

AIZU CHUO HOSPITAL MAGAGINE
Cancer Treatment Center

2023

10

OCTOBER

Plaisir

[よろこび] Vol.03

放射線治療科

高精度放射線治療（ピンポイント治療）が
受けられるようになりました！

前立腺がんについて

Varian True Beam



「放射線治療科」 高精度放射線治療 (ピンポイント治療)が 受けられるように なりました！

会津中央病院 放射線治療科 梅宮和真

放射線治療は、機器やデジタル技術の進歩に伴い急速に発展を遂げています。強度変調放射線治療 (IMRT)、定位放射線治療 (SRT、SBRT) といった高精度放射線治療 (ピンポイント治療) が普及し、有害事象 (副作用) を増やすことなく、がん (腫瘍) を制御する確率が向上し、多くの部位・病期で標準治療 (第一選択) として用いられるようになりました。更には、体への負担が少なく、手術や抗がん剤治療ができないような体調の患者さんでも治療ができ、また、基本的に通院での治療 (働きながらの治療) が可能であることから、超高齢化、働き手不足が予測されている日本では、

放射線治療が今後益々重要ながんの治療法として用いられると考えています。

この度、当院では、放射線治療機器を Varian 社の高精度放射線治療機器・TrueBeam (図1) に更新し、当院の以前の機器では出来なかった高精度放射線治療ができるようになりました。TrueBeam は、次世代の放射線治療に対応すべく開発され、高精度放射線治療を安全に、精度を更に高く、短時間・短期間に行うことが可能な Varian 社のフラッグシップモデル (最上位機種) で、福島県立医科大学附属病院 (医大病院) に導入されているものと同じ機器になります。



放射線治療科スタッフ。向って左から 櫻井卓人技師、五十嵐康裕技師、中野隆史先生、梅宮和真先生、瀧澤諒哉技師。

さて、高精度放射線治療、いわゆるピンポイント治療、について詳しく説明させていただきます。

①強度変調放射線治療

放射線治療計画装置（専用コンピュータ）による最適化計算により、がん組織には多くの

放射線量を、隣接する正常組織には放射線量を低く抑えることを可能にした治療方法です。照射する範囲を調整するためのマルチリーフコリメーター（図1）と呼ばれる装置を用いて、がんに対して理想的な放射線量を多方向から放射線を照射する

