

うららか

2022
冬号

urarakaka

つな
がる
医
療つな
がる
生
命

特集

緩和的放射線治療

うららか さんぽ

麺食堂TaRa

鹿児島市高麗町

平日・週末を問わず行列の
できる人気店。開店直後は
特に混むので、13時以降の
来店がおすすめ。店の麺は
すべてオーナーが製麺室で製造し、メニューによって
使い分けているのだそう。大判チャーシューが目を引
く豚骨醤油ラーメン(750円)をはじめ、濃厚で後引く
辛さがやみつきになる担々麺(850円)、趣向を凝らし
た期間限定ラーメンも好評。小上がりの座敷があり、
家族連れも利用しやすいのがうれしい。

※金額は2022年11月10日現在のものです。



素材の持ち味をしっ
かり引き出したこた
わりの1杯をお楽し
みください



赤い看板が目印の「麺食堂TaRa」はいまきいれ総合病院
の裏にある。明るく広々とした店内は、座敷のほか、テーブル
とカウンター席が並ぶ

見た目とは裏腹にすっきりし
た味わいが特徴の豚骨醤油
ラーメン



担々麺はクセになる辛さと旨
さで女性ファンも多い。好み
で赤唐辛子をプラス

麺食堂TaRa

〒890-0051 鹿児島市高麗町41-8 TEL: 099-821-5450
営業時間…11:00-14:30(現在は昼のみ営業) 定休日…月曜



公益社団法人昭和美 IMAKIIRE GENERAL HOSPITAL
いまきいれ総合病院

〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
TEL: 099-252-1090 FAX: 099-203-9119
<https://imakiire.jp/>



外来予約センター 診療予約・予約変更

TEL: 099-203-9100 FAX: 099-203-9101
月～金曜日 9:00～17:00 / 土曜日 9:00～12:00

がん相談支援センター

TEL: 099-203-9123 月～金曜日 9:00～17:00
どなたでも無料でご利用いただけます

昭和美理念

協
力
貢
献
向
上
教
育



関連施設 上町いまきいれ病院

〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号
TEL: 099-222-1800 FAX: 099-226-3366
<https://imakiire.jp/kanmachi/>



関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター まある

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3
TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326



緩和的放射線治療

放射線治療とは

手術、薬物療法と並ぶ「がんの3大治療法」の中のひとつです。放射線治療は、治すことを目的とした治療から、症状を和らげるための治療まで幅広い役割を担っています。

緩和的放射線治療とは

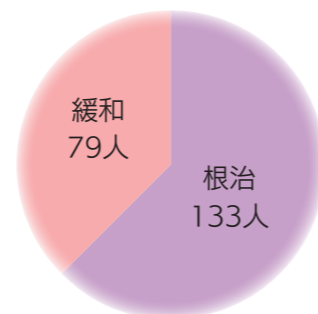
痛みをはじめとする身体症状の改善やQOL（生活の質）の向上を目的として行われることを「緩和的放射線治療」といいます。

今ある症状だけでなく、今後起こりうる症状の対応も含まれます。

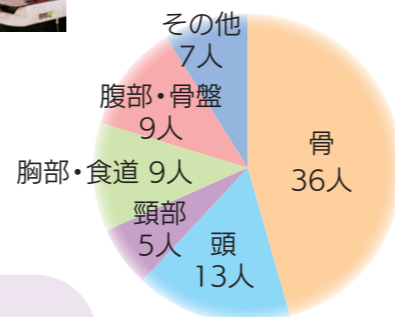
緩和的放射線治療は、放射線治療の全体の約40%で治療が行われています。



いまきいれ総合病院
放射線治療の内訳
(2021年)



緩和治療の内容
(2021年)



その中で多く行われている症例は、骨転移に伴う痛み、麻痺に対する治療になります。



放射線治療は、痛み、しびれ、麻痺の症状を改善または緩和が期待ができます



骨転移による痛みを和らげる

放射線治療の除痛効果は、早いときは数日程度で認められることもありますが、多くは放射線治療後、2週間程度から出現し、4～8週で効果が最大になると考えられています。

骨転移により起こる麻痺を改善する

脊椎(背骨)へ転移した腫瘍により脊髄(神経)が圧迫され、痛み、しびれ、麻痺を引き起こし、歩行ができなくなったり、排泄に影響を与えることがあります。痛み、しびれ、麻痺といった症状改善には、早期に放射線治療を開始することが大変重要になります。

緩和的放射線治療の目的、適応とは

痛みやしびれだけでなく、呼吸困難であったり、食べ物を飲み込むのが大変であったりする場合の症状の改善など多方面にわたります。(右記表参照)

主な症状	主な原因・部位
痛み・骨折	○骨転移
しびれ・麻痺・歩行困難	○骨転移に伴う脊髄圧迫
呼吸困難	○肺がんによる気道狭窄・閉塞
飲み込み困難	○食道がんによる通過障害
視力低下	○眼周囲腫瘍の視神経圧迫
頭痛、めまい、吐き気等	○脳転移
上大静脈症候群	○肺がん
出血	○消化器がん ○皮膚転移・皮膚浸潤

