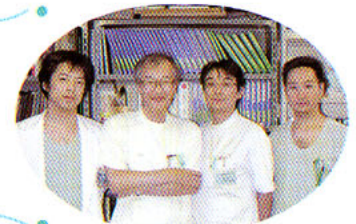


北海道がんセンターの理念

私たちは、国民の健康で幸福な生活のため、最新の知識と医療技術をもとに、良質で信頼ある医療の提供に努め、特に「がん克服」に寄与することを目指します。このため、

- 常に、医療の質と技術の向上を目指します。
- 研究、教育研修を推進し、医療・医学の発展に寄与します。
- 患者さんの権利を尊重し、誠実な医療を実践します。
- 自主自律、創意工夫の精神で病院運営に当たります。

整形外科紹介



整形外科は、手足の関節、骨、筋肉、脊柱の病変を扱う科です。疾患の種類では、骨折、捻挫などの外傷、スポーツなどによる障害、加齢に伴う変性、リウマチ、感染など多くの分野にわたっています。そのひとつに腫瘍があります。筋肉などの軟部や骨に発生する悪性腫瘍は大変に少なく、日本全国でも1年に数百人程度と見積もられています。このため、一人の整形外科医あたりにすると10年に一人程度の患者様しかみないこととなります。このような希な疾患をすべての整形外科医が適切に診断、治療することは不可能です。そこで、専門施設で集中して治療をおこなう必要があります。私たちは、約35年間にわたって骨軟部腫瘍の診断、治療を専門におこなっています。現在では、ほぼ道内全域の整形外科医療機関から患者様の紹介を受けて治療にあたっています。

悪性骨軟部腫瘍の治療の主体は手術ですが、腫瘍の種類によっては化学療法（抗癌剤）、放射線療法も必要となります。手術では、腫瘍の切除後に、骨

移植、人工関節置換、筋皮弁などで再建することが必要になる場合もあります。これらの治療法を適切に組み合わせることにより、できるだけ生存率が高く、機能を温存した治療を目指しています。しかし、手術後の機能障害、抗癌剤の副作用、再発転移の可能性など未解決の問題が残っています。これらの改善のため、全国的な臨床研究も行われるようになってきており、当科も参加して治療成績の改善、治療根拠の証明を目指しています。

治療にあたりましては、病状、予想される経過、可能性のある治療法、治療実績などを十分に説明し、患者様の希望、決定にそって治療方針を決めることを心がけております。

骨折、骨粗鬆症、椎間板ヘルニアなどの一般整形外科医が扱う疾患につきましては、設備、機器上の不備、病床確保ができない、人員の確保が困難などの点から、当院での治療はできず、適切な他医療機関をご紹介させて頂くこととなりますのでご了解下さい。

Contents もくじ *****

整形外科紹介 整形外科医長 井須 和男 1

食べ物について知ろう！美味しく、そして健康に..... 主任栄養士 野田 史子 2~3

新任医長紹介 外科医長 濱田 朋倫 / 内科医長 黒澤 光俊 / 産婦人科医長 涌井 之雄 4

食べ物について知ろう！



美味しく、そして健康に...



主任栄養士 野田 史子

皆様が毎日口にし、目にする食品には様々な種類があります。

「今日は何にしようかな？」

そして色々ある食品が組み合わせ（食べ合わせ）次第で、お互いの栄養効果を高める事が出来ます。今回はその一部を紹介いたします。

カルシウムの吸収を助ける ビタミンDと日光浴

カルシウムは骨の形成やイライラ防止、血圧の安定にも必要なものです。

ビタミンDを含む食品と一緒に摂り日光に当たることでビタミンDは活性化されカルシウムの吸収をグーンと助けます。

《ひじきと干し椎茸》

《小松菜の花かつお和え》

《高野豆腐とかんぴょうの煮付け》

カロチン(脂溶性ビタミン)の 吸収を助ける油

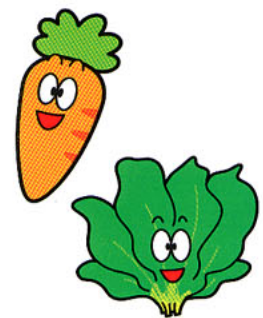
カロチンは体内に入るとビタミンAに変わり、酸化ビタミンとも言われ身体の免疫力を高めたり、ビタミンAは目の健康にも重要です。脂溶性ビタミンとも言い、油と一緒に摂ることで体内への吸収率が油を摂らないときと比べ2～3倍ほどアップします。

