

かけはし

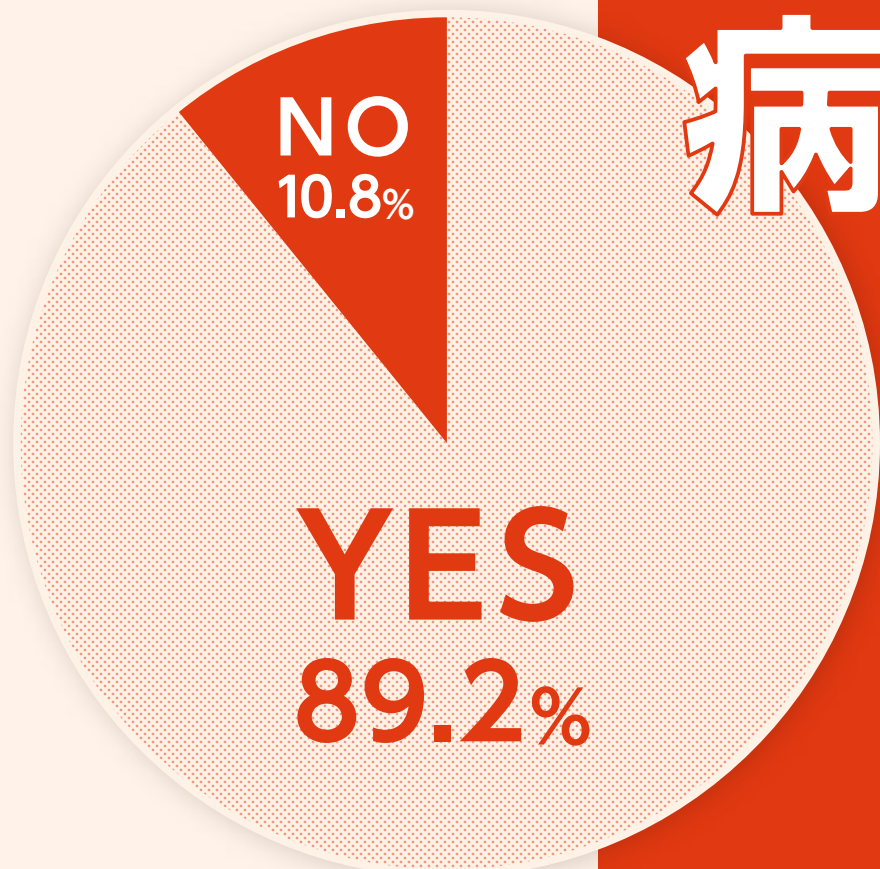
VOL.107

2021年 2月

ご自由にお持ちください

Q. 白血病は「不治の病」のイメージですか？

アンケート結果では8割以上が「**不治の病**」というイメージがある**白血病** あなたも**誤解**していませんか？



表紙データ出典：アッヴィ合同会社
「白血病に関するイメージ・認識調査」



特集 —— 白血病 —— 知っているようで知らない 白血病



朝
昼
夜

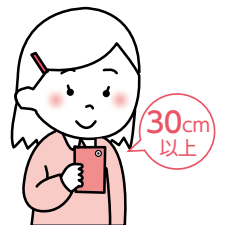
スマートフォンとの正しい付き合い方

疲れ目になりにくいスマホとの付き合い方



パソコンや紙媒体では50～30cmで行える作業が、スマホの小さな画面では平均20cmと近くなってしまいます。また年齢と共にピント合わせの力は弱くなり、視線を合わせる努力を強いられる、目の疲労が起きます。ちょっとした工夫で目の負担を減らしましょう。

適切な距離を保ちましょう



「快適にピントが合うような目の状態になっている」事が大切です。距離を30cm以上離しましょう。適切な距離、メガネやコンタクトレンズを使用するなどしても、「ピントが合わない、2重に見える、かすむ」場合は眼科受診をお勧めします。

休止時間を設けましょう



連続でスマホを見る時間は30分を超えないようにし、休止時間を設ける必要があります。使用時間は、成人であれば一日3～4時間まで、小中学生は、一日2時間を超えないようにしましょう。

