

# かすみがうら

## 入院患者さん、カラオケを楽しむ

患者サービス向上委員会 山口 真也



当院では、入院患者さんのレクリエーションとして、毎月第1・第3木曜日の午後、「カラオケの集い」を行っています。一昨年の3月に2万曲入った業務用のカラオケ機器を購入し、昨年の6月に第一回目を行ってからは、これまで回数を重ねてまいりました。

毎回の参加者は平均すると5人くらいですが、「この会が楽しみて長い入院生活の励みになっている」と言ってくださる患者さんもしらっしゃいます。なかには、退院してからカラオケ

の会には来たいという方もいらして、常連さんとなってくださりました。

人間の身体には、笑ったり歌を歌ったりすると免疫の力が強くなるという不思議なことがあるそうです。よく原因はわかっておりませんが、大きな声で歌を歌うと病気も早くよくなるかもしれないですね。そのような効果も期待して、毎月2回のカラオケ会を続けております。免疫の話はおいでとくとしても、自分の好きな歌を歌って、周りの人に拍手をしてもらって、理屈抜きで楽しいですね。そんな楽しみが、退屈な入院生活の中で一つくらいあってもよいと思います。昨年の新型インフルエンザ流行期には一時中断しましたが、今年にはインフルエンザの流行状況を見極めながら、できる限り続けていきたいと考えております。

ただ、実行する側として一つだけ困ったことに、参加される皆さんは、なかなか遠慮深い方が多くて、最初の一曲を歌ってくださるまでに時間がかかり、

はじめは気まずい沈黙が漂ってしまっている職員が呼び水として一曲歌うのですが、せっかくの患者さんの会ですので、できれば司会が必要なくらい、積極的に曲のリクエストを入れていただければと願っております(笑い)。もっとも、最初の一曲を歌ってしまった後は、だいたい参加者の皆さんは、気恥ずかしさがとれて、あとはマイクの奪い合いになることが多いようです。そこは主催者として大変助かっています(笑い)。

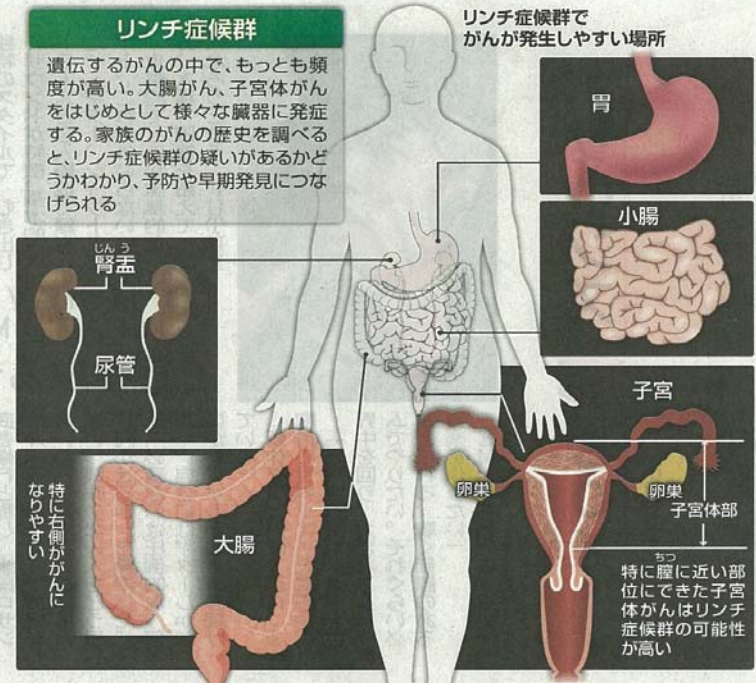
開催数が少なかったり、時間が短かったりと、まだまだ改善すべき点が多いと思いますが、これからも入院患者サービスとして続けていきたいと思っておりますので、皆様ご機会がありましたらぜひご参加下さい。よろしくお願いいたします。

はじめは気まずい沈黙が漂ってしまっている職員が呼び水として一曲歌うのですが、せっかくの患者さんの会ですので、できれば司会が必要なくらい、積極的に曲のリクエストを入れていただければと願っております(笑い)。もっとも、最初の一曲を歌ってしまった後は、だいたい参加者の皆さんは、気恥ずかしさがとれて、あとはマイクの奪い合いになることが多いようです。そこは主催者として大変助かっています(笑い)。

開催数が少なかったり、時間が短かったりと、まだまだ改善すべき点が多いと思いますが、これからも入院患者サービスとして続けていきたいと思っておりますので、皆様ご機会がありましたらぜひご参加下さい。よろしくお願いいたします。