ことにより、がんに集中的に照射します（図2）。主に、前立腺がん、頭頸部がん、子宮がん、などの治療に用いられます。

②定位放射線治療

病巣に対し多方向から放射線を集中させ、周囲の正常組織にあたる線量を極力減少させる方



図1/当院・放射線治療科に導入された、Varian社製高精度放射線治療機器「TrueBeam®」

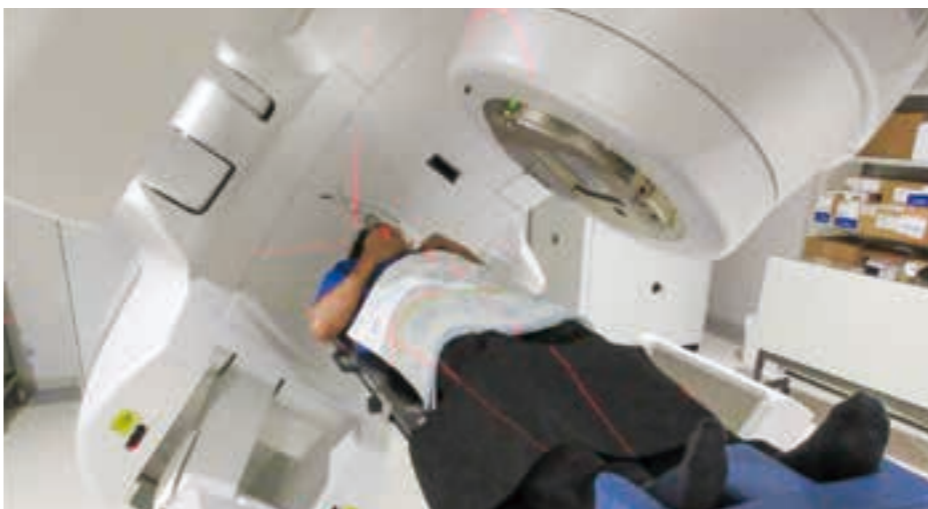


図2/強度変調放射線治療の治療計画の一例（前立腺がん）

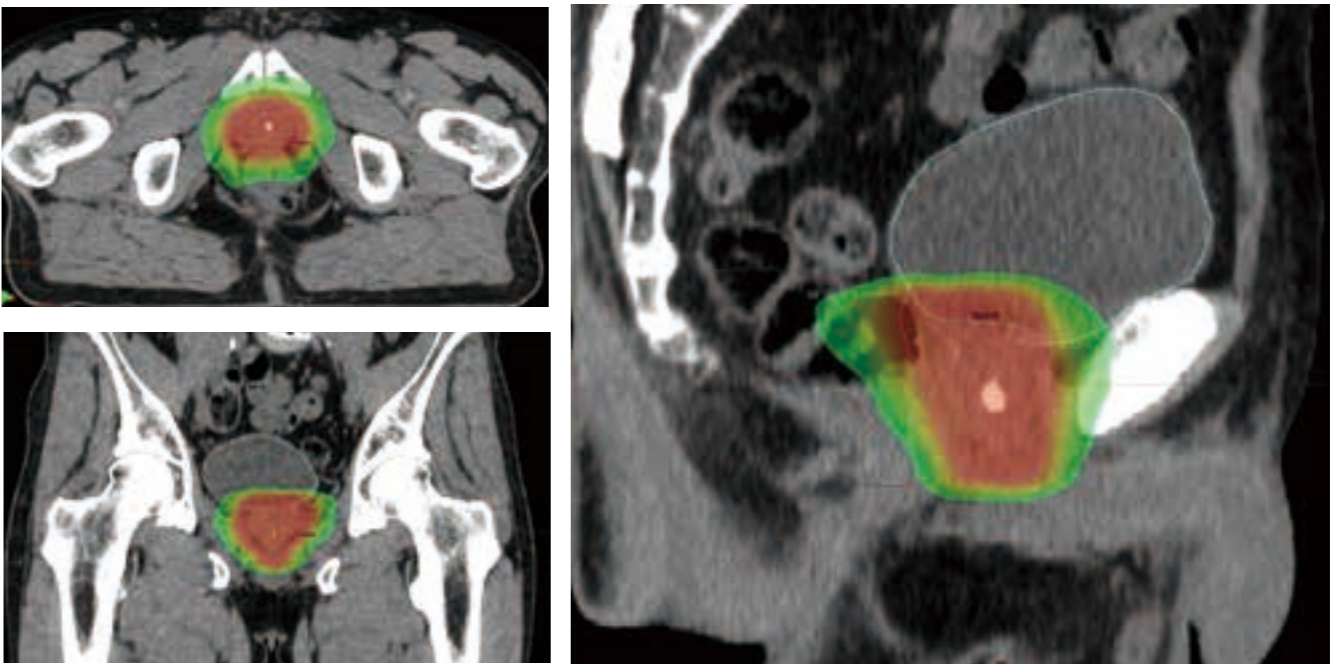
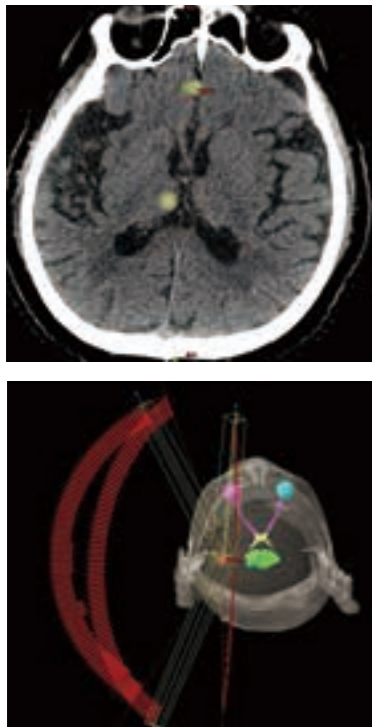


図3/定位放射線治療の治療計画の一例（転移性脳腫瘍）



法です（図3）。また、位置のずれを、脳や頭頸部治療の場合で2mm以内、体幹部治療の場合で5mm以内にする事が決められています。比較的小さな病巣に有効な治療法で、主に、脳腫瘍、肺がん、肝臓がん、骨転移、などの治療に用いられます。

①、②とも、多くの場合、保険が適用されますが、詳しくはお尋ねください。

これらの治療法を用いることで、一度に多くの線量を、安全に照射できるようになり、短期間で治療が出来るようになります（寡分割照射と言います）。例えば、定位放射線治療では、早期（1〜2期）肺がんに対しては「4回」、つまり、月曜日に始めれば木曜日には治療が終了します。完治する確率は手術とほぼ同じです。小さな脳腫瘍に対しては「1回」で治療を終えることも可能です。また、強度変調放射線治療では、従来法では39回（約8週間）の治療が必要だった前立腺がんが20回（約4週間）で、25回（約4週間）の治療が必要だった乳房温存手術後の乳がんの治療が16回（約3週間）で、など、大幅な期間短縮が可能となりました。

この様な高精度治療を、安全に、かつ、円滑に行うために、人員も強化いたしました。本年7月1日より、放射線治療の世界的指導者である中野隆史部長（福島県立医大教授、群馬大学特別教授）が着任し、現在、常勤の放射線治療医2名（治療専門医1名）に加え、放射線技師3名、看護師1名の6名のスタッフで診療にあたっております。また、福島医大病院・放射線治療科とは、専用のMed.回線が結ばれており、鈴木義行主任教授などから放射線治療計画のチェックや指導を受けているほか、随時、相談が行える体制が整備されており、医大病院や、他の一流施設と同様な治療を行える体制が整っています。

さて、もう一つ、最近の放射線治療のトピックである、免疫放射線治療についても触れさせていただきます。免疫治療（免疫チェックポイント阻害剤）が、既に、多くのがんの治療に使われていることはご存知でしょうか？ 現在、日本では、8種類の薬剤が、肺がん、乳がん、食道癌、子宮頸がん、腎がん、悪性黒色腫、悪性リンパ腫、などの治療に使われています。実は、