目に潤いを与えましょう



スマホ操作は、まばたきの回数が極端に減り、涙が蒸発してドライアイになりやすくなります。意識的にまばたきを行うことにより、涙の成分が安定して眼が乾きにくくなります。また、コンタクトレンズで症状がある場合はメガネに変えてください。眼の乾燥を市販の点眼液で対処できる場合もありますが、病態によって必要な点眼は異なりますので、目の充血や痛みが続くなど、症状によっては点眼治療が必要です。

ポイント

睡眠不足、疲労時、ストレスがある状態は、涙の分泌機能や殺菌作用 など、目の能力も低下してしまうので、十分な休息をとりましょう。



毎日の生活に

“ちょい足し”

現代人の生活に欠かせない存在になりつつある便利なスマホですが、新聞や書籍など紙の媒体やパソコンを用いたときに比べ、目が疲れる原因を多々含んでいます。生活の中のスマホとの付き合い方を見直してみよう。



視能訓練士
はぎのやひとし
萩野谷 人志

理念

患者さんの立場で考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.107 2021年2月

〔発行〕福井県済生会病院
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1
TEL: 0776(23)1111 (代)
〔責任者〕野ッ俣和夫 〔編集〕SQMセンター

知っているようで知らない 白血病

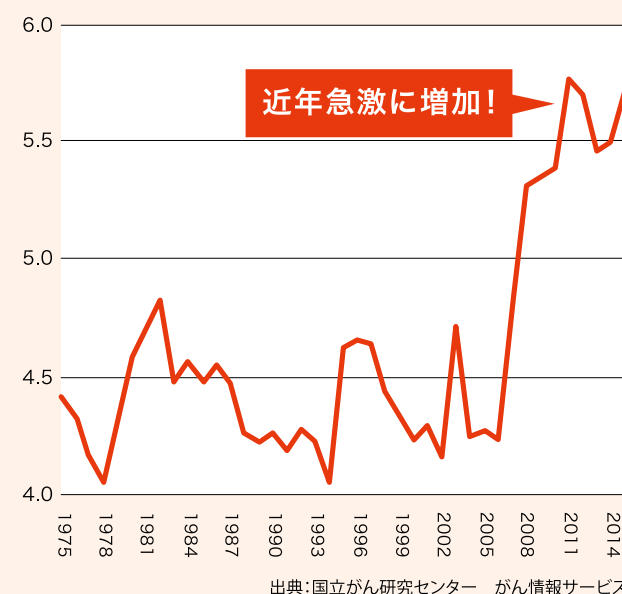
白血病とは

白血病は骨髄の血液細胞の病

血液細胞は骨の中にある骨髄で造られます。骨髄には造血幹細胞という血液の基になる細胞があります。造血幹細胞は増殖しながら分化して血液細胞（最終的には白血球、赤血球、血小板）となります。白血病は骨髄で造血幹細胞から血液細胞が造られる過程で悪性化し無限に増殖するようになり発症します。

白血病の原因として、極稀ですが化学療法や放射線治療を受けた後や母乳を介した感染が主な感染経路とされているHTLV-1というウイルス感染から発症することがあります。しかし大多数において原因は分かっていません。

