

社会医療法人 同愛会

博愛病院

# 博愛すまいるん

Enjoy Smile Up!

22  
Free magazine  
★ Summer  
2021



博愛探検隊「緩和ケアチーム」

教えてドクター「コーヒーの消化器疾患に対する効用」

HAKUAI NEWS・健康講話

外来診療担当医師 一覧表





# 博愛探検隊

博愛病院ってどんな病院？

Vol.22

## 緩和ケアチームの紹介

緩和ケアチームでは、病気による体と心の辛さをやわらげ、患者さんやご家族の生活の質(QOL)：クオリティー・オブ・ライフ)が良くなるように医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフなど多職種で連携して活動しています。患者さんを総合的に診て、苦痛をやわらげるためのケア方法等話し合い、実際にケアを提供する病棟スタッフと共に患者さんを支えます。



緩和ケアチーム会

## チームのメンバー

医師	1名
緩和薬物療法認定薬剤師	1名
薬剤師	1名
緩和ケア認定看護師	1名
病棟看護師	4名
作業療法士	1名
理学療法士	1名
公認心理師	1名

## チームの役割

- 各病棟スタッフからの情報を基に緩和ケアが必要と思われる患者さんをピックアップ
- 緩和ケアチーム会(1回/月)で対象となる患者さんの身体的苦痛・精神的苦痛・社会的苦痛の緩和についてディスカッションし、病棟チームへケア方法等を助言する
- 緩和ケアの重要性やケア方法を院内で普及させる活動(現場教育、研修会)

## 緩和ケアとは

重い病を抱える患者さんやそのご家族の身体や心などの様々な辛さをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケアです。緩和ケアはがんが進行してから始めるものではなく、がんが診断された時から始まります。辛い症状を緩和し、治療を続けて行けるように、安定した体調でこれまで通り暮らしていけるように緩和ケアを受けることが出来ます。がん患者さんを中心に関わっていますが、最近では非がんの患者さん、例えば心不全・ALS(筋萎縮性側索硬化症)・腎不全の患者さんも対象となります。



## チームの活動

当院の緩和ケアチームは2008年から活動しています。昨年は45名の患者さんに介入しました。月1回のチーム会で対象患者さんについて症状緩和の方法、療養中の過ごし方、患者さんの希望に沿った療養先などについて多職種で話し合いを行っています。話し合った内容はカルテに記載し主治医・病棟スタッフへ伝えていきます。病棟から緊急の相談や依頼があった場合、例えば痛みなどのコントロールが難しい、吐き気が辛いなどの場合は臨時で回診や話し合いを行い迅速に対応しています。対象となる患者さんの経過を継続的に見ていき、回診や助言を行っています。

## 私たちが望むこと

緩和ケアチームのメンバーである私たちは患者さんについて次のような事を考えながら活動しています。

- 患者さんの症状がやわらぎ、その人らしく穏やかに過ごせるようになること
- 患者さんのご希望に沿った生活ができること
- 体調を整えて治療が継続できること
- ご家族と患者さんが望まれる生活を続けていけること

私たち医療者は患者さんがどう考えておられるのかを知りたいと思つています。それを知つたうえで何ができるのかを常に考えています。療養の場面では尋ねにくいデリケートなこともあります。それは患者さんに死を意識させてしまつてはなりません。

どこで、何を大切にして、どう生きるのか、どう暮らしたいのか、だれといたいのか、それは人によって違います。患者さんに私たち医療者が何を提供できるのか、託された課題は多いと思います。そんな中で、その人のただ一度の人生に関わる、奇跡とも言える時間を共に過ごせること、そんな偶然に感謝したいと思います。これからも患者さんのご希望、ご家族の思いを大切にケアしていきたいと思つています。



### 緩和ケア認定看護師

認定看護師は特定の分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として日本看護協会の認定を受けた看護師です。看護師として5年以上の専門分野の実務経験後に6ヵ月の研修を受けて試験を受ける事で資格を取得できます。

