



# ぽれぽれレター ぽれぽれレター

第31号  
2017.01.01

## 理念

「人よりそう ひらかれた病院」

### 病院基本方針

※安心・安全ながん医療を提供します  
※医療提携を進め、地域医療に貢献します  
※豊かな人間性を持った医療人の育成に努めます

## 診療案内

内科 脳神経外科 整形外科  
耳鼻咽喉科 婦人科 泌尿器科  
放射線科 消化器科 緩和ケア科  
乳腺外科 腫瘍外科 腫瘍内科  
ペイン

### 【診療受付時間】

平日 8:30~16:00  
土曜 8:30~12:00

### 【診療時間】

平日 9:00~16:00  
土曜 9:00~12:00

### 【外来の休診日】

日曜・祝日・年末年始  
【お見舞い時間】

12:00~20:00



## 2017年目標

平成 29 年 謹んで新年の御祝詞を申し上げます。

さて、がんの予防・治療において、免疫力を低下させないこと、免疫力を強くすることはとても大切ですが、低線量の放射線を浴びると免疫力がアップすることは御存知でしょうか。高線量の放射線を浴びると免疫が低下しますが、低線量では逆に免疫が強くなるのです。このことは多くの基礎的研究で証明されています。激しい運動では免疫が低下し、習慣的な軽い運動で免疫が向上することと似ています。

放射線も運動も活性酸素と関係があります。

最近出版された、中村仁信・安保徹・清水教永の共著「放射線ホルミシスで健康長寿」（実業之日本社）には、詳しい内容が書いてありますので、御覧いただければ幸いです。



(病院長 中村 仁信)

2017 年 明けましておめでとうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。さて、本格的な高齢者社会が訪れつつあり、2025 年問題が現実味をおびてきました。2025 年には、3 人に 1 人が 65 歳以上、5 人に 1 人が 75 歳以上という、かつて私たちが経験のしたことのない高齢者社会をむかえます。医療、介護の分野では、急増する高齢者に対応する体制を整えるため、さまざまな取り組みが検討されています。地域医療構想もそのひとつで、2025 年に都道府県ごとにどのような医療機能がどれくらい必要か検討されています。ひとつの医療機関だけで患者さんを支えるには限度があり、医療機能の違う病院、施設、在宅医療などのおのの連携が今まで以上に必要になるとされています。当院でも 2025 年にむけて高齢の患者さんにも安心していただける医療を提供できるよう、更に頑張っていきたいと思えます。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



(院長補佐 林 太郎)

明けましておめでとうございます。旧年中、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。  
当院はがん専門病院としてがんの再発や転移で苦しむ患者さまに放射線治療と化学療法そして緩和ケアの提供を中心に診療しております。  
本年度も近隣の諸病院と連携し質の高い医療を提供できるように職員一丸となって努力していく所存です。  
今年も皆様にとって実り多い一年になることを願っております。



(医局長 杉浦 孝司)





# ぽれぽれレター

## ぽれぽれレター

第31号  
2017.01.01

2017年、明けましておめでとうございます。

日本は、超高齢化社会・多死社会の到来を目前にしております。当院も昨年から、認知症患者さんに対応できる看護師の育成を行っております。2017年からは、病院全体で対応できるように体制を整えてまいります。また、患者さんに一番身近な看護補助者も一緒に協働しながら、残された家族のグリーフ・ケアが少しでも進むように支援してまいりたいと考えております。

個人的な目標としましては、歩いていく聖地サンティアゴ巡礼の旅に出かけてみたいと思っております。



(看護部長 東村昌代)

## 健康長寿をめざして！ 抗加齢医学（アンチエイジング医学）とは



抗加齢医学（アンチエイジング医学）とは、加齢という生物学的プロセスに介入を行い、加齢に伴う動脈硬化や、がんのような加齢関連疾患の発症確率を下げ、健康長寿をめざす医学で2001年3月に日本抗加齢医学研究会（現日本抗加齢医学会）が発足しました。翌年の研究会の参加者は約200人程度でしたが15年後の2016年日本抗加齢医学会では約8000人の学会参加者へと急成長の医学会として注目されています。このアンチエイジング医学が注目されてきた背景には、エイジングのサイエンスが進み、加齢は神秘のベールの中の避けられないものではなく、細胞生物学的なプロセスのひとつとして介入の可能性があることがわかってきたことが大きいということが挙げられます。

現在でも加齢のメカニズムに関してはさまざまな説があるものの、次第に情報が整理されて、加齢に大きく関与する分子機構が解明されつつあり、すでに現時点において、カロリーリストラクション仮説(カロリー制限で抗加齢)と酸化ストレス仮説(活性酸素が加齢を促進)は、エビデンスの存在するサイエンスとして認識されつつあります。健康長寿をめざすアンチエイジング医学は、“加齢”に焦点をあてた究極の予防医学で適度な運動、適切な食事、禁煙、サプリメントなどは、単に疾患予防というレベルを超えて、さらに健康レベルをあげていくことが重要となります。



元気を享受するというのは、単に寿命を延長し高齢生存者のカーブの右肩を引き上げることを目的にしているのではないということ、たとえ何かの病気をもっている、元気で長寿を享受できる状態を意味します。このためには、年齢をとることによって何らかの病的状態が出現していても、肉体的にも精神的にも、個人として全体的に“元気であり”バランスのとれた状態に保たれていることが重要であります。「いつまでも若々しく健康で長生きしたい！」とは、誰もが思うところです。これを目指すには自分はこうなろう！こう生きたい！という健康レベルのアップに向けてアンチエイジング医学的アプローチの実践を続けることが大切と考えています。

これからは、超高齢化社会⇒健康長寿社会へと、日々の実践努力を積み重ねて健康長寿をめざしていきたいものです。

編集後記：新年第一号の「ぼれぼれ」はいかがでしたか？彩都の魅力や楽しく分かりやすい情報を今年もお届けします！正月気分も抜けて、ますます寒さが厳しくなってきました。しっかり体調管理して、寒い冬を元気にすごしましょう！（志田原）  
発行者：中村仁信（病院長） 〒567-0085 茨木市彩都あさぎ7丁目2番18号  
編集長：福西康修（放射） TEL072（641）6898 Fax072（641）6097  
編集委員：村井祐子（医師）岩切昭夫（看護）林綾子（看護）常島啓司（情報）  
志田原直子（医事課）春名雅裕（リハビリ）松尾真奈美（放射）

このニュースレターご希望の方は総合受付・地下受付にお越し下さい

<http://www.saito-yukoukai-hp.jp/index.htm>  
「ぼれぼれ」はホームページからダウンロードできます！