白血病の罹患率（人口10万人あたり）



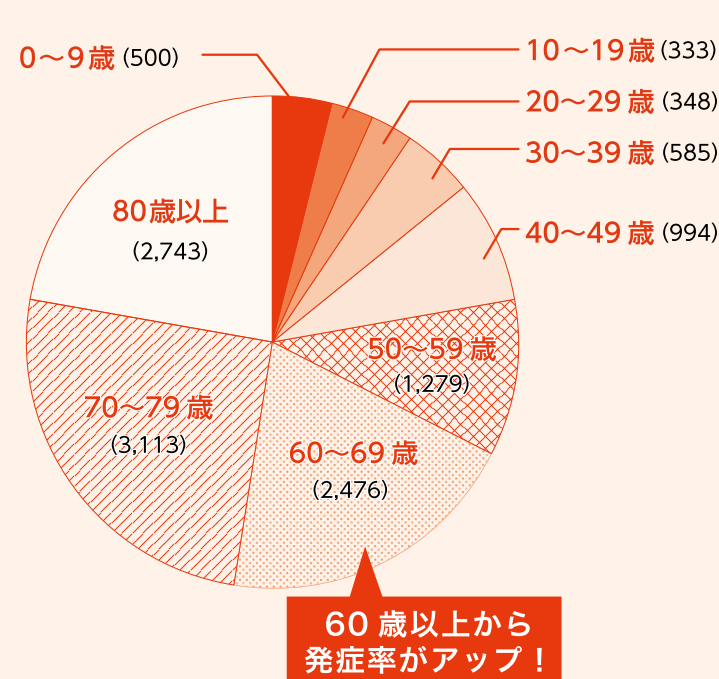
近年急激に増加！

発症数

発症者は年々増加しています

国立がん研究センターがん対策情報センターによると、10万人あたり、1975年は4・5人だった罹患率が2015年には5・7人にまで増えていきます。高齢化や検査・診断の進化による発症数の増加などが関係していると考えられています。

白血病の年齢階級別割合（2015年）



白血病の種類

白血病は大きく分けて、以下の3つに分類されます。これらのタイプによって、経過や治療法が変わります。

主な白血病の種類

- 急性骨髄性白血病
急性リンパ性白血病

がん化した白血病細胞が骨髄内で急速に増殖し正常な血液が造られない

- 慢性骨髄性白血病

突然変異でできた染色体によって造られる異常なタンパクからの指令により白血病細胞が無限に増殖する

- 慢性リンパ性白血病

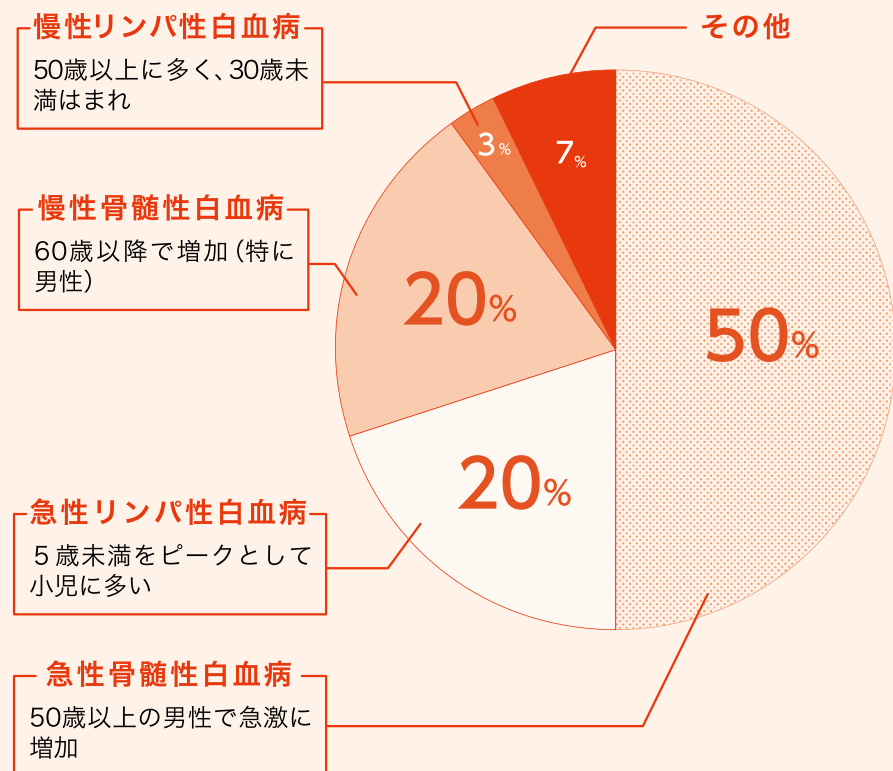
免疫を担う重要なリンパ系細胞であるB細胞ががん化し、無限に増殖する

白血病の症状

初期の症状は軽いこともあるため要注意！

白血病が進行すると、赤血球や白血球、血小板が正常に造られなくなり左図のような症状が現れやすくなります。あまり特徴のない症状ですが、いつもと違うと思ったら、速やかにかかりつけ医にご相談ください。また自覚症状がなく、健診などの血液検査で偶然発見されるケースもありますので、定期的に健診を受けることもポイントです。