放射線治療によりがん免疫が増強（活性化）することが報告されており、免疫治療と放射線治療を一緒に行う、免疫放射線療法により、3期肺がんの生存率が大幅に向上し、現在、日本を含め世界中で、3期肺がん標準治療（第一選択）として行われています。医大病院・放射線治療科の鈴木教授らは、この免疫放射線治療の研究では日本のトップクラスの実績があり、当院でも、指導を受けながら積極的に導入していく予定です。

会津地域の放射線治療の拠点として、皆様が安心して放射線治療を受けられるよう、スタッフ一丸となつて、日々、診療に頑張っております。益々のご支援・ご鞭撻の程、よろしくお願ひ致します。

雄国沼湿原探勝路

雄国沼湿原には約 800m の遊歩道が整備されている。透き通った水が美しい雄国沼や季節ごとの植物、雄大な山々の大パノラマをみることができる。

全長
木道1周
約 **0.8km**

- ・所要時間：約30分
- ・難易度：初級

一期一会の
移りゆく
美しい風景

OGUNINUMA

雄国沼

七色に輝く雄大な自然パノラマ
初夏にはワタスゲやニッコウキスゲ、秋には紅葉
美しい雄国沼を楽しむ



* 金沢峠からのアクセスは、急な階段を10分ほど下れば雄国沼湿原の遊歩道に出ることができます。ただし、ニッコウキスゲ等の開花時期はマイカー規制となり、雄国秋平駐車場から金沢峠までシャトルバスでの移動となります。

雄国沼は福島県北塩原村に位置する湖沼であり、磐梯朝日国立公園内に存在します。この湖沼は湿原エリアで、特にニッコウキスゲの大規模な群落が見られることで有名です。ニッコウキスゲは美しい黄色の花を咲かせ、湿原地帯に特有の植物です。

雄国沼はその貴重な自然景観と湿原植物群落の保存に貢献する重要な場所であり、その価値を認識されています。この湿原植物群落は「雄国沼湿原植物群落」として、国の天然記念物に指定されています。天然記念物に指定されることで、その自然環境の保護と維持が促進されることとなります。



■ アクセス
雄国沼湿原へは裏磐梯側からの3箇所、喜多方側からの1箇所からアクセスできます。

- ① 雄国パノラマ探勝路から雄国沼湿原まで
全長：6 km (ラビスパ裏磐梯駐車場)
所要時間(片道)：2時間10分
～2時間30分
難易度：中級
- ② 雄国せせらぎ探勝路から雄国沼湿原まで
全長：5 km (雄子沢川駐車場)
所要時間(片道)：1時間50分
難易度：初級～中級
- ③ 猫魔ヶ岳やまびこ探勝路から雄国沼湿原まで
全長：5.5 km (八方台登山口の駐車場)
所要時間(片道)：2時間20分
～2時間40分
難易度：中級～上級
- ④ 金沢峠又は雄国秋平駐車場から雄国沼湿原まで
全長：2 km (雄国秋平駐車場)
所要時間(片道)：1時間
難易度：初級～中級

前立腺がんについて

会津中央病院 泌尿器科医師 上田 貴之

前立腺は膀胱の下に位置し、男性のみに存在する臓器です。前立腺がんは男性で最も多いがんであり、9人に1人がこの疾患に罹患します。早期の前立腺がんは多くの場合、自覚症状が現れません。前立腺がんの主な検査方法には、血液検査で行われるPSA検査や、肛門から前立腺の状態を触診する直腸診があります。これらの検査

で異常が疑われる場合は、経直腸エコー検査や前立腺生検、画像検査などの精密検査が勧められます。精密検査で前立腺がんの診断となった場合、病理検査の分類で、悪性度(Gleason Score: グリソンスコア)が分かります。前立腺がんは5年生存率99%と長生きできる可能性が高いがんではありますが、この悪性

度により治療方法が大きく左右されます。前立腺がんの診断の後、まずは転移があるかないかを2つの検査で行います。前立腺がんの転移は「骨」に最も多く、骨シンチという検査でチェックします。また、内臓への転移やリンパ節への転移がないかはCTを撮影します。



