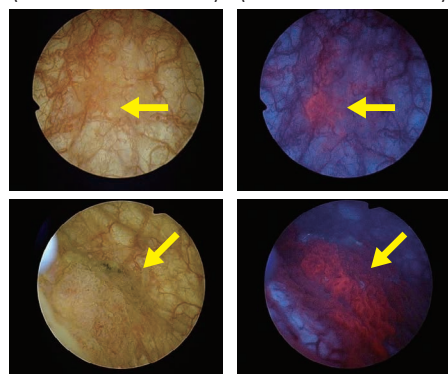




241号 発行所/ 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 発行責任者/ 病院長 林 弘人 印刷/(株)アートネクスト

通常の光源で見た場合 / 光線力学診断で見た場合/ がん細胞が赤く蛍光



痛みの少ない軟性膀胱鏡というカメラ、CT、MRIなどを用いて診断します。ステータスに応じて治療方法は異なる。

「膀胱がん」の原因かもしれませんが、タバコなどが原因で、女性よりも男性の方が罹りやすいと言われています。

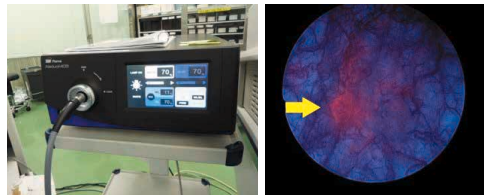
膀胱がんができてからというものです。そこで光線力学診断(PDD)という技術が登場し、できるだけ膀胱がんを見逃さず、取り残さずに治療することが可能になりました。

「見逃さない」「取り残さない」最新の膀胱がん内視鏡治療ははじめました

みなさんはおしこの色を普段から見えていますか？血が混じったことはありませんか？もしかしたらそれは「膀胱がん」の原因かもしれません。

膀胱がんは、初期のうちならば尿道からカメラを入れて膀胱内の腫瘍を削り取ることができ、完治を目指すことができます。

膀胱がんは、初期のうちならば尿道からカメラを入れて膀胱内の腫瘍を削り取ることができ、完治を目指すことができます。



「見逃さない」「取り残さない」最新の膀胱がん内視鏡治療ははじめました



泌尿器科 徳永 貴範

外来診療担当医一覧表

2023年1月1日

Table with columns for Group Name, Department Name, Day, and Doctor Name. Includes departments like General, Internal, Surgery, and Radiology.

〒752-8510 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 診療受付時間: 午前8:30~11:30 午後(各診療科外来にお問い合わせください) ※休診日:土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始(12/29~1/3)

効果があるといわれている運動はいくつかありますが、私のおすすめはウォーキング、スクワット、片足立ち、かかと上げの4つです。

他にも、散歩やランドゴルフ、ラジオ体操などの趣味を通じた運動でも骨密度を増やすことができます。また、普段の生活の中で階段を使う、近所の買い物は歩くなどの

「より広く人々の健康に関わりたい、そのために公衆衛生に関わりたい」と応募した今回の研修が、国際情勢やコロナ禍で潰えることなく無事に修了できました。このプログラムの企画調整に携わられた皆様に御礼申し上げます。

2ヶ月間は講義を軸として、浄水場やハンセン病研究センターなど施設での研修、後半ではWPRO（WHO西大西洋地域事務局）やファイリピン大学での実地の研修を行いました。公衆衛生に關した様々な講義を受けました。公衆衛生を構成する分野は驚くほど多岐にわたり、健康は病院内の仕事の他にも多くの人が関わり支えられているのだと実感しました。国際協力という地球規模のものから、医療政策、保健所の業務というより地域に即したものである。また、公害、薬害、タバコ、水など環境に關しての研究や

骨折予防の運動についてのコツ

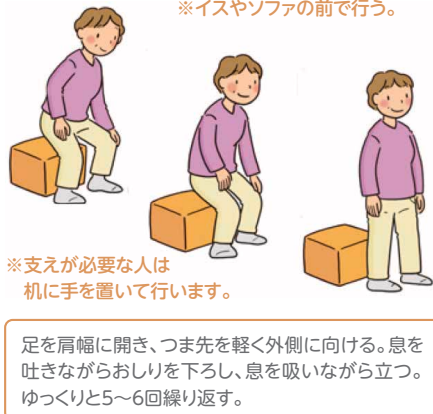
骨粗鬆症とは骨の量(骨密度)が減少して強度が低下するため骨折しやすくなる病気です。骨密度の低下だけでは症状がないことも多いですが、骨折は自立した生活を困難にし、生活の質を低下させるきっかけにもなります。骨折の多くは転倒に由来します。

骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。そのため、骨粗鬆症の予防と改善には運動が必要です。多くの研究から、適度な運動を継続して行うことは骨密度を維持・増加させることが明らかとなっています。さらに、運動を行うことで全身の筋力強化およびバランス能力を改善し、転倒予防につながります。その結果骨折を予防するといわれています。

開脚片脚立ち



スクワット



かかと上げ



正しい姿勢でウォーキング



ちよつとしたことでも骨密度は高くなります。

運動時の注意点としては、骨粗鬆症や変形性関節症で治療中の方や腰や膝に痛みがある方は、運動を行う前に医師に相談して下さい。運動中は無理をせず自分のペースで

行うことを心がけて下さい。運動は1日1〜3回でも十分であり、やりすぎると逆に体を痛める場合があります。ため無理は禁物です。

できることからコツコツと頑張りますよう!!