白血病種別の発症割合



白血病の症状

白血病に罹患

正常な血液細胞が造れなくなり不足

赤血球の減少 白血球の減少 血小板の減少

白血病細胞が様々な臓器に侵入



貧血

- めまい
- だるさ
- 動悸
- 息切れ など



発熱

- 長引く発熱
- いつもと違う発熱



出血傾向

- 繰り返す鼻血
- いつの間にかできているあざ



臓器浸潤

- 脾臓が腫れて腹が張る
- リンパ節腫大
- 骨痛 など

白血病は治療できる時代です

NEXT PAGE

昔は「不治の病」と言われた白血病も、治療法の進歩により

治癒を目指せる病気となっています。

次ページでは、治療の大まかな流れをご紹介します。

ドナーは白血球の型一致が優先だからこそ、骨髄バンクにご登録を

ドナーはHLAと呼ばれる白血球の型が一致することが優先されるため、型が一致しやすい兄弟姉妹のHLAをまず調べます。次に、親、骨髄バンク、臍帯血をみます。少子化・患者さんの高齢化の影響で、なかなか確保できないのが現状です。家族間以外の適合率は数百～数万の一と言われてしますので、1人でも多くの方がドナー登録をすることで、ドナーが見つかりやすくなります。是非、ご登録をお願いします。

骨髄バンクにご登録を

骨髄バンクは、血液難病に苦しむ人達を救うため、善意による骨髄・末梢血幹細胞提供の仲介を行っている公的機関です。

詳しくは福井県ホームページ
「骨髄バンクドナー登録にご協力ください!」
<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/iryoushouhou/kotsuzui.html>

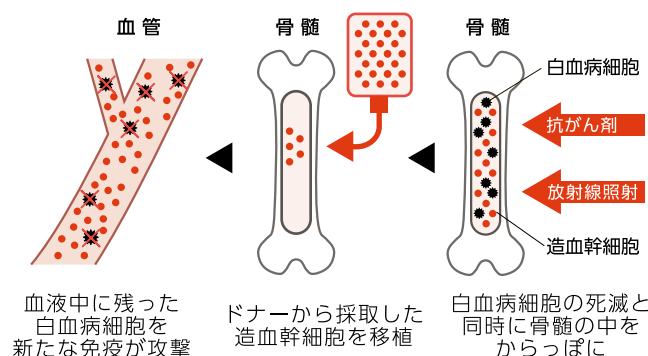


STEP3 造血幹細胞移植

他人の免疫で白血病をやっつける免疫療法

造血幹細胞とは骨髄の中にある血液細胞のもとになっている細胞です。造血幹細胞移植は、抗がん剤・放射線によって白血病細胞を死滅させた後、ドナーの造血幹細胞を輸注する治療です。ドナーの細胞を移植後、造血が回復した後にドナー由来の細胞が患者さんに残る白血病細胞をやっつける免疫反応を起こします。

造血幹細胞移植のイメージ



STEP1 治療計画の決定

予後予測により治療計画を決定

患者さんの要因（年齢、併存疾患など）や疾患の要因（染色体核型、腫瘍量、治療効果など）に基づき、予後（病状の将来予測）を分類し、治療計画を決定します。

予後分類

予後良好群

有効とされる化学療法を行います。

予後不良群

まずは化学療法を行い、腫瘍量を減らします。造血幹細胞移植を検討する場合はドナーの存在を調査します。

STEP2 寛解導入療法

体内の白血病細胞数を減らすことが重要

骨髄中の白血病細胞が全体の5%未満になる状態を「寛解^{かんかい}」といい、この状態を目指して行う抗がん剤治療を寛解導入療法といいます。寛解を得られた後、再発防止のためには、さらに化学療法（地固め療法・維持療法）や造血幹細胞移植をします。長期間（5年以上）再発しなければ、治癒と判断される可能性があります。

