

## 北播磨総合医療センターが 国指定「地域がん診療連携拠点病院」に指定！

今年4月に国から「地域がん診療連携拠点病院」の指定を受けました。指定を受けた医療機関では、専門的ながん診療の提供、医療従事者に向けた研修、医療機関間の連携体制の構築、患者さんや家族に対する相談支援・情報提供を行っています。これからも北播磨圏域の皆さまにより質の高い医療などを提供できるよう邁進してまいります。

北播磨総合医療センター 病院長 西村 善博

北播磨総合医療センター ☎88-8800

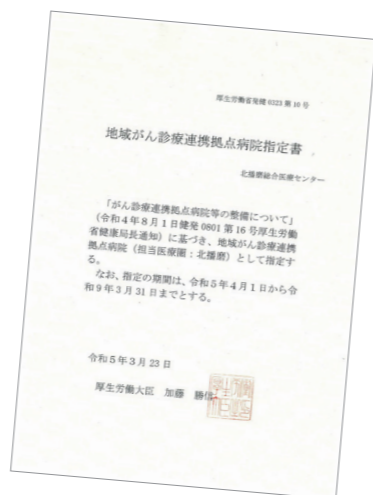


我が国に多いがん（大腸・肺・胃・

### 地域完結型の 切れ目のない医療を提供

当医療センターでは、地域完結型の切れ目のない医療を提供するため、院内はもちろん、地域の医療機関と連携して、がん診療体制を充実しています。

当医療センターは、平成31年に兵庫県指定がん診療連携拠点病院の指定を受け、北播磨圏域をはじめとした医療機関から、多くのがん患者さんの紹介を受け診療を行ってきました。このたび、専門的ながん医療の提供をはじめ、地域でのがん診療連携体制の整備など、指定要件をすべて満たしていることが評価され、国指定「地域がん診療連携拠点病院」に指定されました。



- 当医療センターは、平成31年に兵庫県指定がん診療連携拠点病院の指定を受け、北播磨圏域をはじめとした医療機関から、多くのがん患者さんの紹介を受け診療を行ってきました。
  - がん診療連携拠点病院等の整備について（令和4年8月1日施行 第16号厚生労働省健康局長通知）に基づき、地域がん診療連携拠点病院（指定医療機関・北播磨）として指定する。
  - 令和5年3月31日までとする。
- 当医療センターの診療の特徴
- 内視鏡手術支援ロボット「ROVINC」を導入。消化器外科領域（食道・胃・結腸・直腸）、泌尿器科領域（前立腺・腎・膀胱）、呼吸器外科領域（肺・縦隔）で、より繊細で精密な手術が可能に。
  - 放射線を照射してがん細胞を死滅させる放射線治療も行っており、放射線治療専門医2名、医学物理士2名を配置し、より高い精度の治療が可能に。
  - 化学療法では、従来の抗悪性腫瘍剤を用いた治療に加え、薬剤を用いた免疫療法にも対応。

### がんの三大標準治療法



乳・前立腺・肝・胆・膵のがんを中心に、手術や化学療法、放射線治療などを組み合わせ集学的治療や病気に伴う心や体の痛みを和らげる緩和ケアなどを行っています。

### 患者総合サポートセンター

#### 地域医療連携室

医療機関や介護施設、行政などとの連携や広報活動を実施

#### 入退院支援室

入院予定患者の情報を共有するとともに、院内多職種が連携して入退院支援を実施

#### 患者相談支援室

看護師・ソーシャルワーカーを配置し、看護や介護などさまざまな相談に対応

#### がん相談支援センター

専門相談員が、がんに関する不安や悩みなどの相談に対応

「がん」と診断されたときから始まる緩和ケア

がん治療ができなくなった方への治療と終わりがちな緩和ケアですが、当医療センターでは、がんが診断されたときから案内しています。また、患者さんが安心・納得して退院でき、早期に住み慣れた地域で療養や生活を継続できるように「患者総合サポートセンター」を設置。診療・看護・介護などの相談、がん患者さんやその家族への支援、入退院支援など、サポート体制の一層の充実を図るとともに、さらなる地域医療連携強化に取り組みます。

## 食べて元気に フレイル予防！ 毎日の食事に工夫を



管理栄養士  
山口 恵美子さん

高齢になっても身体機能を維持するために必要となる栄養量はあまり減りません。栄養が足りない状態が続くと、筋肉はもちろん循環器や認知機能にも影響を及ぼします。

消化吸収する力が弱まる中で、栄養を摂取するには、いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。特にたんぱく質を多く含む肉・魚・たまご・牛乳・乳製品・大豆製品はいずれかを毎日の食事に取り入れるようにしましょう。ごはんにしらす干しや納豆を混ぜたり、ヨーグルトにきな粉を入れたり、一工夫加えることで美味しく多くの栄養素を摂ることもできます。健康な食事は毎日の積み重ねが大切です。できるところから少しずつ始めてみませんか。

## フレイルのはじまりは日ごろの 小さな変化から

フレイルは身体・心・認知機能などの小さな変化や、社会生活面（外出、人や社会とのつながり）での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合って起こると言われています。

フレイル予防では、小さな変化に気づき、早い段階から「5つのポイント：食事・口腔・運動・社会参加・健診受診」を一体的に習慣化することが大切です。まずは自身が取り組みやすいものから日常生活に取り入れてみましょう。

### 【5つのポイント】

- ①食事：1日3食バランスよく
- ②口腔：口腔清掃、定期的な歯科受診、お口の体操
- ③運動：歩く・筋力トレーニングなどの習慣づけ
- ④社会参加：外出、交流
- ⑤健診受診：年に1回は町ぐるみ健診の受診を



保健師  
深谷 友美さん

虚弱（フレイル）予防についてそれぞれの分野の専門職に聞きました。

## 今日から始められる1つ フレイル予防ですっきり元気！

## 自宅でできる 筋力トレーニング！

スクワットは下半身の筋力を強くする効果の高いトレーニングです。椅子につかまりながら、無理なく取り組みましょう！

●痛みが出たらすぐに中止してください。

理学療法士 吉原 拓平さん



フレイル予防には、普段から取り組んでいることを継続することが大切です。ここでは取組の参考として、自宅でできる筋力トレーニング「スクワット」を紹介します。

最初は1日5回から！できるようになったら徐々に回数を増やしましょう！



- ①椅子につかまり、足を肩幅に開く
  - ②後ろに椅子があるつもりで、おしりを引く
- 悪い例
- 膝はつま先より前に出さない！

動画を見ながらフレイル予防！  
「みつきい☆いきいき体操」の  
レクチャー動画はこちら