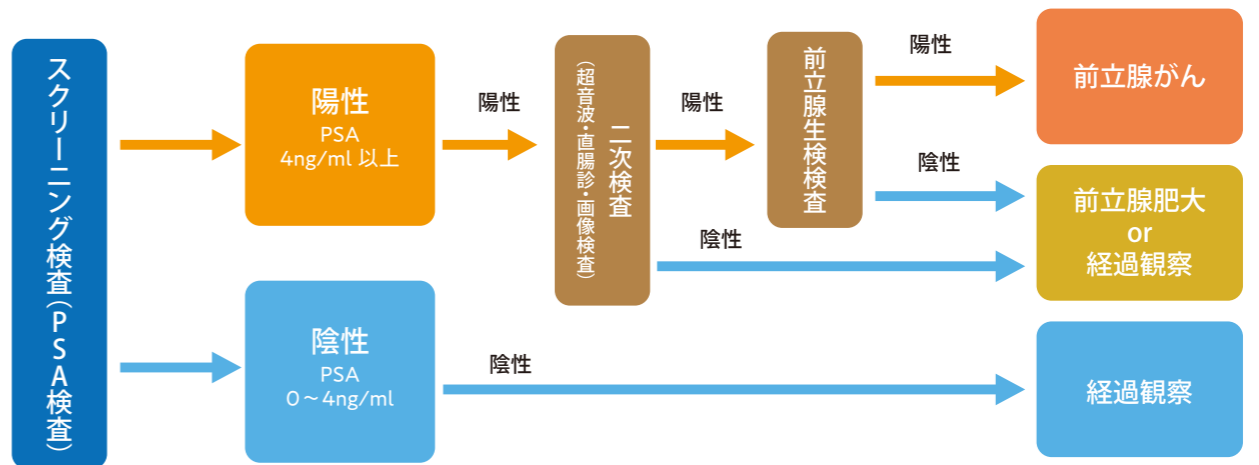
Takayuki Ueda profile

資格
日本泌尿器科学会 専門医
da Vinci Certificate
緩和ケア研修会修了
身体障害者福祉法第15条 指定医(膀胱または直腸機能障害の診断)
日本アイソトープ協会 塩化ラジウム注射液(Ra-223)を用いたRI内用療法安全取扱講習会修了
ボトックス講習・実技セミナー終了
臨床研修指導医

所属学会
日本泌尿器科学会
日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会
日本排尿機能学会
日本性機能学会

前立腺がん診断の流れ

前立腺がんの主な検査は、PSA検査と直腸診です。これらの検査で前立腺がんが疑われる場合は、経直腸エコーや前立腺生検を行います。



前立腺のがん検診(PSA検査)

市区町村から委託を受けた医療機関などで受けることができます。対象となる年齢や実施時期、費用負担は自治体によって異なりますので、お住まいの自治体のがん検診担当窓口にお尋ねください。例えば、会津若松市での前立腺がん検診は、50から74歳の偶数年齢の男性が対象で400円～500円の自己負担額で検査可能です。

前立腺がんの主な治療法

標準治療は大きく分けて、
①前立腺全摘術 ②放射線治療
③ホルモン治療 ④経過観察の4つに分けられます。
患者さんの元気であったり、病歴や薬、人生観、ご家族によるサポート体制、そして前立腺がんの悪性度や転移の有無など、多岐にわたる要素から最適な治療法を相談していきます。

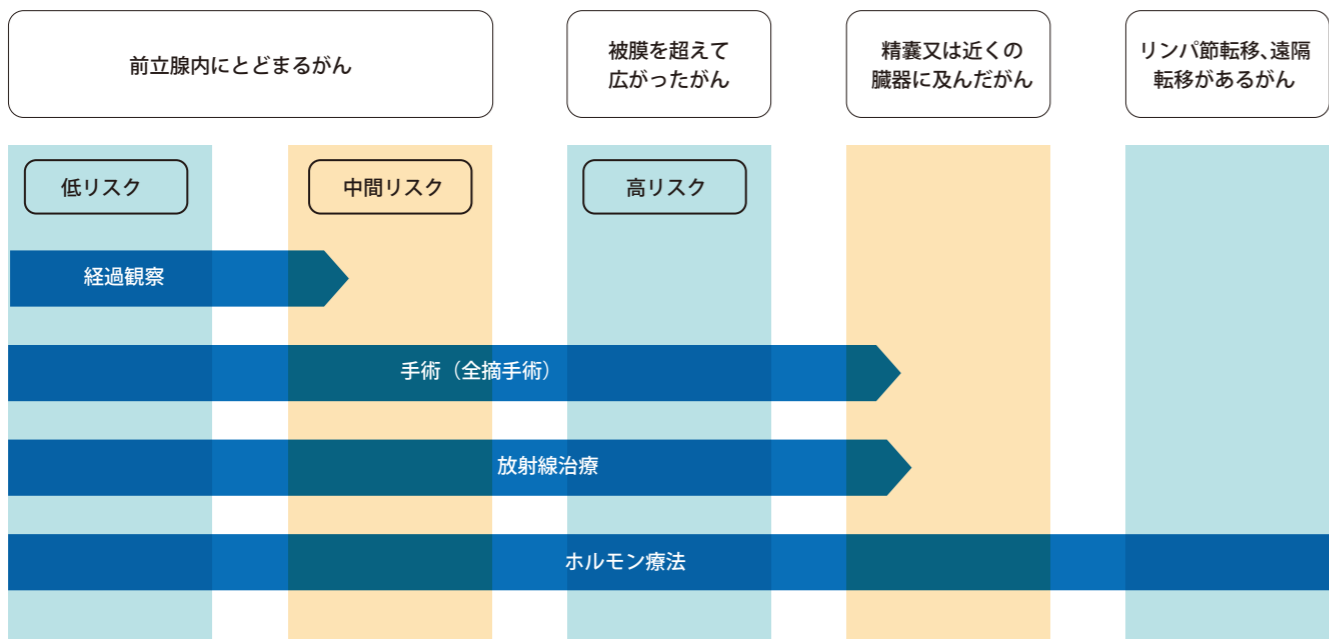
転移がない場合

転移がない状態であれば、先に挙げた①前立腺全摘術 ②放射線治療 ③ホルモン治療 ④経過観察の中から、患者さんに向いている治療を提案させていただきます。患者さんの希望に合わせて治療を選択します。