高齢者で白血病を発症しても治療を検討して、元気に！

予後を見極め

ご高齢の患者さんであっても予後良好群と判断した場合、併存疾患の有無、日常生活の自立、認知症や筋力などの身体機能、治療への意欲などをみてフレイル（脆弱性）を評価し、化学療法を含めた治療計画を立てます。医師、薬剤師、看護師、理学療法士、管理栄養士がチームとなって、化学療法を進めるごとにフレイルを評価して改善に努めます。化学療法が有効であれば、むしろフレイルは改善し、再び元気に自宅で過ごされる患者さんも多数おられます。

ご高齢であっても初めて重篤な疾患の告知をされて、これまで人生の終末期を考えることなく過ごしてきた方がほとんどです。白血病が寛解になることで今後の人生を豊かに過ごせるよう努めることが私たちの役割です。



様々な職種のスタッフで情報共有と治療方針を決定



抗がん剤の適正使用をチェック



長谷川式簡易知能評価スケールで認知症の評価



栄養補給方法の検討や食事内容を調整



握力と歩行速度を計測

ケアなどの専門スタッフが連携したチーム医療で、患者さんの状態に応じた適切な治療・ケアを行っています。
以前は「不治の病」と言われていた白血病ですが、医学の発達によって治療法も薬も進化してきたことで、治癒したり、普通に日常生活を送れる可能性のある病気になりました。現在更に有効で、比較的副作用の少ない薬の研究もどんどん進んでいます。必ずしも「不治の病」ではありませんので、一緒に頑張りましょう。



血液内科医長
あおき 剛 医師



血液内科部長
さわざき あいこ 医師

チーム医療だからいそでできる 白血病治療を

当院には日本血液学会血液専門医が3名在籍し、豊富な知識と経験で治療にあたっており、造血幹細胞移植認定医が、血縁者ドナーからの造血幹細胞移植を行っています。非血縁者ドナーの場合は、骨髄移植認定施設との連携を図りながら、適切な治療を行います。

ただし、白血病の治療は段階が多く、期間も長期化するので、専門医以外にも各分野の専門スタッフを含めた総合的な患者さんへのサポートが重要です。当院では、治療計画の段階から医師や看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリ、緩和

少しの工夫で今まで通りの輝きを！

治療に伴う外見の変化に一人で悩まず、アピアランスケアを利用して、外ストレスがない治療をしましょう。

アピアランスケアのポイント

ご自身

- ▷ご自分が気にならないなら、そのまま大丈夫！
- ▷必ずしも「治療前と同じ姿に戻る」とではありません。

外見のケアは、患者さんそれぞれの「気になっていること」をカバーし、社会に戻る状態を目指すために行うもの。ゴールはあくまであなた次第。ストレスを軽減し、前を向いてこれまで通り輝ける方法を選びましょう。

外見の変化に対するカバーの方法



ウィッグ

様々なタイプがあるので、目的や脱毛の状態を選びましょう。



タオル帽子

肌に優しく、洗い替えもできる優れたものです。お気に入りの柄のタオルで手作りもできます。



爪

マニキュアなどでカバーすると補強になるだけでなく、爪の色も良く見せてくれます。



皮膚

乾燥予防には保湿が一番。お手入れは状態で変わりますので、詳しくはお尋ねください。



眉・まつ毛

メイクやつけまつ毛で自然な仕上がり。に。メガネをかけるだけでも雰囲気が変わります。

がん相談支援センター
認定がん相談員
ほそかわ きよこ
細川 清子 看護師長

ご家族

- ▷患者さん本人のお気持ちを第一に
- ▷「どんな姿でも今まで同様あなたが大切」だと伝えましょう

周囲が先回りしてアピアランスケアを勧めることは、時に患者さんにとって圧力になってしまうことも。「何か手伝ってほしいことがあったら言ってね」など、患者さんの心をサポートしていきましょう。