Check 以下のような症状がある場合は、すぐに受診を

- 首から上背部の痛み
- ひどくなる腰の激痛
- 腕や脚のしびれ、だるさ、脱力感
- 胸や腹部に帯状に広がる痛み
- 感覚の変化、例えばピンや針、電気ショックのような感覚
- 便や尿をなかなか出すことができない
- 便や尿を失禁してしまう

注意 必ずしも背骨への転移により起こる痛み・しびれ・麻痺であるとは限らないことも覚えておいてください。



■がん放射線療法看護認定看護師 芝 こずえ、放射線治療科 医師 中禮 久彦(監修)
■参考資料/日本放射線腫瘍学会ホームページ (<https://www.jastro.or.jp/>)

放射線治療による緩和ケアQuality of Life (QOL) 生活の質の向上のために (JASTRO 日本放射線腫瘍学会)



ほっこり優しい味わいで体もぽかぽか! コクと栄養をプラス♪



材料(2~3人分)

豚肉(小間切れ)…200g
じゃがいも…125g(2個)
玉葱…100g(1/2個)
人参…70g(1/2個)
ブロッコリー…40g
白菜…100g
バター…20g、小麦粉…20g
水…500cc、コンソメ…5g
牛乳…200ml、味噌…大さじ2

じゃがいもを
サツマイモにしたり
牛乳を豆乳に
してみるのも
いいですよ!

●栄養価(1人あたり)

エネルギー	570kcal
蛋白質	25g
脂質	30g
塩分	3g

◆ 味噌シチュー ◆

作り方

- ①Aの野菜を1.5cm角に、白菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②耐熱皿にブロッコリーの房を乗せ、水大さじ1を回し入れ、600Wで30秒~1分電子レンジで加熱しておく。
- ③鍋にバターを入れて中火で豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら、じゃがいも・玉葱・人参を加え5分ほど炒める。
- ④火を止め、茶こしで小麦粉を全体にふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでやさしく混ぜ合わせる。
- ⑤水とコンソメ、白菜・ブロッコリーの芯を入れ、やわらかくなるまで中火で煮る。
- ⑥牛乳・味噌を加え、弱火で煮て、とろみが付いたら②のブロッコリーを上に乗せて完成!

温かいものが恋しい季節になってきました。まろやかな風味たっぷりの味噌シチューはいかが?
シチューの彩りに欠かせないブロッコリーは、ビタミンCをはじめ、ビタミンB1やビタミンB6が豊富に含まれているので、疲労回復・風邪予防にも効果的です。また、野菜の中でもたんぱく含有量が多く低カロリーであるため、健康的な体づくりの優等生として取り入れやすい食材です。茎の部分も栄養があり、すべての部位を使って調理できます。
今年の寒い冬も、栄養たっぷりのブロッコリーを取り入れた、ちょっと変わった味わいの味噌シチューをぜひお試しください♪

○管理栄養士…柚木綾音 ○調理師…水川秀徳 ○調理師…下鶴めぐみ

膝の痛みを予防しよう!

Let's 膝痛予防

膝関節は股関節と隣り合った関節なので、股関節の動きが大切になります。股関節の動きが悪くなると、膝が内側や外側に引っ張られることで、膝に負荷がかかり、結果的に膝に痛みが出る恐れがあります。膝が痛くならないために股関節のストレッチをしていきましょう。

股関節の動きについてチェックしてみましょう!

- ①椅子に浅めに座ります。
- ②片方の足を膝の上に乗せます
- ③乗せた足を開いてみましょう

※息を止めず、痛みのない範囲で行いましょう。左右の開き具合を見て、足が外に開かない場合は、太ももの内側やお尻の筋肉が固くなっている可能性があります。



股関節ストレッチ①

太もも内側のストレッチ

- ①椅子に浅めに座ります。
- ②痛い方の足(開きが悪かった方)を斜め前に出します。
※足を少し内側にねじることで、より内側の筋肉が伸びやすくなります。
- ③この状態で体をゆっくり横に倒します。痛みが我慢できる範囲で行いましょう。
※背中が丸くならないように、背筋はしっかりと伸ばしましょう。

1セット:30秒



少しの運動でも変わってきます。運動は継続が大切です! できる範囲で取り組んでいきましょう!

股関節ストレッチ②

お尻のストレッチ

- ①浅めに座り、膝が痛い方の足を反対の膝の上に乗せます。
- ②乗せた方の膝を両手でしっかりと押さえ、上半身を股関節から前に倒します。
※お尻の筋肉がしっかりと伸びているのを意識してください。
※背中が丸くならないように、背筋はしっかりと伸ばしましょう。

1セット:30秒



リハビリテーション課
理学療法士
池ノ上 康治



リハビリテーション課
理学療法士
内田 圭亮