

がん相談支援センターのひろば⑤

がん相談支援センターでは、がんの診断から治療、その後の療養生活、社会への復帰など、生活全般にわたって疑問や不安に対応しています。相談の内容は相談者の同意なくほかの医療者に伝えることはありません。



☆体重管理☆



体重減少は、がん患者さんの多くが体験する症状のひとつです
その要因は大きく2つあります

*食べられないことでやせる

がんそのものの存在による食事摂取・消化・吸収障害、
治療による影響や副作用、心理的な問題、
痛みやだるさなどの症状で食べる意欲が低下する

*食べていてもやせる

がん細胞から分泌される物質による筋肉減少や代謝異常

体重が減ると疲れやすい、歩けない、一人では生活できないなどの症状が出て、治療が続けられなくなる事もあります。急激な体重減少は筋肉量減少のきっかけとなります。体の動きも緩慢となり、介護が必要な時もあります。筋力低下は転倒・骨折・寝たきりの原因のひとつです。筋力低下を防ぐには、十分な栄養摂取や体力維持・筋力増加のための運動が重要です。治療中で食が進ま



ない時でも、栄養補助食品やアイス・プリンなど、できるだけ口から
食べることが望ましいです。時に食べられないことがあっても、栄養
バランスなど気にせず、好きなものを好き

な時に食べましょう。食事を作る家族も気合を入れがちです。家族の期待に応えようとして、みんなで体調を崩してしまつては本末転倒です。食卓は家族だんらんの場、食事がストレスにならないように、食卓が笑顔であるようにしましょう。



急に体重が増えた時には、体のおくみや腹水の増量（ズボンがきつくなる・お腹が張る）など、栄養状態の改善とは違う理由のこともあります。

体調の変化は主治医や看護師に伝えていきましょう

がん相談支援センターには栄養補助食品のサンプルやカタログもあります
お気軽に一度お越し下さい（*販売はしていません）

がんサロン
やっています！

お知らせ

サロンは奇数月で開催中！

次回のお知らせは

院内ポスターや

ホームページを見てね！！

ミニ勉強会テーマ(実施日)

・がんとリハビリと運動と(3/29)

・卵巣がんについて(5/13)

・治療中の生活について(7/17)

毎回ピアサポーターとの
おしゃべり会もあります



5月佐藤先生のミニ勉強会



おしゃべり
サロンの
様子

3月相馬先生のミニ勉強会



開催日時
7月17日(水)
14:00~15:15
13:45~ 受付
14:00~ ミニ勉強会
治療中の生活について
講師：がん薬物療法看護認定看護師
八木橋喜代子さん

♪たくさん寄付いただきました ♪ ありがとうございます♪

治療中の方へ

エールを頂きました！

がんサバイバーからいただいた
手作り水引ストラップ
梅結びには厳しい冬を
乗り越え春に先駆けて咲く
花として運命向上の意味が
あります。



未使用ウィッグ



タオル帽子は
スマイルあっぷる
から頂きました

未使用タオルの寄付
も受付けております



お花

手作りマスク・ポーチなど



ウィッグ相談会開催中
毎月第2水曜日 13時~15時
お持ちウィッグのお直しもOK



がん相談支援センターは月~金曜日(祝日及び年末年始除く)

8時30分~17時 オープンしています

場所は 2階 耳鼻いんこう科外来の左側奥
化学療法室向い です

いつでもお気軽にご利用ください

健康食品の危険性

薬剤部 山村 絢哉

春先から「紅麹」の成分を含む健康食品による腎障害などの健康被害が取りざたされているが、以前から健康食品による健康被害は国内外問わず発生している。例えばダイエット用では下痢や肝機能障害、更年期障害用では肝機能障害などが報告されている。どんな健康食品であっても、摂取後に体調不良を訴える人もおり、全ての人にとって体によい、安全である、というわけではない。

いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについては法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売され、そのような効果を期待して扱われている食品全般を指す。そのうち、国の制度として国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした保健機能食品制度がある。健康食品は一般食品と保健機能食品に分けられ、保健機能食品は特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の3つに分類される。

① 特定保健用食品とは

特定保健用食品（通称…トクホ）は食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該特定の保健の目的が期待できる旨の表示を行うものとして定義されている。特定保健用食品は食品ごとに食品の有用性や安全性について国の審査を受ける必要があり、表示をするには**消費者庁長官の許可を受けなければならない**。

② 栄養機能食品とは

栄養機能食品とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいう。一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が、定められた上・下限値にある必要があるほか、基準で定められた当該栄養成分の機能だけでなく注意喚起等も表示する必要がある。また、**個別の許可申請を行う必要がなく、自己認証制度となっている**。

③ 機能性表示食品とは

機能性表示食品制度とは、国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することがで

きる制度であり、特定保健用食品とは異なり、国の審査は必要ないため、事業者は自らの責任において、科学的根拠を基に適正な表示を行う必要がある。



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan



保健機能食品のそれぞれの特徴を表1にまとめた。

健康食品はあくまで食品であり、医薬品ではない。また、食品だからといって安全とは限らず、どのような形態のものであっても多かれ少なかれ健康被害を起こす可能性がある。また、多くの場合は成分の抽出や濃縮が施されており、特定の成分を多量に摂ることも容易なので注意が必要である。