がん患者さん
以外でもOK

アピアランスケアの相談は がん相談支援センター

当院ではアピアランスケアの研修を受けた相談員が、外見に対する悩みやストレスを軽減し、「社会性を維持するお手伝い」をしていきます。

オレンジクローバーのスタッフがお手伝いします

「オレンジクローバー」は、国立がん研究センターのアピアランス支援研修を受けたスタッフの証。当院には3名が在籍し、ご相談に応じています。

男性もお気軽にご相談ください

仕事等で人と関わる機会の多い男性にも、外見の変化は切実な悩み。ウィッグやメイクを敬遠される方でも、カバーの方法は他にもありますので、ご相談ください。

脱毛・ウィッグ相談会も定期開催

毎月2回(第1、3金曜日)に専門アドバイザーによる相談会を実施しています。

※ 販売・斡旋は行っておりません。

がん相談支援センター

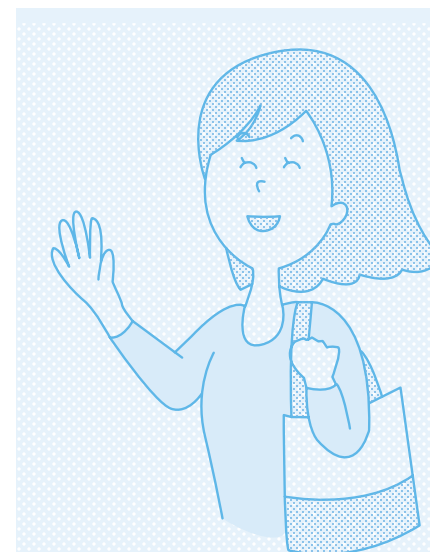
場 所：南館1階
受付時間：平日8:30～17:00
T E L：0776-28-1212



治療による外見の
変化のケアによって

- ☑ 外出の機会が減った
- ☑ 人と会うのがおっくうになった
- ☑ 仕事や学校を休んだりした

治療のために外見の変化が起こってしまい、「今までとは変わってしまった自分を見せたくない・・・」との思いから、社会とのつながりや人間関係を避けるようになってしまっているいませんか？
以前は「治療のための見た目の変化は仕方ない。我慢しないといけない。」といった声も多く聞かれました。しかし近年、がんなどの治療方法も変わってきました。体に負担の少な



い低侵襲手術が多くなり、新しい薬物療法が導入されるなど患者さんの負担が軽減され、治療を継続しながら社会生活を送る患者さんが増えています。
一方、外見の変化で仕事での対人関係が難しくなったり、お子さんの学校行事への参加や、ご近所のコミュニティなど様々な社会生活が送りにくくなってしまうこともあります。外見が変化したことで「周りの人からどう思われるか気になる」「自分らしさがなくなったような気がする」「治療をする気になれない」などと思う場合、アピアランスケアを行うことは、家族を含めた人間関係のなかで、あなたらしい生活を送る手助けとなります。

アピアランスケア

アピアランスケアとは、抗癌剤をはじめとする薬物療法の副作用による外見の変化(脱毛、爪、皮膚の変化など)、外科治療による創(きず)の変化などがもたらす患者さんのストレスを軽減するためのケアです。治療によって以前とは変化した外見を社会生活や対人関係をストレスなく円滑に送りやすくするために整えることです。

かけはしあるある
医療あるある
vol.13

自分らしく、あなたらしく
過ごせていますか？

治療による外見の変化をケア 患者さんと社会をつなぐ

福井市 口腔衛生を総合的にサポート

オカダ歯科医院

〔歯科、小児歯科〕
院長 岡田 正二郎 副院長 岡田 好広 歯科医師 岡田 美樹

自歯を1本でも多く残すための 選択肢のご提案と親身な説明を

約40年にわたり「町の歯医者」として総合的な診療・治療を心がけてきました。丁寧な説明とデジタル機器の活用によって患者さんご自身で症状や口腔内を正確に把握していただき、話し合いの中で方針を決定することで納得の治療に結びつけています。口腔がんなど重症の場合には、速やかに基幹病院に紹介できる体制を整えておりますのでご安心ください。また小児専門の女性医師もおります。乳歯が虫歯になると永久歯にも影響が出ますので、幼少期からの正しいブラッシングや定期検診は重要です。時には一緒に生活習慣の見直しを行い、改善策を考えることも。より長く自歯を残す方法や口腔内の気になること、何でもお気軽にご相談ください。