第112号  
 <毎月1日発行>  
 発行所  
 霞ヶ浦医療センター  
 かすみがうら編集局  
 〒300-8585  
 土浦市下高津2-7-14  
 Tel 029-822-5050  
 Fax 029-824-0494  
 E-mail & Web Site  
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp  
 http://www.hosp.go.jp/  
 ~kasumi/



### 予防・早期発見に基準活用

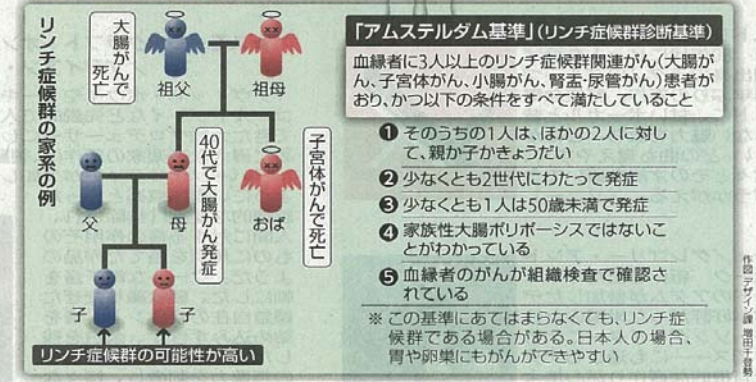
がんの中には、原因遺伝子が特定され、遺伝することが明らかになった「遺伝性腫瘍」がある。現在約50種類が見つかっており、その中で最も頻度が高いのが「リンチ症候群」である。子宮体がんを中心に様々な臓器にがんが発症しやすくなる。発症前に分かれば、予防や早期発見にも役立つ。

リンチ症候群は、特定の遺伝子の病的な変異で引き起こされる。変異は親から子へ50%の確率で遺伝し、遺伝すると男性は8割が大腸がんを、女性は6割が大腸がんや子宮体がんを発症する。大腸がんの5%、子宮体がんの1%はリンチ症候群と言われる。この病の概念を確立し、

「アムステルダム基準」(リンチ症候群診断基準)  
 血縁者に3人以上のリンチ症候群関連がん(大腸がん、子宮体がん、小腸がん、腎臓・尿管がん)患者があり、かつ以下の条件をすべて満たしていること

- ① そのうちの1人は、ほかの2人に対して、親が子かきょうだい
- ② 少なくとも2世代にわたって発症
- ③ 少なくとも1人は50歳未満で発症
- ④ 家族性大腸ポリポーシスではないことがわかっていて
- ⑤ 血縁者のがんが組織検査で確認されている

※この基準にあてはまらなくても、リンチ症候群である場合がある。日本人の場合、胃や卵巣にもがんがでやすい。



【リンチ症候群を診療できる主な医療施設】  
 ◇霞ヶ浦医療センター(茨城県土浦市) 家族性腫瘍(しゅよう)相談外来(029・826・8295)  
 ◇埼玉県立がんセンター(埼玉県伊奈町) 腫瘍診断・予防科(048・722・1111)  
 ◇慶応大病院(東京都新宿区) 遺伝相談外来(03・5363・3643)  
 ◇東大医科研病院(東京都港区) 遺伝性大腸がん外来(03・5449・5524=予約専用、月・水午後のみ)  
 ◇岩国医療センター(山口県岩国市) 家族性腫瘍相談外来(0827・31・7121)

THE YOMIURI SHIMBUN  
 読売新聞  
 2010年(平成22年)10月28日 木曜日

読売新聞に当院で行われている「家族性腫瘍相談外来」の記事が掲載されましたので、改めてご紹介いたします。

### 『家族性腫瘍相談外来について』

国立病院機構霞ヶ浦医療センターでは、平成16年6月より『家族性腫瘍相談外来』を開いたしました。

当外来では、まずがんの発症歴から家族性腫瘍の家系かを判断します。家族性腫瘍と考えられる場合には、あなたやご家族のがんのリスクを評価し、がんの予防や早期発見について医学的な見地からわかりやすくご説明します。遺伝性のがんが疑われる場合には、遺伝カウンセリングや遺伝子検査を含めた最善の方法を見つけ出すお手伝いをします。予約制で、1回のご相談には1時間を確保しております。

担当医/市川 喜仁  
 診療時間/毎週月曜日 PM1:30 ~ 3:00  
 完全予約制  
 料金: 1時間 10,500円  
 自費診療となります。  
 ご予約・お問い合わせは、  
 月曜日~金曜日 PM2:00 ~ 4:00  
 <029-826-7559>  
 まで、お電話ください。