私は2014年に緩和ケア認定看護師の資格を取得しました。病棟看護師として働きながら、緩和ケアチームのメンバーとして活動しています。週1回の看護相談外来の業務も行っており、がん告知や手術説明に同席し、患者さんのお気持ちを傾聴するようにしています。

緩和ケアでは身体の辛さをやわらげ、患者さんが大切にされていることを同じように尊重出来ることが理想です。共に悩み、考え、少しでも患者さんのお力になれるようチームメンバーとがんばっています。



## 教えてドクター

教えてドクターでは、  
当院の医師が  
病気や健康情報を  
わかりやすく  
解説します。



# コーヒーの 消化器疾患に対する効用

私はコーヒーが大好きで日に4、5杯は飲みます。ブラックで、夏でもホットです。それで、約15年前よりコーヒーの効用について記載してある論文を収集してしました。今回は、これらの報告の中から、コーヒーの消化器疾患に対する効用についてお話しします。

コーヒーの効用については昔からいろいろ述べられていますが、中にはエビデンス（医学的根拠）のない大法螺もあるため、今回は査読（学術雑誌に投稿された論文が掲載される前に研究者仲間や同分野の専門家によって正しいか否

かについて評価や検証すること）を通していると思われる論文を中心に検討しました。

### 愛飲家で低い死亡リスク

世界の一流医学雑誌での報告です。コーヒーは、日常的に飲用される量（1から2杯）では、男女ともに死亡率の低下には関与していませんでした。しかし、さらに飲用量が増加すると（3杯以上）、男女ともに死亡率が約10%程度低下する傾向が認められました。しかし、死亡率の改善効果を来すコーヒー成分については、カフェインは関連性がなく、

そのほかの成分であるクロロゲン酸が関与している可能性が推測されています。コーヒーには健康に影響を与えうる化合物が1000種類以上も含まれていることから、どのような機序で死亡リスクを低下させるのかまでは、明らかになっていません。

なお、コーヒーを多く飲むヒトでは全死亡リスクほか、心疾患、呼吸器疾患、脳卒中、糖尿病、感染症による死亡リスクも低かったとのことですが、残念なことに消化器疾患では検討されていませんでした。でも、コーヒー好きにとつては嬉しい報告です。（*Ann Intern Med* 2008;148:904-914、*N Engl J Med* 2012;366:1891-1904）

### 大腸癌の進行を遅らせる

米国のメイヨー・クリニックという日本人の留学生も多い、一流の病院からの研究結果です。局所進行性または転移性大腸癌の患者さんを対象に行われた研究で、研究期間5.3年の間にコーヒーを1日3杯以上摂取するヒトは摂取しないヒトに比較して、全生存率が約2倍に伸びたという報告です。しかし、この結果でもってコーヒーの摂取と癌の進行抑制との因果関



係が証明されたわけではありませんので、今までコーヒーを摂取する習慣のない大腸癌患者さんがいきなり大量のコーヒーを飲むことは慎むべきであるとも記載してあります。しかし、少なくともコーヒーにより大腸癌の予後が悪化するのではないので、もともとコーヒー好きであった大腸癌患者さんは安心して飲み続けても良いことを示唆しています。（*JAMA Oncol* 2020）

### 4杯/日以上で大腸癌の再発が減少

米国・ハーバード大学からの報告です。コーヒー4杯/日以上摂取するヒトは、摂取しないヒトと比較して、大腸癌の再発および死亡リスク

が半分に減少したというものです。なお、ノンカフェインコーヒー、ハーブティー、紅茶ではその効果は認めなかったとのこと。しかし、コーヒーを飲む習慣のないヒトが大腸癌になったからといって、急にコーヒーを摂取することを勧めるものではありません。(J Clin Oncol 2019)

### 肝臓がんリスクの低減

肝臓の研究で有名なイタリア・ミラノ大学からの報告です。1996年から2012年までに発表された論文を解析し、一日3杯以上のコーヒー摂取が肝臓がんの発症リスクを50%以上低減するとの結果を得ています。なお、肝