転移がある場合

転移が見つかってしまった場合、がんを手術ですべて取り除くことができません。そのため、①前立腺全摘術や②放射線治療では寿命をのばすことができず、③ホルモン治療など薬剤による治療をメインに相談していきます。

初期治療の流れ



【主な検査の種類】

- PSA(前立腺特異抗原)検査
PSA検査は、血液検査で前立腺がんのスクリーニングや経過観察で行われる検査です。スクリーニング検査とは、前立腺がんの可能性がある人を見つげるための検査で、がんの早期発見につながります。前立腺から分泌されるPSAタンパクという物質が血液中にどれだけ存在するかを測定します。
- 直腸診
医師が手袋をつけて指を肛門に挿入し、前立腺を触診して異常を探る検査です。異常な硬さや大きさ、コブやしこりなどを確認します。
- 経直腸エコー検査
超音波を使って前立腺の内部を観察する方法です。これにより前立腺の形状や大きさ、異常な領域の有無が確認できます。
- 前立腺生検
前立腺組織の一部を摘出して病理検査を行う手順です。異常が疑われる領域に針を挿入し、組織サンプルを採取します。この組織サンプルを解析することで、前立腺がんの有無や悪性度を確定します。
- 画像検査
MRI(磁気共鳴画像検査)やCT(コンピュータ断層撮影)が使用されます。これらの検査は前立腺がんの詳細な位置や周囲の組織への広がりや周囲の評価するために行われます。

【主な治療の種類】

- 手術(外科治療)
2012年に前立腺全摘術が初めて保険適応になってからは内視鏡手術支援ロボット(da Vinci)による手術が主流となっています。
- 放射線治療
高エネルギーのX線や電子線を照射してがん細胞を傷害し、がんを小さくする療法です。外照射療法と組織内照射療法があります。
- ホルモン療法(薬物療法)
ホルモン療法は手術や放射線治療を行うことが難しい場合や、がんがほかの臓器に転移した場合などに用いられます。
- 経過観察(監視療法)
前立腺生検で見つかったがんがおとなしく、治療を開始しなくても余命に影響がないと判断される場合に経過観察を行いながら適切な治療を防ぐ方法です。

手術(全摘手術)と放射線治療について

転移がなく、悪性度の高い方や、患者層の中で比較的若い方であれば、①前立腺全摘術や②放射線治療を提案させていただく可能性が高くなります。2つの治療で、がんの根治性に差はないとされており、それぞれのメリット・デメリットを理解して選択することが望ま



内視鏡手術支援ロボット(da Vinci)手術は、精密なカメラや鉗子を持つ手術用ロボットを遠隔操作して行う方法です。

と考えます。メリット・デメリットは挙げればきりがありません。個人的な印象ではありますが、前立腺全摘術の一番のデメリットは尿漏れ、放射線治療は血尿・血便です。

①前立腺全摘術について

当院では、内視鏡手術支援ロボット da Vinci (ダビンチ) による手術が可能です。日本におけるロボット支援手術は、2012年

に前立腺全摘術で初めて保険適応となり、すでに十分な実績があります。古くから行われている開腹手術と比較し、体への負担が少ないことが分かっています。前立腺がん全摘術のデメリットは尿漏れですが、尿漏れは、術後1年で尿漏れパッド1日1枚以下まで改善する方が8〜9割です。メリットは、がんが身体から明らかに取り除かれる「スッキリ感」ではないでしょうか。手術は

4〜6時間前後、入院は2週間が目安になります。

②放射線治療について

強度変調放射線治療 (IMRT) による治療が可能です。従来の放射線照射と比べ、合併症を軽減しながら根治性を高めることができます。デメリットとしては、放射線治療による、血尿・血便ですが、確率は5%以下と言われています。IMRT(強度変調放射線治療)



日本医科大学と連携して資格保有者による手術を行っております。

の治療によりさらに少なくなっている印象です。この合併症になつてしまうと、患者さんの生活の質を著しく悪化させます。放射線治療のメリットは、身体に傷をつけないことでしょうか。約1〜2ヶ月の間、平日毎日30分から1時間ずつ照射していきます。

患者さん一人ひとりに

合わせた医療の提供を重視

当院では、患者さん一人ひとりに合わせた医療の提供を重視しています。患者さんの状況や検査結果、リスク分類、年齢などを考慮し、最適な治療方法を選択しています。また、身体が不自由な方や通院手段に制限がある方、遠方からいらっしゃる方など、治療に対する希望や考え方をお伝えいただければ、それを考慮しながら治療方針を決定していきます。また、他院へのセカンドオピニオンをご希望の場合や、治療が安定した患者さんの近医への紹介なども、お気軽なお申し出ください。私たちは患者さんの最善の利益を考え、質の高い医療を提供することを使命として必要なサポートや情報提供を行います。