福井市日之出5-6-1
TEL.0776-52-5300

〔診療時間〕
平日 8:30～12:30/14:30～18:00
木・土曜 8:30～12:30
〔休診日〕
木・土曜午後、日・祝日

〔京福バス 済生会問屋団地線〕
日之出小学校前バス停下車 徒歩2分



鯖江市 予防重視、個々に合わせた治療

医療法人ポプラ歯科医院

〔歯科、小児歯科、歯科口腔外科〕
理事長 窪田 隆之 院長 窪田 浩臣

予防、美容、インプラント 質の高い歯科医療を鯖江でご提供

開院から約40年が経ち、昔は「虫歯になったら行く所」だった歯医者は、今は「虫歯にならないために行く所」です。笑顔でお帰りいただくためにも特に予防に力を入れています。近年の治療法の進歩も目覚ましいものがあります。私達は患者さんに合った計画をご提案しますが、口腔内を視覚化してご自身の状態を正しく理解していただき、繰り返し話し合い、ご納得いただいた時に初めて治療を行いますのでご安心ください。また院長が、実体験をもとに実用的かつ機能的なスポーツ用マウスガードの製作も行っておりますので、ご相談ください。人生100年時代、より長く自歯で過ごせる最善の口内環境作りを目指しましょう。

鯖江市柳町1-10-10
TEL.0778-52-9386

〔診療時間〕
平日・土曜 9:00～12:45/14:00～18:00
〔休診日〕
木曜・日曜・祝日
※祝日がある週の木曜は診療有り

〔JR 北陸本線〕
鯖江駅下車 徒歩3分



福井市 地域医療の第一線

はまだ内科クリニック

〔内科、リウマチ科、膠原病科〕
院長 濱田 明 副院長 濱田 卓也

中長期化する診療こそ しっかり築いた信頼関係が不可欠

開院から11年がたちました。昨年から総合内科、救急、リウマチの専門医である副院長が加わりました。発熱、腹痛など「よくある急性症状」の初期対応から、「診療科が特定できない症状」の相談まで、幅広く対応しています。また健診などで発見された、高血圧、糖尿病、脂質異常症などを早期からコントロールし、重大な疾患の予防につなげることを目指しています。近隣の総合病院との連携を生かしながら、「幅広く丁寧に」何でも相談できるクリニックを目指してさらに内容を充実させていこうと思っています。

福井市開発1-203
TEL.0776-97-5820

〔診療時間〕
平日 8:30～12:30/14:30～18:30
土曜 8:30～12:00/13:00～15:00
〔休診日〕
木曜午後、日・祝日

〔京福バス 丸岡線〕
啓蒙小学校口バス停下車 徒歩2分



坂井市 皆の幸せを支えられる病院に

春江病院

〔内科、外科、整形外科、消化器外科、脳神経外科、乳腺外科、他〕
理事長 嶋田 俊之

「大事にされた」と感じられる 温かい医療の提供を目指します

長らく地域医療の要としてご愛顧いただいている当院では、頭の前からつま先まで外科・内科を問わず広く診療を行い、整形外科や消化器外科においては特化したセンターで急性期にも対応しています。また訪問診療やデイサービス、通所リハビリ部門では年齢も症状も多様な方々の生活を支援し、ご利用中の急変の処置も可能です。近年、クリニック・病院・基幹病院の機能分化が重要視され、医療は一カ所で完結する時代ではなくなりつつあります。今後、加速する連携の流れの中、「私達は何をすれば地域医療が上手く回るのか」を都度見直し、自分達の役割を適切に果たすことで質の高い医療の提供と更なる地域貢献に尽力できるよう努めて参ります。