臓がんの原因となるB型肝炎、C型肝炎、アルコール摂取の有無などリスク因子別の検討もされており、かなり信憑性があります。しかし、にわかコーヒー愛飲者にこれらの効果があるかは不明です。(Clin Gastroenterol Hepatol) (2013;11:1413-1421)

### 女性の胃がんリスクの低下

1993年から1998年までシंगाポール在住の45歳から74歳までの63,257人の中国人男性と女性を対象にした研究です。その結果、コーヒーを毎日摂取する女性では、胃がんのリスクが半減する結果が得られており、ピロリ菌感染を考慮しても女性では低減効果が認められたとのこと。なお、男性では有意な結果はみとめられませんでした。(Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2014;04)

このように、コーヒーの消化器疾患に対する効用研究は有効な結果が多いですが、コーヒーのどの成分が有効に働いているかは、まだ十分には解明されていませんし、少数ではありますが逆の報告(コーヒーの摂取が消化器疾患にとってマイナスに働く)もあります。また、前述は

すべて欧米からの報告であり、本邦からの報告はほとんどありませんでした。なお、コーヒーを飲むときにミルクや砂糖を用いたりすることもあり、これらの因子も考慮に入れると、単にコーヒーの服用回数で効果が決められるのかという意見もあります。よって今まで述べた結果からいえることは、自分に合った量のコーヒーを習慣的に飲むことが体に対して良い方向に働くのではないかと思います。そして、現在コーヒーを飲む習慣のないヒトが、健康にメリットがあるからとのこと、急にコーヒーを積極的に飲み始めることをどの論文も薦めてはいません。

最近、コーヒーを飲みながら食べるお菓子はより甘く感じるとの発表がありました(Food 2020;04/14)。すなわち、コーヒーは甘いものをさらに甘く感じさせるという作用があり、そのため摂取する糖分やエネルギーの量を減らすことができ、それが健康にプラスに働くのではと推測されていることです。

気持ちが苦々しいときに飲むコーヒーはおいしくありませんし、味わう余裕もありません。すなわ

### 教えてドクター プロフィール

消化器内科 部長  
**岸本 幸廣**

鳥取大学 昭和48年卒

#### 【主な所属学会と資格】

- 日本内科学会 (認定内科医)
- 日本消化器病学会 (専門医、指導医)
- 日本消化器内視鏡学会 (専門医、指導医)
- 日本肝臓学会 (専門医、指導医)
- 日本消化器がん検診学会 (認定医)

#### 【趣味】

登頂後に飲むコーヒー



ち、自分が楽しい範囲でコーヒーをたしなむのが、最も健康に有用と思われる。新型コロナウイルス感染症のため巣ごもりしている皆さん。家でコーヒー豆をひいて飲む一杯は、ぐっと心を和ませるかもしれませんし、体にもプラスに働く可能性がありますよ。

# HAKUAI NEWS

博愛ニュース

INTRODUCING EVENTS IN THE HOSPITAL

## 新型コロナウイルス ワクチン接種予約受付中

現在、2コース目（810名）の予約受付をしています。  
**■ワクチン接種日程** ※1コース目の受付は終了しました。

コース	ワクチン接種開始時期	定員	予約受付状況
2コース	令和3年7月27日～	810名	予約受付中 予約受付開始日は左表をご確認ください。
3コース	令和3年9月14日～	720名	予約受付開始までお待ちください。

予約受付開始日	対象者の条件	予約受付開始日
65歳以上の方	接種券があれば予約できます。	
60歳以上64歳以下の方		令和3年7月1日～
16歳以上59歳以下の方 (基礎疾患のある方・高齢者施設等の従事者)		令和3年7月12日～
16歳以上59歳以下の方 (右記以外の方)		令和3年7月21日～