会津中央病院 泌尿器科

泌尿器科では、膀胱がんや前立腺がんなどの悪性疾患のほか、尿路感染症、急性腎不全、尿路結石、尿閉、外傷(事故など)、悪性疾患、人工透析、シャントトラブルなど様々な疾患に幅広く対応しております。どの疾患においても治療を行う上で、先端の設備、薬剤を備えております。手術においては、日本医科大学泌尿器科と連携しており、資格保有者による手術を行っております。



泌尿器科 診療担当表

	月	火	水	木	金	土
午前	長 沢	柴 崎	上 田	柳	濱崎(長沢)	交 替
	上 田					
午後	長 沢	検査・手術	検査・手術	検査・手術	検査・手術	交 替
	上 田					

スタッフ紹介

- 長沢 正人 Masato Nagasawa(常勤医師 泌尿器科 部長)
- 上田 貴之 Takayuki Ueda(常勤医師 泌尿器科医師)
- 濱崎 務 Tsutomu Hamasaki(非常勤医師 日本医科大学泌尿器科 准教授)
- 柳 雅人 Masato Yanagi (非常勤医師 日本医科大学泌尿器科 講師)
- 柴崎 幹生 Mikio Shibasaki(非常勤医師 日本医科大学泌尿器科 助教)

ご紹介状をお持ちの方は病診連携室で 外来受診のご予約ができます。 TEL0242-33-7100 (平日17:00まで) 会津中央病院 病診連携室



写真に向かって左から 濱崎 務先生、上田 貴之先生、長沢 正人先生、



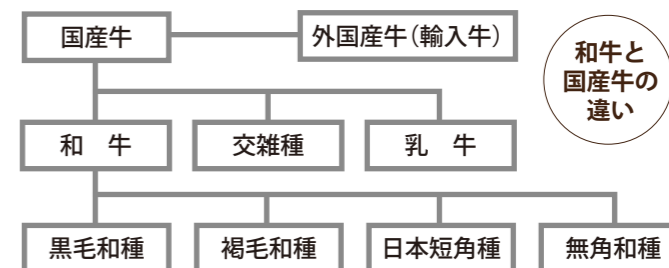
牛肉のはなし



スーパーなどで売られている肉のパッケージラベルには色々な情報が記載されています。ラベルには、部位の他、国産牛や和牛といった表示、外国種であればアメリカ産やオーストラリア産という表示され、食品衛生法やJAS法などでそのルールは定められています。国産牛と呼ばれるものには大きく「和牛」「乳牛」「交雑種」の3種類にわけられますが、和牛と名乗って良いの

は、黒毛和種・褐毛和種・日本短角種・無角和種の4品種だけとなっています。つまり、この4品種以外の国産牛はすべて国産牛と呼ばれ、和牛と国産牛では全然違う種類の肉となっています。

国産牛と呼ばれる肉の大半は、乳牛と交雑種
その国産牛と呼ばれる肉の種類ですが、そのほとんどは大き



和牛の種類

■黒毛和種 (くろげわしゅ)

体色は黒色で肉質にすぐれ、日本の和牛の90%を占め、全国的に飼育されています。その和牛の中でも有名な黒毛和牛(正式には黒毛和種牛)は、国産牛の4割弱(牛肉全体の15%)程度を占めるにすぎません。松阪、神戸、近江などの有名ブランドはすべて黒毛和牛です。

■褐毛和種 (あかげわしゅ)

主産地は熊本県、高知県です。骨太(ほねぶと)で体格(たいかく)がよく、成長も早く、特に暑さに強いのが特徴です。

■日本短角種 (にほんたんかくしゅ)

主産地は岩手県、青森県、秋田県です。毛色は褐色(かっしょく)で、手間がかからず成長が早く、放牧に向いています。

■無角和種 (むかくわしゅ)

主産地は山口県です。黒牛で、角がなく、体全体が丸みを帯び、太ももの厚(あつ)い肉用牛らしい体形が特徴です。



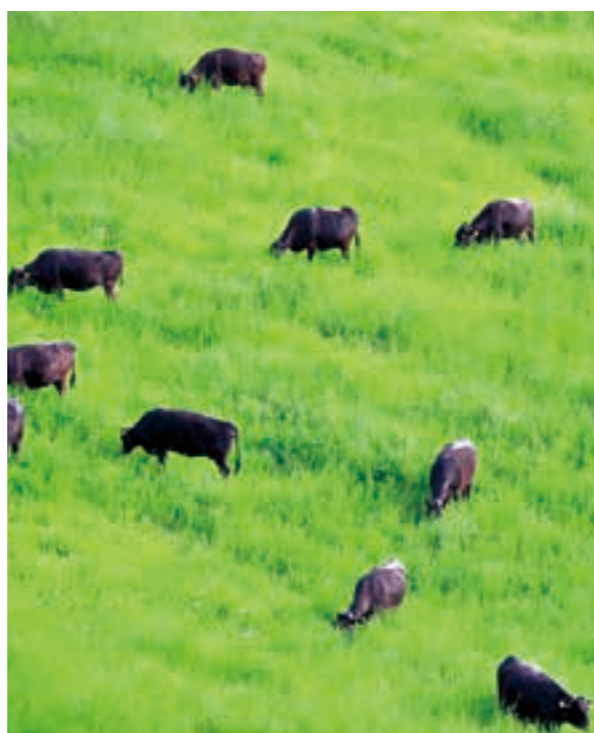
く分けて次の2種類で、乳牛(主に雄のホルスタイン種)と交雑種(父(黒毛和種)+母(ホルスタイン種))となります。乳牛は主にホルスタイン種となりますが、メスは搾乳用、オスは食用肉用となります。また、交雑種が出来る理由の一つとして、ホルスタイン種のメスが牛乳を生産するのに、どうしても子供を産ませる必要があります。そのため、ホルスタイン種の品種が必要でない場合は、ホルスタイン種のメスに高く売れる黒毛和

