

**新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが～く続く』運動療法教室コーナー**

第11回 姿勢が良くなると若返る!? 猫背改善エクササイズ 得られる効果 ▶▶ 見た目の印象年齢が3~5歳若くなる!!

**猫背注意報** 肩こり・腰痛・疲れやすさに関係 見た目Down↓ **改善情報** 毎日3分程度の運動で改善 (できる範囲でOK)

**こんな人におススメ!** ●デスクワーク ●よくスマホを見る ●背中が丸まってきたなあという人  
●運転が多い人 ●手元の作業が多い ●ゲームが好きな人

**1 胸開きストレッチ** 15秒 左右2回ずつ **2 肩甲骨よせ** 5秒キープ ×10回 **3 タオル背すじ伸ばし** 5秒キープ ×10回 **4 背骨エクステンション** 5秒キープ ×5回 **5 あご引きエクササイズ** 5秒キープ ×10回

**胸開きストレッチ** 【目的】大胸筋のこりをほぐす 【方法】壁や戸棚の角に手を当てて、前に立つ体をゆっくり前に倒し、胸の前を伸ばす

**肩甲骨よせ** 【目的】肩甲骨を寄せる 【方法】背筋を伸ばして座り、肩甲骨を「下に・内側に」寄せるように背中をしめる

**タオル背すじ伸ばし** 【目的】背中が丸まる癖を改善 【方法】椅子に座り、両手を後頭部へ息を吸いながら、胸を天井に向けるように背筋を伸ばす

**背骨エクステンション** 【目的】背骨を伸ばす力up 【方法】フェイスタオルを両端で持ち、上にあげ、肘を伸ばしたまま軽く後ろへ引く

**あご引きエクササイズ** 【目的】首を正しい位置に戻し、頭の重さを軽減 【方法】壁に背中を付け、後頭部を軽く壁に押すあごを引く

※この1~5の運動は、息を止めないように実施しましょう、肩に痛みのあるときはやらないようにしましょう。

今回の記事は診療技術科リハビリテーション係の理学療法士が作成しました!

**栄養管理科** ※メニュー紹介※ 西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します

カレーの風味を利用した減塩メニューです。

**鶏肉のカレー風味焼き**

**材料 (2人分)**

鶏もも肉(皮なし)	160 g
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	0.8 g
小麦粉	12 g
油	大さじ1/2

**作り方**

1. 鶏肉を一口大に切る。
2. 鶏肉に塩コショウをする。
3. 塩こしした鶏肉にカレー粉を混ぜた小麦粉をまぶす。
4. フライパンを熱し、油を入れ、3の鶏肉を焼く。

**ポイント**

もも肉をむね肉に変えると脂質が抑えられ、たんぱく質を多くとることができます。

**栄養成分表 (1人分) (付け合わせの野菜は除く)**

たんぱく質	16.6g
脂質	8.2g
炭水化物	5.9g
塩分	0.4g

**169 kcal**

# NEWS

From West Medical Center

[ Vol. 11 ]  
December 2025

## 咳や息切れから肺がん診療まで 専門的知見で包括的にサポートします

呼吸器内科では、肺や気管支など呼吸器系の疾患に対して、専門的かつ包括的な診療を行っています。気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺炎、非結核性抗酸菌症、間質性肺炎など、幅広い疾患に対応しております。咳や息切れ、痰などの症状にお悩みの方に対して、丁寧な診療と適切な治療を提供しています。特に肺がんの診療には力を入れており、早期発見から診断・治療、および治療後のフォローアップまで一貫したサポート体制を構築しています。感染症診療においてはフィルムアレイを用いた病原体解析装置を導入し、より正確で迅速な診断と治療の選択が行える環境を整備し、肺がん診療においてはPET-CTなど高性能な画像診断機器や気管支鏡検査による適切な診断に基づき、患者さん一人ひとりに最適な治療を提案しています。また、陽子線治療やゲノム医療といった先進的な取り組みも積極的に行っており多くの治療経験が蓄積されています。

このように、私たちは日々進化する医療技術を積極的に取り入れながら、地域の皆さんに安心して治療を受けていただけるよう診療に取り組んでいます。



副病院長  
呼吸器内科部長  
秋田 憲志

## INDEX

## Topic 1

今回の特集は、「呼吸器内科」

- 肺がん治療について ■肺がん診療における多職種連携
- がんゲノムプロファイリング検査(CGP検査)とは  
大学の地域貢献度ランキング

## Topic 2

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが～く続く』運動療法教室コーナー by リハビリテーション係