※当院では接種日に16歳以上の方を対象としています。

### ■予約方法

**専用ダイヤルまたはWeb予約サイトからお申込みください。**

※Web予約は米子市に住民票のある方のみご利用できます。

- ・専用ダイヤル：(0859) 29-1125
- ・Web予約

※Web予約の場合、EPARK会員未登録の方は、予約と同時にEPARK会員登録が行われます。



EPARK 博愛病院  
新型コロナウイルス  
接種予約サイト

### ■予約受付時間

※専用ダイヤルでお申込みの場合

月～金（祝日除く）9時～16時

### ■対象

かかりつけ患者さん（通院患者さんなど）で米子市に住民票のある方  
 ※ただし、米子市に住民票のない方でも対象となる場合があります。

## ドック健診センター

## 米子市婦人科検診予約受付中

令和3年度の米子市がん検診（乳がん・子宮がん検診）の予約受付を開始しました。

どちらも完全予約制です。お電話またはドック健診センター窓口でご予約のうえ、お出かけください。

**社会医療法人同愛会 博愛病院ドック健診センター**  
 予約受付時間（平日10時～15時）  
**直通TEL (0859) 48-0880**

## 創立100周年記念 メッセージボード設置

外来通路にメッセージボードを設置しました。

創立100周年を迎える博愛病院へのメッセージを募っています。

応援メッセージや当院との思い出、心温まるプチエピソードなど大歓迎です。

ご来院の際にはぜひお立ち寄りいただき、ご記入をお願いいたします。



血液中の脂質である中性脂肪は体を動かすエネルギー源であり、コレステロールは細胞膜、ホルモンなどをつくる原料となります。どれも体には必要不可欠ですが、このバランスが崩れている状態が脂質異常症です。

脂質異常症になっても、自覚症状のない人がほとんどですが、脂質異常症を放置していると、動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気を招いてしまいます。



### LDL(悪玉)コレステロールが気になる人は？

LDL コレステロール値を適切に保つためには、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸が多い食品を控え、不飽和脂肪酸や水溶性の食物繊維を多く含む食品を摂ることを心がけましょう。

#### 控えましょう

##### LDL コレステロール値を上げる食品

飽和脂肪酸やトランス脂肪酸が多い食品

- 脂身の多い肉、ひき肉、鶏肉の皮
- ソーセージ、ベーコン、ロースハム
- 乳製品  
(牛乳、生クリーム、バター、チーズ、ヨーグルト)
- マーガリン
- 菓子パン
- 洋菓子、スナック菓子、チョコレート
- アイスクリーム
- インスタント食品(カップ麺等)
- ファストフード  
(チキンナゲット、フライドポテトなどの揚げ物)



#### 摂ることを心がけましょう

##### LDLコレステロール値が下がりやすい食品

不飽和脂肪酸や水溶性の食物繊維が多い食品

- 青魚(サバ、いわし、サンマ等)
- 大豆・大豆製品(豆腐、納豆、豆乳等)
- 野菜  
(オクラ、モロヘイヤ、ごぼう、アボカド、春菊等)
- 海藻(わかめ、もずく、昆布、ひじき等)



### HDL(善玉)コレステロールが 気になる人は？

軽く汗をかく程度の有酸素運動(ウォーキング等)を行いましょう。また、喫煙している人は、禁煙に取り組みましょう。

### 中性脂肪が気になる人は？

中性脂肪が高い人の場合は、食べ過ぎや身体活動量の不足などによるエネルギー過多を解消すること(減量)が大切です。脂質はもちろん、糖質のとりすぎは、中性脂肪値が高くなります。揚げ物などの高脂肪食、ごはん・パン・麺類などの重ね食べなどに気を付けましょう。

#### 1年に1度は受けましよう♪ カラダの点検

ドック健診センターでは、人間ドックや健康診断を行っています

お問い合わせやお申し込みは直通番号(0859)48-0880まで

(10時00分~15時00分)