種の種をつけて交雑種を作り食用肉として出荷していく事になります。よって、国産牛と呼ばれる肉のほとんどは、乳牛(ホルスタイン種)か交雑種という事になります。交雑種は生産コストを引き下げ、肉質の向上を目的に交配させた品種です。

て日本で育てられた場合でも飼養期間が日本の方が長ければ、国産という事で表示される事になります。また、牛には個体識別システムが確立されており、一頭の牛を生産唯一の番号で識別・管理し牛の異動履歴が把握する事ができます。BSE緊急対策として、全国のすべての牛に対して固有番号を付した識別耳標の装着を行って、各個体の生産・異動情報を管理するようになりました。

原産地は飼養期間の長い場所

牛の原産地に関しては、最も飼養期間の長い場所での事を言います。子牛を海外から輸入し



主な牛肉の部位

■肩ロース

肩から背中にかけての長いロース肉で、最も頭に近い部分になります。きめは細かく、風味が良くやわらかいのが特長です。しゃぶしゃぶ、すきやきに適しています。大きくカットしてステーキとして料理されます。

■サーロイン

腰の上部の柔らかい肉で、特徴ヒレについて柔らかく、肉質きめが細かく脂の上質な旨みをともなった牛の最高部位のひとつです。ステーキとしてよく使われます。

■ヒレ

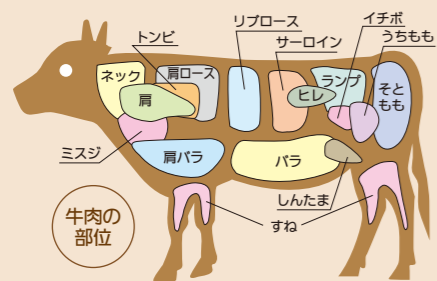
サーロインの内側にある細長い部分で、最も柔らかい肉質できめが細かく脂肪・筋がほとんどありません。大きな牛でもわずかしこ取れないので貴重な高級肉です。英語ではテンダーロインとも言います。その中心部はシャトーブリアンとも呼ばれています。

■バラ

繊維質や筋膜が多く、粗く硬めで赤身と脂肪が層になっており、煮込み料理から焼き肉・すき焼きまで幅広く使用できます。

■モモ肉(内モモ)

後ろ足の付け根の内側に位置する部位の事です。牛肉の部位の中でも脂肪分が少なく、脂の苦手な方にもあっさり食べれます





ヘアドネーションを
ご存じですか？

ヘアドネーションとは、髪の毛(ヘア)と寄付(ドネーション)を合わせた言葉で、がんなどの病気や事故による怪我が原因で髪に悩みを持つ方々にウィッグを作るため、長く伸びた髪の毛を寄付する活動のことです。

抗がん剤などの副作用による、脱毛症などで髪に悩みを抱える方々のアピランスケアとして重要な役割を担っています。それに伴いヘアドネーションの活動も広がりがつつありますが、ヘアドネーションという言葉は知っていても、ヘアドネーションのやり方を知らないという方は多いのではないのでしょうか。簡単にヘアドネーションやそのやり方を知っていただき、自分だけでなく、周りにもヘアドネーション活動を広げていただければと思います。



寄付が可能な髪の毛は、31cm以上の長さが必要です。カラー・パーマ・ブリーチ・グレイヘアも問題なくご寄付いただけます。

お問い合わせ **ブローチェウェルネス**
TEL:0242-22-1090
<https://wellness.broche.jp>

会津中央病院フリーマーケットが開催されます

会津中央病院フリーマーケットが4年ぶりに開催されます。ライブなどのステージイベントの他、激安市や様々なグルメが楽しめる飲食スペース、掘り出し物が数多く発見できるフリーマーケットスペースなど、お子様から大人まで1日中楽しめるイベントになっております。今年は花火大会も実施予定です。乞うご期待ください。9月30日まで出店者を募集しております。一般参加の方をはじめ、販売業者、プロの方の参加也大歓迎です。



2023年10月22日(日)10:00~
場所:ヒルズ天生

お問い合わせ **会津中央病院フリーマーケット実行委員会**
TEL:0242-25-1593
<https://www.onchikai.jp/free-market/>



