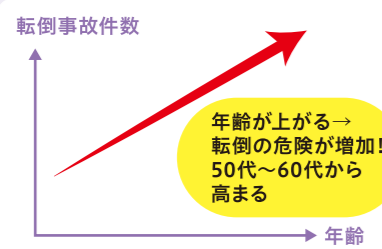


新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝える、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー Part 5

第5回 転倒予防の情報提供と体操とストレッチ | 今回のキーポイント ▶▶▶ 「転ばない身体になろう!」



【転倒リスクを増大させる要因】

- 筋力の低下
- バランス・平衡感覚の悪化
- 加齢

【転倒のダメなところ】

- 骨折→歩行能力の低下→寝たきりになってしまう

これら問題を生じないように運動して、「転倒しにくい身体づくり」をしましょう!

ふくらはぎ筋トレ



踵上げ運動 安定したものに触れながら10~20回 やりましょう

腸腰筋



腿上げ運動 10~20回 骨盤を起こすと効果的 腸腰筋は、体幹と股関節を繋ぐ重要な筋肉です。

ふくらはぎのストレッチ



ふくらはぎのストレッチ 左右20秒ずつ2回伸ばしましょう! 伸ばしている足の膝は曲がらないように

大腿四頭筋の筋トレ



膝伸ばし運動 大腿四頭筋は歩く事、立ち上がるのに重要な筋肉です。10~20回

今回の記事は診療技術科リハビリテーション系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

北海道の郷土料理で甘くないおやつです。子供や一度にたくさん食べられない方の補食に



いももち

材料 (2人分)		作り方
じゃがいも	210g	1.じゃがいもは皮をむいて、ゆでる 2.ゆでたじゃがいもをつぶす。 3.つぶしたじゃがいもに片栗粉を混ぜ、小判状にする。 4.3をフライパンで焼く 5.砂糖、しょうゆを別の鍋で煮立たせる。 6.皿に4を盛り付け、たれをかける。
片栗粉	21g	
「たれ」		
砂糖	15g	
しょうゆ	15g	

栄養成分表 (1人分)

たんぱく質	2.3g
脂質	0.1g
炭水化物	35.3g
塩分	1.1g

150 kcal

ポイント

チーズを加えると、カルシウムも補給できます。

NEWS

From West Medical Center



肺がん治療の保険適用が拡大します

当院で陽子線センターが始まったのは平成25年(2013年)2月ですが、当初はすべての疾患に対する治療を先進医療という形でしてきました。先進医療とは、先駆的で有望と考えられる医療を評価し、保険診療に移行するかどうかを検討するための制度で、全国の陽子線センターが統一した方法で治療を行い、2年ごとに厚生労働省の先進医療会議にデータを提出し、評価を受けて保険診療への移行が審査されます。

従来の治療法よりも良好な成績が得られた疾患に対して、厳しい保険財政の中で順次健康保険が適用され、国民のがん治療法の選択肢は拡大してきました。保険適用範囲の拡大とともに当センターを利用される患者さんも増加しており、この2年間で毎年約900名の方が治療を受け、全国で20施設ある陽子線治療センターの中で最多の年間患者数となっています。

そのような状況の中、令和6年6月より早期肺がんに対する陽子線治療の保険が認められることとなりました。肺がんは国内におけるがんによる死亡者数のうち、男性では1位、女性では2位を占め、早急に重点的な対策が求められる病気です。陽子線を用いることで正常な肺にあたる部分をできる限り少なくし、副作用として起こりうる肺炎の発生頻度が低くできることが実証された結果です。手術が難しい早期肺がんに対する新しい治療法の選択肢が増え、多くの患者さんにとって朗報となるものと考えています。



陽子線治療センター長 荻野 浩幸



INDEX

- Topic 1** 今回の特集は、「肺がん治療の保険適用拡大」
■陽子線治療センターの紹介
- Topic 2** 新!理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝える、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