長期間摂取した場合の安全性は正確には確認されておらず、「天然」、「自然」、「ナチュラル」といったフレーズは科学的に安全を意味するものではない。さらに健康食品は多くの場合は健康な成人を対象にしており、高齢者、子供、妊婦、病気の人が健康食品を摂ることは注意が必要である。

さまざまな健康食品が世に溢れているが、健康の基本は栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養である。安易に健康食品で栄養の偏り

や生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用することが大切である。

出典「消費者庁ホームページ」
「内閣府食品安全委員会ホームページ」


分類	表示の対象	国の審査	届出	特徴
機能性表示食品	生鮮食品を含むすべての食品	不要	必要 (企業が科学的根拠を提出する届出制)	企業の責任で機能性を表示
栄養機能食品	ビタミンやミネラルなど指定の栄養成分を含む食品	不要	不要	国が定めた表現に沿って表示
特定保健用食品	健康の維持増進に役立つ効果が科学的根拠に基づいて認められ、表示が許可された食品	必要 (効果や安全性の審査が必須)	必要 (消費者庁が許可)	表示できるマークがある 

表1. 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の特徴



青森市民病院 軽音部 Spring Mini Live 2024 "UNPLUGGED IV"開催!



2024年3月9日に院内ミニライブを行わせてもらいました。入院中の患者様10数名にきていただき、40分ほどの歌と演奏を楽しんでいただきました。軽音部メンバーは循環器内科 藤田(Gt)、泌尿器科 吉川(Kahon)、研修医 石澤(Vo/Gt)でした。石澤先生は研修生活の終わる直前で参加してもらいましたが青森市民病院で2年間研修された思いを歌に込められていました。4月からは外科医として活躍されることを願っています!

広報委員会 循環器内科 藤田紀生



Set List

1. 丸の内サディスティック
2. 水平線
3. ドライフラワー
4. Story
5. 空も飛べるはず
6. Love So Sweet
7. マリーゴールド

青森市民病院

川柳フェスティバル入賞作品

豊木賞

津軽弁
AIだって
訳せねべ
（やくぐ）

ブランドわいはが
欲しい女

豊木賞

AIも
予測不能な
子の動き

和月巴

入選

僕よりも
会話が弾む
AIと君
さおりん

入選

AIで
助かる命
今ここに
阿部ぺこりん



入選

AIの
作った川柳
大賞に
みーにゃ

入選

機械より
自分で綴る
ラブレター
高田 梨里愛

入選

かわらない
本歌取りから
今、生成
波に乗れない人

入選

思いやり
経験せずに
できるかな
市瀬 広太

入選

AIより
愛(ai)ある医療と
接遇を
海神 瑠珂

入選

青森は
AI. 人の
二刀流
まーきん

入選

AIと
共に暮らせる
時代なり
ひまわり

たくさんのご応募ありがとうございました！！



当院は(財)日本医療機能
評価機構認定病院です。

理念

私たちは、安全で良質な医療の提供と、みなさまに信頼される病院を目指します。

基本方針

1. 中核病院として、地域医療の確保と医療サービスを提供します。
2. 常に患者の立場に立って、患者の話をよく聴き、安全で親切な医療を提供します。
3. 地域医療の発展のため、優れた医療人を育成します。
4. 良質な医療は健全な経営の上に成り立つことを自覚し、病院運営に参加します。

みなさまへのお願い

1. 自分の健康についての情報、服薬状況等について、できるだけ正確にお知らせください。
2. 説明を受け、理解できない点は質問して十分に理解したうえで同意した治療方針に沿い、治療や検査に意欲をもって取り組み、私たち医療人と協力して自分でも体を治していく努力をしてください。
3. 他の患者が治療や検査に支障なく快適な環境で医療が受けられるよう、病院内での規則と病院職員の指示を守ってください。
4. 教育・研修機関として研修医、看護学生等の臨床研修実習を行っておりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

患者のみなさまへ

1. あなたは、必要な医療を平等で安全に受けることができます。
2. あなたのプライバシーや個人情報は保護されます。
3. あなたは、病気の内容、治療の方法、危険性などについて、あなたが理解できる言葉で説明を受け、十分納得して同意したのちに、医療を受けることができます。必要に応じ主治医の判断により、家族又は代理の方にお話する場合があります。
4. あなたは、今受けている治療、処置、検査、看護、食事などについてあなたの希望を申し出ることができます。
5. 主治医以外の医師の意見を聞きたい場合や、他の医療機関へ転院したい場合には、必要な情報を提供いたします。

編集後記

今年は雪が少なかったのか、あちこちに咲いている雑草の花がちょっといつもと違う感じがします。温暖化のせいですかね？温暖化と言えば、ホタテやリングもあまり暑いといけないようです。今年の夏も暑いと心配です。

内視鏡の分野でも「グリーン内視鏡」というものがあります。日本ではまだ有名ではありません。「グリーン内視鏡」とインターネットで検索しても出てきません。ただ、「green endoscopy」と英語で検索すると出てきます。環境に優しい内視鏡とのことで、欧米では評価されているとのことです。内視鏡より出るゴミを減らすとのことです。ただ、内視鏡は体液に触れますので、ほとんどの器具が使い捨てです。これを再利用に回すという事ですので、感染管理などいろいろ問題は出てくると思います。しかし、温暖化も大変な問題ですので、我々もいろいろ工夫しないといけないと思います。

広報委員会 和田豊人