お問い合わせ **会津中央病院 病診連携室**
TEL:0242-33-7100
<https://www.onchikai.jp/byousin>

診療所やクリニックなどで、検査や治療が必要と判断された場合、紹介状が発行されます。当院では、各外来の受診予約や医療機関のご紹介など、患者さんがいつでも安心して受診でき、質の高い医療が提供できるよう体制を整えております。会津中央病院 病診連携室では、紹介状をお持ちの患者さんの受診の予約、医療施設からの画像検査のご依頼、セカンドオピニオンの予約など、地域の医療機関より紹介された患者さんが迅速に安心して受診できるよう連携窓口を設けております。

紹介受診重点医療機関とは？

「紹介受診重点医療機関」とは国の制度見直しにより新設されたもので、外来受診の際に、紹介状が必要となる医療機関です。救命救急センターをはじめ手術や検査、がんの治療など、高度医療機器・設備を有し高度医療が提供できる病院です。

2023年8月1日より当院は「紹介受診重点医療機関」となりました。



PROFILE
中野 隆史

- 〈主な経歴〉
- 量子科学技術研究開発機構 QSTアソシエイト
 - 群馬大学特別教授 / 名誉教授
 - 福島県立医科大学教授
 - 日本学術会議 連携会員
 - 一般社団法人日本量子医科学会 理事長
 - 国際原子力機関IAEA/RCA日本政府代表
 - 認定NPO法人放射線医療国際協力推進機構 理事長
 - 国際放射線神経生物学会 顧問
 - 日本癌治療学会 名誉会員
 - 日本放射線腫瘍学会 GOLDメダル
 - 日本婦人科腫瘍学会 名誉会員
 - 日本食道癌学会 名誉会員
 - インド放射線腫瘍学会 名誉会員

- 〈受賞〉
- 外務大臣表彰受賞、日本放射線腫瘍学会 Gold Medal賞、International Research Promotion Council Gold Medal、インド放射線腫瘍学会ディンショウ記念講演賞、日本医学放射線学会優秀論文賞、日本放射線影射協会研究奨励賞受賞 など



放射線科に中野隆史先生が
着任されました。

会津中央病院の放射線科に、放射線治療の世界的指導者である中野隆史先生が着任いたしました。放射線科は、現在、常勤の放射線治療医2名(治療専門医1名)に加え、放射線技師3名、看護師1名の6名のスタッフで診療にあたっております。

中野先生は、群馬大学大学院医学系研究科放射線医学専攻修了。群馬大学医学部放射線医学教室、放射線医学総合研究所勤務を経て、2000年群馬大学医学部放射線医学教室教授に就任。その後、2009年群馬大学重粒子線医学研究センター長、2018年群馬大学副学長、特別教授、名誉教授。2019年に国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構量子医学・医療部門長兼放射線医学総合研究所長、量子生命・医学部門長になど様々な機関でご活躍されてきました。

「間食の、すすめ!」

「栄養の日」があることをご存じでしょうか。2017年に制定され、8/4 が栄養の日、8/1～8/7を栄養週間として、毎年テーマが設けられています。今年のテーマがタイトルにある「間食の、すすめ!」です。

生活が多様化する中、食に関する課題も多様化しています。働くようになると、仕事の他に趣味や交際範囲が増え「1日3食、規則正しくバランス良く食べる」ことは無理、と思ったことはありませんか? しかしこれらが続くことで「栄養不足」となり、時には意外にも「カロリー不足」にもなってしまいます。そのため、これらの解決手段として、いわゆる朝昼夕の食事が無理なら、他の時間帯に栄養を補う「間食」に焦点を当てた、というわけです。皆さんがイメージする間食とは、意味合いが少し違いますね。日本栄養士会では、どのような場面がこの間食に当てはまるか、10のケースを想定して挙げています。

1. 仕事で帰りが遅くなる
2. 朝はぎりぎりまで寝ている
3. 在宅ワークが中心となり、外出しない
4. 夜型の仕事をしている
5. お酒は強くないけど、飲み会が好き
6. 休み時間が取れない
7. 長時間、神経を使う
8. 夜勤がある
9. 体を鍛えている
10. 休日にご褒美デーにしたい

いかがでしょうか、当てはまるケースはありましたか?珍しいケースばかりではないのですが、ただでさえ現代社会においては、この他の様々な事情や無意識のうちに「栄養不足」「カロリー不足」になりやすい、とされています。「1日3食」にこだわらず、そして「規則正しく」なくても、結果的に「バランス良く」食べるための考え方と手段が今、変化してきています。

外来受診の予約について (平日8:30-17:00)

紹介状をお持ちでない方

会津中央病院
TEL.0242-25-1515 (代)

※紹介状をお持ちでない方の受診予約は各診療科へお問い合わせください。
※診療時に特別の料金として7,000円を頂きます。

医療機関からのご紹介又は紹介状をお持ちの方

会津中央病院 病診連携室
TEL.0242-33-7100

※紹介状をお持ちの方は病診連携室で受診予約を承っております。

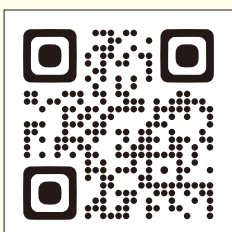
2023/OCTOBER vol.03

Plaisir



一般財団法人 温知会 会津中央病院

〒965-8611 福島県会津若松市鶴賀町1番1号 TEL.0242-25-1515



<http://www.onchikai.jp>