緑黄色野菜は油と一緒に摂るよう工夫しましょう。

《ほうれん草のごま和え》

《にんじんとピーマンを油で炒めきんぴら風》

《かぼちゃとバター》



たんぱく質は たんぱく質分解酵素と一緒に

たんぱく質は筋肉や皮膚・骨を作ったり、体内の有害物質への抵抗力を作るのに必要です。

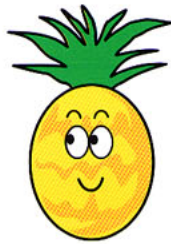
たんぱく質分解酵素といっしょに摂ることで効率良い消化・吸収が期待できます。

《肉料理の後の果物（キーウィフルーツ・パイナップル・パパイアが特に多い）》

《酢豚とパイナップル》

《まぐろととろろ芋》

《納豆のオクラ和え》



鉄とビタミンC・葉酸

鉄は微量元素のひとつで体の調子を整えるのに重要です。

鉄は吸収率の低い栄養素ですが、ビタミンCやクエン酸と一緒に摂ることにより吸収がアップします。

《青魚にレモン》

《食後の果物》

《アサリのレモン蒸し》

《レバーとニラ》



ナトリウムの吸収を抑える カリウム

塩分と言われるもとはナトリウム。摂りすぎると高血圧の原因になりますが適度に必要です。目安は一日塩分7~10gナトリウムで3000~4000mg/日。

カリウムはナトリウムの排出を助けます。

塩分の摂りすぎが気になるときは、カリウムを多く含む海藻や生野菜・果物をいっしょに。

《ラーメンとわかめ》

《カレーライスと生野菜サラダ》

《わかめとじゃが芋の味噌汁》



高コレステロール食品と コレステロール低下食品

コレステロールは血液中に溶け込んでいる脂肪の一種で、からだを作る細胞や体の調子を整えるホルモンや食べ物の消化・吸収に重要な胆汁酸などの材料となる大切な物質です。しかし血液中のコレステロールが以上に高くなると血液の流れが悪くなったり血管の壁を傷つけるなど悪影響を及ぼします。

そこで、血中コレステロールやLDLコレステロールが高い方がコレステロールの高い食品を食べるときは体内への吸収を抑える食品をいっしょに組み合わせることをおすすめします。

《焼き肉と焼きしいたけ》

《卵ときのこと》

《肉豆腐》

《うなぎと海藻の酢の物（わかめ・めかぶ・もずく）》

ここに紹介した組み合わせは、ほんの一部です。人は身体に必要な栄養素を食べることによって補給しています。

効率の良い食べ方で健康管理のヒントにして下さい。

新任医長紹介

外科医長 濱田 朋倫



この度4月から外科医長になりました濱田朋倫(はまだ ともり)です。現在まで北大附属病院第一外科、市立札幌病院、士別市立病院、岩見沢市立病院、旭川厚生病院、網走厚生病院に勤務し、平成14年4月から当院に赴任し3年目になります。専門は消化器外科ですが、当院では"がんセンター"という病院の性格上、胃癌、結腸癌、直腸癌、食道癌、肝臓癌、胆道癌、膵臓癌などの消化器悪性疾患の外科治療を中心に診療にあたっております。また患者さんも札幌市内に限らず、北海道全域から当院を頼っておいでになり、医師としても大変やりがいのある職場です。一時的にでも精神的または肉体的苦痛から解放され、快方に向う患者さんの喜びの顔が見たいと願う気持ちは、医師に限らず医療スタッフ全員の共通の思いだと思います。私も、患者さんに現時点における最高の医療を提供するべく、今後も精進していきたいと思っております。よろしくお願いたします。

内科医長 黒澤 光俊



本年4月1日より内科医長として赴任いたしました。私は昭和57年北海道大学医学部卒業後、同第3内科に入局し、大学病院で研修後、市立旭川病院、旭川厚生病院に勤務した後、平成元年に大学病院に戻り、血液疾患患者の診療、臨床研究に従事しました。平成12年から札幌厚生病院に4年間勤めた後、縁あって今回当センターに異動して参りました。当科では白血病や悪性リンパ腫、骨髄腫などの血液腫瘍に対して化学療法(抗がん剤を用いた治療)を中心として造血幹細胞移植(血液を造るものになる細胞を移植する方法で骨髄移植のほかに末梢血幹細胞移植、臍帯血移植があります)や放射線療法を組み込んだ治療を行っています。他に再生不良性貧血、溶血性貧血、骨髄異形成症候群、血小板減少症などの血液疾患や膠原病の診療を行っています。血液疾患には難病が多いというイメージをもたれる方が多いと思いますが、最近は新薬の登場や移植方法の改善により、治療の進歩が著しい分野になっています。相川医長、小川医師、加畑医師に私を加えた4名のスタッフで診療していますが、経験豊富なメンバー

が揃っており、一人一人の患者さんについてみんなで治療法の検討を行っています。患者さんと十分に話し合い、同意を得た上で最も適切な治療を受けてもらおうと考えておりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

産婦人科医長 涌井 之雄



4月1日より独立法人化した北海道がんセンターの産婦人科の医長に就任した涌井之雄と申します。平成9年10月から当院に赴任して6年半ですが、前々回は昭和62年の1年間と前回は平成6年から2年間ばかりいた期間をあわせると約10年この病院にお世話になっております。この間、兼元先生・山下先生のもとで勤務・研修させていただきました。ここ以外では、函館中央病院・芦別市立病院・帯広厚生病院・北大病院での勤務経験があります。出身は新潟県で大学の入学より来道、いまではほぼ道産子になったと思っています。それでも新鮮な北海道弁をまだ耳にすることがあり、まだまだかも知れません。

産婦人科の対象は癌検診で早期発見可能な子宮頸がん、抗癌剤が組織型によっては効果のある卵巣がん、そして最近欧米なみに多くなった子宮体がんが主です。治療は手術・抗癌剤・放射線をより効果があるように組み合わせ治療します。以前にくらべ医療は進歩し治癒率は向上したとはいえ、決して満足できるものではありません。医療現場ではまだまだ改良と改善が多々必要と考えています。

以上、いたらないこともあるとは思いますが、山下副院長先生のもと、齋藤・金内・半田・青野・上村の5名の優秀な産婦人科医師の協力のもと、なにより産婦人科の患者さんたちのがん克服そしてがんの撲滅にむけて頑張りたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

【寄附御礼】

市内東区の松林龍子さまからあたたかいご寄付をいただきました。

ご長女の三回忌に際し、入院患者さんの娯楽にと、読書家だったご長女が所蔵していた小説本など一千数百冊をご寄託いただき、現在リストなどを整理中です。たいへんありがとうございました。