陽子線治療センターの紹介

特徴

最先端技術「スポットスキャンニング照射」の導入

頭や首、骨盤部、脊椎などの治療などにおいて、腫瘍への線量集中性を高め、正常組織への線量を減少させることができ、「からだにやさしいがん治療」が実現可能。

通院治療もしやすい「都市型施設」

「名古屋駅」からタクシーで約15分。「名古屋駅」や「栄」、最寄駅「黒川」および「庄内通(市バス名塚)」からバスで来院可能。

様々な治療法を組み合わせた治療が可能な「病院併設型施設」

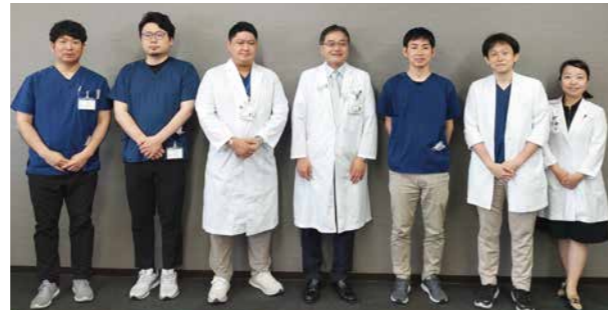
「名古屋市立大学医学部附属西部医療センター」の一部門であるため、手術療法、内視鏡療法、放射線療法、化学療法などを駆使し、チーム医療を重視した悪性新生物医療を提供。

東海3県初の「陽子線がん治療施設」

これまでの、のべ6,300人(令和5年度末)を超える方に利用していただいています。

医師

陽子線治療の保険適応範囲が広がりつつありますが、現段階ではすべての方々にご利用いただける状況ではありません。陽子線治療が適している状態であるかどうかは、陽子線治療科の医師が診察をして判断いたします。まずは現在かかっている主治医の先生と相談をして、これまでの画像や検査データとともに紹介状(診療情報提供書)を添えてセカンドオピニオンを申し込んでください。データなどを踏まえて、患者さんにとっての最良の医療の提案ができればと考えています。



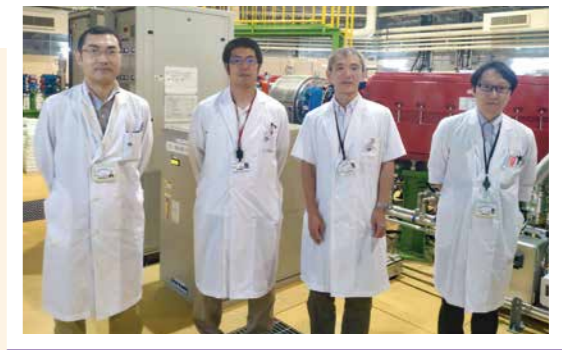
診療放射線技師

診療放射線技師の業務は、診療においては治療計画に用いるCTの撮影や、治療時に使用する固定具の作成、治療計画の立案、毎日の陽子線照射など多岐に渡ります。また、正しい線量が投与されているかの検証、治療に用いる装置全般の精度管理なども行っています。私たちは患者さんとのコミュニケーションを大切にしています。治療を受けられることが決まった患者さんには、検査や実際の治療の流れについて、私たち診療放射線技師がご説明いたします。患者さんと一緒に最良の陽子線治療を実現したいと考えておりますので、どんなことでも遠慮なくご相談ください。



陽子線治療物理科 技師

新しい治療法である陽子線治療は、世界的規模で進歩し続けており、新しい知見を継続的に取り入れていく必要があります。特に装置が大規模になる陽子線治療では物理学や工学の専門知識が重要です。陽子線治療物理科には博士(理学)が在籍しており、直接、患者さんと接する機会はありませんが、論文や関連学会を通して最新の陽子線治療に関する情報を収集し、さらには研究的なアプローチにより様々な手法や機器の開発を行うことによって、高精度かつ効果的な治療を皆様に提供できるよう活動しています。



看護師

こんにちは、陽子線治療科看護部です。陽子線治療ができる施設は年々増えてきています。当院は治療実績のある医師や技師、がん放射線療法看護認定看護師をはじめとする看護師により、患者さんが安心して治療を受けていただけるよう治療開始前から支援しております。治療や副作用(有害事象)への疑問、不安を抱えている方もいらっしゃると思いますので、お気軽にご相談ください。



詳細については、
当センターのHPを
ご覧ください。...

