簡単にできるし、自然に仲良くなれるのでとにかく楽しいですよ」と言っていました。

某大手新聞社を名乗る人から電話で、医療に関するQ&Aに原稿を書いてくれないかと言われた。具体的にどうすればいいのかを聞くと、「テーマはこちらで提供します。まず毎月会費を3万円払っていただいて……」、えっ？

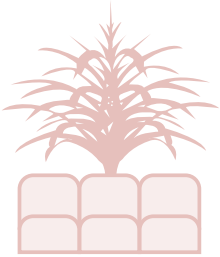
なぜこちらが払うのかと聞くと、名前と診療所の事を大きく併記すると言う。要するにただの広告ではないか。

おそらく広告代理店の仕事とは思いますが、掲載紙も広告扱いで内容などどうでもよく、金さえ入れればいいのである。もちろん掲載する方に基礎知識がないのだから内容を吟味出来ようはずもない。

さて、今日、大衆に不正確な医学知識もどきを擦り込んで不安を煽り、金儲けをたくらむ輩が多すぎる。見分けるコツは、広告文が正しい文章になっているかどうかである。

「細かいのがよくわかります」は、細かい文字が読めるようになったのではなく、印刷された文字が細かいと分かることである。「原因はコレかも！」とかもがつくものはほとんど嘘である。

もちろん、「みんなの健康」は正しい知識を提供しています。(電信柱)



表紙イラスト/県立四季の森公園(緑区)里山の自然を残した45.3haの公園で、6月上旬からハナショウブが咲きだす。中山駅からバス。

こんな時どうする

うまく飲み込めません  
—嚥下障害(飲み込みの障害)—

横浜市耳鼻咽喉科医会副会長 河合 敏  
河合耳鼻咽喉科医院

ヒトは他の哺乳類と比べ嚥下障害が多いと聞きましたか?

ヒトは多様な声を発することができるよう、乳児期後半から喉頭が下降し、咽頭が他の哺乳類と比べて長くなります。しかし気道と消化管の共通路である咽頭の伸長により、誤嚥(飲み込んだ



咽頭・喉頭の解剖

物や唾液が気管に入ってしまうこと)のリスクは増大します。

※咽頭・鼻の後端から食道入口部までの器官。食道との境界は輪状軟骨下縁のレベル。喉頭・喉頭蓋(飲み込みの際、喉頭に蓋をするように倒れ込む弁状の器官)から輪状軟骨下縁までの気道。

嚥下のメカニズムは

ヒトが物を食べる時、まず食物を認知し、口に入れた食物を噛み砕いて飲み込みやすい状態にした後、舌によって口の中の食物が咽頭に送り込まれます。

そして飲み込む時に、

- ①食物が気管に入らないように喉頭が閉鎖し、
- ②食物を食道に押し込むために十分に嚥下圧(飲み込む時の圧力)が上昇して、
- ③このタイミングで食道入口部(通常は吸った空気が胃に溜まらないように収縮し閉じている)が一時収縮をやめる、以上の動きが不可欠です。

どうしたらいいのでしょうか

「うまく飲み込めない」

食道に送り込まれた食物は、食道の蠕動運動によって胃へ運ばれます。

といっても、その程度は様々です。まずは咽頭や喉頭の状況を評価する

ために、耳鼻咽喉科で内視鏡検査をされることをお勧めします。もし誤嚥のリスクが高いと判断されたときは、嚥下障害の診療を行っている医療機関(日本耳鼻咽喉科学会神奈川県地方部会のホームページ等に掲載)で嚥下造影検査による詳細な嚥下機能の評価を行い、その患者さんに最も安全な嚥下姿勢、食形態、リハビリ法はないか追求するのが良いでしょう。



参加者16万人突破!

平成28年6月から市内在住18歳以上の方の申込受付スタート!  
WEB申込も開始します!



18歳以上の横浜市民の方に  
歩数計をプレゼント!  
(送料630円負担あり)



# よこはま ウォーキングポイント

歩いてポイントを貯めて、抽選で商品券が当たる

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局  
☎9:30~17:30 土・日・祝休日、年末年始休み  
☎0570-080-130 / ☎045-681-4655  
☎0120-580-376 (フリーダイヤル)

## 休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時	内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
<b>青葉区休日急患診療所</b> ☎(045)973-2707	<b>金沢区休日救急診療所</b> ☎(045)782-8785 ※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
<b>旭区休日急患診療所</b> ☎(045)363-2020	<b>都筑区休日急患診療所</b> ☎(045)911-0088
<b>泉区休日急患診療所</b> ☎(045)801-2280	<b>鶴見区休日急患診療所</b> ☎(045)503-3851
<b>磯子区休日急患診療所</b> ☎(045)753-6011	<b>戸塚区休日急患診療所</b> ☎(045)861-3335
<b>神奈川区休日急患診療所</b> ☎(045)317-5474	<b>中区休日急患診療所</b> ☎(045)622-6372
<b>港南区休日急患診療所</b> ☎(045)842-8806	<b>西区休日急患診療所</b> ☎(045)322-5715
<b>港北区休日急患診療所</b> ☎(045)433-2311	<b>保土ヶ谷区休日急患診療所</b> ☎(045)335-5975
<b>栄区休日急患診療所</b> ☎(045)893-2999	<b>緑区休日急患診療所</b> ☎(045)937-2300
<b>瀬谷区休日急患診療所</b> ☎(045)302-5115	<b>南区休日急患診療所</b> ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

<b>横浜市夜間急病センター</b> ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	<b>横浜市救急相談センター #7119</b> または <b>☎045-222-7119</b>	①医療機関案内 24時間年中無休 ②救急電話相談 平日：18時～翌朝9時 土曜：13時～翌朝9時 日・祝・年末年始(12/29～1/3)：9時～翌朝9時
<b>横浜市北部夜間急病センター</b> ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	<b>横浜市歯科保健医療センター</b> ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時	
<b>横浜市南西部夜間急病センター</b> ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時		

### 午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

	内	科
鶴見区	汐田総合病院	☎(045)574-1011
西区	けいゆう病院	☎(045)221-8181
中区	横浜中央病院	☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	聖隷横浜病院	☎(045)715-3111
旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
港北区	菊名記念病院	☎(045)402-7111
緑区	横浜新緑総合病院	☎(045)984-2400
青葉区	横浜総合病院	☎(045)902-0001
戸塚区	戸塚共立第1病院	☎(045)864-2501
戸塚区	戸塚共立第2病院	☎(045)881-3205
戸塚区	東戸塚記念病院	☎(045)825-2111

## 戸塚区休日急患診療所移転のお知らせ

4月3日より下記へ移転し  
診療を行っています

戸塚区戸塚町4141-1

◎戸塚駅より徒歩10分

◎大船駅より神奈中バス

「消防署前」下車

TEL: 045-861-3335

診療日：日曜・祝日と12月30日～1月3日

診療科目：内科・小児科

診療受付時間：午前9時45分～午後4時



## かかりつけ医検索ホームページ

横浜市医師会

検索

様々な条件(診療科目・地域・駅名 etc.)をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。

**地域医療連携センター ☎045-201-8712**

運営時間：午前9時～12時 / 午後1時～5時 月曜～金曜(土・日・祝日を除く)

お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。

また、ご希望により診療所や病院の情報と地図を

FAXで送ります。