坂井市春江町針原65-7
TEL.0776-51-0029

〔診療時間〕
(内科) 平日 9:00～12:00/14:00～18:00
(外科) 平日 9:00～12:00/16:30～18:00
木・土曜 9:00～12:00
〔休診日〕
木・土曜午後、日・祝日

〔京福バス エンゼルランド線〕
春江病院バス停下車





AI清掃ロボットが院内を掃除

AI除菌清掃ロボットは、清掃エリアの地図データを記憶し、自律走行しながら床を清掃します。掃除した場所を記録するため、病院の床全面を正確に清掃することができ一定の品質を保つことができます。またセンサーで人や障害物を検知するため、安全です。

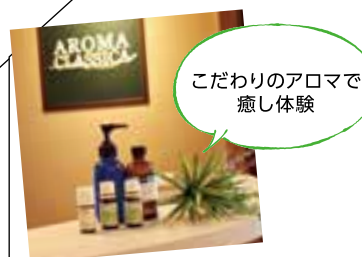
現在病院全体で感染対策に重点を置いていますが、この清掃ロボットにはHEPAフィルターが搭載されているので、清掃しながら空気もきれいにしてくれます。

院内の廊下の床の清掃・除菌に期待ができます。



ご案内

AI除菌清掃ロボットを導入しました。
徹底清掃による徹底除菌



こだわりのアロマで癒し体験



場所 東館8階エレベーター前

営業時間 月～金曜
9:30～18:00
(最終受付17:00)

定休日 日曜・祝祭日

予約受付 0776-23-5535(直通)

WEBサイト <http://www.nstclassoca.co.jp>

東館8階エレベーターを降りた瞬間、アロマの心地よい香りに包まれます。アジアンテイストが施された店内は、まるで海外のリゾート地。

お仕事終わりに日ごろの疲れを癒す方や、診察の待ち時間にご夫婦や親子で利用される方も多く、男性でも気軽にご利用いただけます。

来店の際は一人おひとり、体調や県外への滞在歴について

ての問診を行うほか、検温、手指消毒を実施。また施術後にはその都度、備品の消毒を行い徹底した感染管理を実施しています。

アロマに包まれた癒しの空間で、BGMを聴きながら個室でアロマオイルを使ったマッサージやリフレクソロジーで心も体もリラックスし、ゆったりした癒しのヒトトキを是非お過ごしください。

いやしのサロン『アロマクラシカ』で癒しのヒトトキを



病院にいたことを忘れ、リラックスして過ごせる、そんな「院内のサードプレイス」をご紹介します。

当院ホームページ、または予約票の2次元バーコードより予約の変更が可能です。診療時間外や休日など、時間を気にせずにいつでもご利用いただけます。

予約の変更をご希望される場合は、専用フォームよりお問い合わせください。(自動で受付メールを送信します)ご希望の日程で予約変更が完了しましたら、メールにてお知らせいたします。ご希望に添えない場合や何らかの確認が必要な場合は、担当者よりお電話させていただきます。メールをいただいてから3日以内に回答いたしますが、休診日にいただいた場合は翌外来診療日以降の回答となります。

予約変更の流れ

1 専用フォームへアクセス

① 検索サイトからアクセス

福井県済生会病院 予約変更 検索

② 予約票の2次元バーコードからアクセス

または



2 必要事項を入力

- 診察券番号 (※分かる方は入力ください)
- 電話番号
- 予約日
- お名前
- メールアドレス
- 変更希望日(翌々日以降)
- 予約診療科
- 連絡可能時間

3 メールにてお知らせ

※ご希望に添えない場合や何らかの確認が必要な場合は、担当者よりお電話させていただきます。

お電話での予約変更

これまで通りフリーダイヤルへの電話、ブロック受付でも予約の変更は可能です。

フリーダイヤル 0120-291-706

電話受付時間 平日 8:30～17:00



ご案内

インターネットでの予約変更が可能です