# 博愛病院 外来診療担当医師 一覧表

令和3年7月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金	
内科	午前診	1 診	ペースメーカー外来 田中 保則 (循環器)	田中 保則 (循環器)	●鳥大医師 (循環器)	田中 保則 (循環器)	田中 保則 (循環器)
		2 診	長谷川 隆 (消化器)	浜本 哲郎 (消化器)	長谷川 隆 (消化器)	河村 知彦 (消化器)	浜本 哲郎 (消化器)
		3 診	足立 晶子 (脳神経内科)	●鳥大医師 (脳神経内科)	足立 晶子 (脳神経内科)	安井 建一 (脳神経内科)	安井 建一 (脳神経内科)
		4 診		松本 栄二 (肝臓)	堀 立明 (肝臓)	松本 栄二 (肝臓)	堀 立明 (肝臓)
		5 診	竹内 龍男 (糖尿病)	竹内 龍男 (糖尿病)	藤岡 洋平 (糖尿病)	竹内 龍男 (糖尿病)	藤岡 洋平 (糖尿病)
		6 診	山本 司生 (呼吸器)	●鳥大医師 (呼吸器)	西井 静香 (呼吸器)	山本 司生 (呼吸器)	西井 静香 (呼吸器)
		7 診	榎田 豊 (総合診療内科)	榎田 豊 (総合診療内科)	重白 啓司 (総合診療内科)	●鳥大医師(第1,3,5) (総合診療内科・血液内科)	重白 啓司 (総合診療内科)
		8 診	岸本 幸廣 (消化器)				岸本 幸廣 (消化器)
	禁煙外来	榎田/重白/山本司/西井(14時-) 交代					
	午後診	予約再来					
小児科	小児リハビリテーション (13時30分～14時30分)	●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師	●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師		●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師	●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師	
外科	午前診	1 診	竹本 大樹	山根 成之	近藤/竹本/山根 交代	竹本 大樹	山根 成之
		3 診	近藤 亮	角 賢一	[アミノインデックス外来] 木村 修	近藤 亮	角 賢一
		午後診	予約再来				
		ストーマ外来					
		乳腺専門 外来 ※午後(14時～15時30分)	午前診 午後診	角 賢一	角 賢一	工藤 浩史	工藤 浩史
整形外科	午前診	1 診	根津 明菜	中村 達彦	根津 明菜	中村 達彦	●奥野 誠
		2 診	山本 吉藏	三木 純	●鳥大医師 (診療:9時～)	山本 吉藏	三木 純
		人工関節専門外来	山本 吉藏			山本 吉藏	
	骨粗鬆症専門外来	山本 吉藏	中村 達彦		中村達彦/山本吉藏		
	午後診	予約再来					
リハビリテーション科	午後診	中村 達彦					
産婦人科	午前診	片桐 千恵子	石原 幸一	下雅意 るり	片桐 千恵子	石原 幸一	
	午後診	下雅意 るり	片桐 千恵子	石原 幸一	片桐/石原/下雅意 交代		
	女性内分泌外来・思春期外来 (14時～16時)					片桐千恵子 (予約制)	
泌尿器科	午前診 (受付:11時まで)		●鳥大医師 (診療:9時30分～)		●鳥大医師 (診療:9時30分～)	●宮川 征男	
眼科	午前診 (受付:11時まで・水曜日10時まで)	小松 恵子	小松 恵子	小松 恵子	小松 恵子	小松 恵子	
放射線科	午前	午後	中村 希代志	中村 希代志	中村 希代志	中村希/●鳥大医師	中村 希代志
皮膚科	午後診				●鳥大医師 (診療:14時～)		
ドック健診センター		前田 迪郎	木村 修	前田 迪郎	前田 迪郎	前田 迪郎	
		木村 修	工藤 浩史	工藤 浩史	木村 修	木村 修	

※内科、外科、整形外科の午後は原則、予約再来ですが、救急、紹介患者さんにつきましては従来通り対応しています。

●は非常勤医師です。 各診療科とも、緊急手術等のため休診となる場合もございますので、事前にお電話等でご確認ください。

受付・診療時間	午前	午後
受付時間	8時00分～12時00分まで	14時30分～16時50分まで
診療時間	8時30分より	15時00分より

お問い合わせ  
〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880番地  
**TEL. 0859-29-1100(代)**