## Topic 3

メニュー紹介～西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します～  
by 栄養管理科



## 肺がん治療について

肺がんの治療方法は手術や放射線療法といった局所療法と、化学療法(抗がん剤、分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬など)の全身療法があります。手術は切除可能な状況であれば最も治癒の可能性が高い治療法です。放射線療法はがんが局所にとどまっている場合であれば、手術について有効な治療法であり、また治療が望めない状況でも、症状緩和などに有効です。適用される病状は異なりますが陽子線治療は放射線療法の一つです。これら局所療法も化学療法とあわせて行うことで、治療成績が向上しており集学的治療として注目されています。化学療法は主に生存期間の延長やQOL(クオリティ・オブ・ライフ)の改善を目的に行われてきましたが、近年多くの治療法が開発され治療成績が向上してきました。腫瘍の組織型や遺伝子変異などの情報や患者さんの状態に合わせて適切に治療選択をすることにより、実際に以前よりも長期間QOLを保ちながら病状が安定する方が増えています。

局所療法	手術		切除可能な状況であれば、最も治癒の可能性が高い
	放射線療法		癌が局所にとどまっている場合には手術に次いで有効な治療法 治癒が望めない状況でも、症状緩和として有効な治療法
	全身療法		生存期間の延長やQOL改善を目的として行われる。 免疫チェックポイント阻害薬の登場で、長期生存への希望が増している。
局所療法と全身療法			

## 肺がん診療における多職種連携

私たちの施設では、肺がん診療において多職種連携を基盤とし、患者さんに最適な治療を提供する体制を整えています。呼吸器内科医、外科医、放射線治療医、看護師、薬剤師、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカーなどが一丸となり、定期的なカンファレンスを通じて情報を共有し、最新のエビデンスに基づいた治療方針を検討しています。近年は分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬の導入に加え、陽子線治療やゲノム医療も活用し治療成績は着実に向かっています。陽子線治療は正常組織への影響を抑えつつ高精度な照射を可能にし、ゲノム医療は患者さんの遺伝子情報に基づいた個別化治療を実現します。さらに、副作用対策や生活支援を含めた包括的なケアを行うことで、患者さんのQOL改善にもつながっています。

多職種が互いの専門性を尊重し協働することで、肺がん診療の成果をさらに高め、患者さんの未来に希望を届くことができればと願っております。



呼吸器内科スタッフ



カンファレンスの様子

## がんゲノムプロファイリング検査(CGP検査)とは

がんゲノムプロファイリング検査(CGP検査)はがんに関する遺伝子の特徴を網羅的に調べる検査です。生検や手術などで採取されたがんの組織や、血液を用いて検査します。高速で大量のゲノムの情報を読み取る「次世代シーケンサー」を使って、目的遺伝子の塩基配列そのものを読み込んで評価します。1回の検査で多数(多くは100以上)の遺伝子を同時に調べます。



### CGP検査は以下の条件を満たした場合に保険適用として行われています

- ◆ 標準治療がない固形がん
- ◆ 局所もしくは転移があり、標準治療が終了した(終了見込を含む)固形がんの人で、次の新たな薬物療法を希望する場合。

※原則として検査を実施できるのは一人の患者様につき1度限りです。

遺伝子変異が見つかり、その遺伝子変異に対して効果が期待できる薬がある場合には、薬の適応疾患にとらわれず、臨床試験などを含めてその薬の使用を検討します。

当院はがんゲノム医療連携病院であり、エキスパートパネル実施可能な施設として指定を受けています。  
検査をご希望の方は是非ご相談ください。

肺がん啓発を示す  
「パールリボン」

パールリボンは、肺がんに関する理解を広めるためのシンボルです。肺がんの早期発見や正しい知識の大切さを多くの方に知っていただくことを目的として使われています。

### 大学の地域貢献度ランキング

#### 名古屋市立大学が3回連続日本一!

日本経済新聞社が全国の国公私立を対象に実施する「大学の地域貢献度調査」(2025年度)において、本学は2021、2023年度の調査に続き、3回連続で日本一となりました!この結果は、本学の教職員の教育研究活動や、日頃より本学をご支援くださる地域の皆さまとの連携活動などが評価されたものです。これからも本学は教育・研究・医療等を通じて、地域への貢献に努めてまいります。

【大学の地域貢献度調査】名古屋市立大学の順位推移