# 今年のインフルエンザ対策について

感染対策委員会 山口 真也



今年もまたインフルエンザの季節が近づいてまいりました。昨年の新型インフルエンザ流行の際は、当院では産科患者さんの入り口を別にしたり、発熱患者さんの診察室を別に設けたり、面会制限を厳重にしたりするなどの対策を行いました。この場の今年への対策について、この場をお借りしてご説明いたします。

今年のインフルエンザの流行がどのようになるかはまだ予測を許しませんが、南半球での流行状況から推測するに、今年はいわゆる季節性インフルエンザ(A香型)が主に流行し、従来のAソ連型はなくなっており、昨年新型といわれたウイルスがそれに置き換わって小規模に流行するのではないかと予想されています。また2年前に流行したB型も、おそらく今年も流行するものと思われる、合計3種類のインフルエンザウイルスの混合流行になるものと予測されます。流行の規模がどうなるかはわかりませんが、

したがって、当面は産科患者さんの入り口は分けず、発熱患者さんも通常通りの診察となります(流行の詳細が判明し、必要性が生じた場合には変更される可能性があります)。

ただし、マスクの着用をはじめとする咳エチケットと手洗いにつきましては、一般的な対策として、患者さんにも遵守をお願いいたします。また入院患者さんへの面会につきましても、発熱・咳のある方は禁止とさせていただきます。皆様のご理解とご協力のほどを重なお願ひ申し上げます。



## 短歌・俳句の募集について

かすみがうら編集局

かすみがうら編集局では、新聞に患者さんの声を反映させたいと以前から思っていました。そこで初心に返るべく、第2号「患者さんの声」のコーナーにあった短歌を参考に、新コーナーを立ち上げることにいたしました。

「みんなの詩(未定)」と題して、

患者さんから募集した短歌や俳句を掲載するものです。素敵な作品は、額に飾って院内に掲示させて頂くことも考えています。

応募方法は、院内各所に置いてある「ご意見箱」に、記名・無記名・ペンネームのいずれでもかまいませんので、いろいろな短歌や俳句を書いて投函してください。みなさまからの多数の応募をお待ちしています。



## 今月の一品料理

【小松菜と油揚げの煮浸し】

栄養管理室

### <材料(4人分)>

- 小松菜 1束
- 油揚げ 1枚
- だしの素 小さじ1
- 水 カップ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1

### 作り方

小松菜は水洗いし根を切落とし、葉先と茎を分けて5センチ程度の長さに切る。

油揚げは、熱湯をかけて油ぬきをし、水気を絞ってから縦半分、1センチ幅に切る。

鍋に水とだしの素を入れ煮立たせる。

にの茎とを入れサツと煮す。ミネラルビタミンを豊富に含む冬の緑黄色野菜が手軽にとれるサイドメニュー、是非お試しください。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。日々の病状にあったお食事のアドバイスをさせていただきます。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

小松菜は、現在では一年を通して栽培が可能ですが、本来の旬は12月〜2月で寒さに強い野菜です。灰汁(あく)が少ないので、下茹でせずに料理に使用することができます。栄養価が高い緑黄色野菜で、特にカルシウム、鉄、カロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。カルシウムといえば乳製品や小魚のイメージが強いのですが、小松菜などの緑黄色野菜や海藻などからもとることが出来ます。小松菜に含まれる鉄は、レバーなどの動物性食品と比較すると吸収率は劣りますが、良質なたんぱく質と一緒に摂取することで吸収率が高まると言われています。



【エネルギー 1人前52kcal】

## <インフォメーション>

### 電話予約の受付時間(診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471(直通)  
受付時間 平日 12時30分~16時まで

### MRI検査予約について(放射線科より)

当院では、MRI検査を休日を実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

### 脳ドックのご案内(放射線科より)

【土曜日・日曜日のみ実施しております!】

電話番号 029-822-5050(代表)  
(内線 3360)

料金 19,000円(自費診療)

脳ドックは、健康診断です。保険扱いにはなりませんのでご了承下さい。

## 12月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)

午後2時から 第4会議室  
16日

『外食の塩分量はどれくらい?』  
管理栄養士

糖尿病教室

(第1・2火曜日)  
午後3時から 第4会議室  
7日

『長く続ける食事療法のコツ』  
管理栄養士

14日

『糖尿病の薬って何があるの?インスリン注射って不安...そんな疑問に薬剤師がお答えします。』  
薬剤師



## 公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター 講堂  
日時/12月2日 15時30分

『霞ヶ浦医療センターの復活に向けて』入院患者サービス改善の取り組み』

患者サービス向上委員会

山口 真也

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。