骨折予防の運動についてのコツ



Q 怖いものは？

ものではなく人ですが、怖いといえば研修医時代の外科の指導医の先生です!! 愛情たっぷりの指導をしていたのですが、厳しかったのですが、とてもかっこよくて、今でも先生との日々、先生の言葉が勇気をくれます。大好きな先生です。

Dr. ちゃんねる

Q 出身地は？

宮崎県美郷町。宮崎県民にも知られていない秘境(ど田舎)です。

Q 今、行きたいところは？

シルク・ド・ソレイユの復活公演。小学生の時に見た「アレグリア2」、あの光景・音楽は今でも忘れられません。

Q おすすめの場所は？

長門市三隅にある香月泰男美術館。とても素敵な美術館です。炭を用いて描かれたシベリアシリーズが代表作ですが、館内に再現された台所の壁画は色彩豊かで可愛らしい作品です。近くの「いさ路」というお食事処もおすすめです!

国立保健医療科学院で2か月の臨床研修専攻科の研修を終えて

「より広く人々の健康に関わりたい、そのために公衆衛生に関わりたい」と応募した今回の研修が、国際情勢やコロナ禍で潰えることなく無事に修了できました。このプログラムの企画調整に携わられた皆様に御礼申し上げます。



2ヶ月間は講義を軸として、浄水場やハンセン病研究センターなど施設での研修、後半ではWPRO（WHO西大西洋地域事務局）やファイリピン大学での実地の研修を行いました。公衆衛生に關した様々な講義を受けました。公衆衛生を構成する分野は驚くほど多岐にわたり、健康は病院内の仕事の他にも多くの人が関わり支えられているのだと実感しました。国際協力という地球規模のものから、医療政策、保健所の業務というより地域に即したものである。また、公害、薬害、タバコ、水など環境に關しての研究や



取り組みなども学びました。今日ではネットで調べればさまざまな情報は手に入りはしますが、その道を専門とされている先生方の整理された視点で公衆衛生について学べ、ファイリピンでもWPROやファイリピン大学病院で講義を受け、実際に見学して、視野が広がるかもしれない良い機会をいただきました。また公衆衛生に關するキャリア形成についてもロールモデルとなる先生方からお話を伺う機会をいただきました。

2ヶ月間非常に濃い時間を過ごして得た経験を自分の中で消化し、公衆衛生的観点を強化した状態で臨床の場に立ち、何が必要か、何ができるかを考え、公衆衛生の分野に身を投じることができたらと思います。

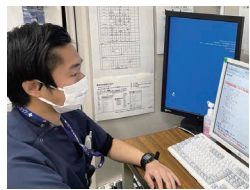


「地域医療研修を終えて」

こんにちは、研修医2年目の楳野貴一と申します。私は11月の下旬から約1ヶ月間長崎県の志岐の病院で地域研修を行いました。志岐は車で2時間ほどで1周ができる小さな島です。私自身福岡出身ですが、高速船で1時間ほどで向かうことができる場所にこんな綺麗な島があったことにびっくりしました。とても寒い季節でしたが、昼はきれいな青空、夜はきれいな星空を見ることができ、またおいしいお刺身や志岐牛を食べ、同期の研修医と飲んだり、話したりしていい思い出を作ることができました。



さて、恥ずかしながら僕は地域研修がどういうものか全く分からないまま、志岐の島に来てしまったわけですが、志岐病院の院長先生から1ヶ月働きたら考えてみてほしいと言われてました。志岐病院では救急車や、ウォークインでいらつしやうった患者さんを見たり、入院患者さんを見たり、入退院患者さんを見たりしました。様々な主訴の方がいらつしやうました。が、診察や検査を進めていく上で、重症な場合は船やドクターヘリでの搬送を検討せねばならず、医療資源が限られている島ならではの医療を経験しました。また、院外の研修では訪問診療や家屋調査に同行したり、離島にある診療所に何回か同行したりしました。訪問診療や家屋調査の同行では、実際に患者さんの家に何回か伺って、患者さんのライフスタイルや性格に寄り添った医療を考えさせられました。病院に行きたくても通うことができず困っている方、病院が嫌いな



世界エイズデー

12月1日プロジェクションマッピングで啓発活動を行いました。

方、できるだけ今までの生活を崩さずこれからも過ごしていきたいという方など様々な方を見ることができました。

院外に出て実際に患者さんの過ごしている状況を見ることで、患者さんがどのような医療を望んでいるのかを考えることが大切だと感じました。どうしても現在の症状や院内での様子を重視してしまいがちですが、背景の院外での状況や性格も加味して医療を患者さんそれぞれに合わせて行うことが大事だと考えさせられました。そのためには患者さん、ご家族、病院スタッフの良いコミュニケーションが不可欠だと感じました。

仕事が終わると様々な場所から集まった研修医とご飯を食べたり、飲んだり、遊んだり、話したりしてとても仲良くなり、また刺激を受けることもできました。専門医療センターに戻ってからあと残り少ないですが、よりよい医師になるため頑張ろうと思います。