

いこま



ご自由にお取り下さい。

2025年 7月発行 Vol.28

近畿大学奈良病院 広報誌

最新の放射線治療機システムを導入しました!



放射線科(腫瘍部門)
/ 広報委員長

岡嶋 馨



当院は奈良県で4つの「地域がん診療連携病院」のひとつです。2006年にスタートしたこの制度は、ひとつの診療科が先進治療を行うのみでなく多職種の専門家がチームとなって共同的意思決定に向けて相談支援を行う、という概念に基づいています。

放射線治療はその一翼を担う重要な部門で、当院においても1999年の開院時より治療を行ってまいりました。

手術療法、薬物療法と同様に放射線治療においても、近年の進化や高精度化は目覚ましいものがあります。今回導入した機種は当院としては3台目のシステムですが、先代の放射線治療機(直線加速器:リニアック)は2010年から2024年まで14年間稼働し、その間に治療を受けていただいた患者さんは、ぴったり4,000人となりました。導入当時は、患部の形状に合わせて放射線を集中する高精度技術(強度変調放射線治療; intensity-modulated radiotherapy (IMRT)、2008年保険収載)は、まだ奈良県下で3つの施設のみで可能でした。

その後の急速な発展により、**標的の自動抽出、変形や位置移動への対応、そのための体表面の感知**などが実現し、保険収載

されています。標的へのビームの集中技術はさらに高精度化され、例えば多発腫瘍を数回転で同時に治療することも可能になりました。今回の機種の導入ではこれらの機能を加えることにより、**ますます身体に優しい治療の実現**が期待されます。放射線(X線)照射そのものによる痛みはなく照射時間も通常は10分以内です。

放射線治療は、根治のみでなく、手術などとの併用による**合併症の低減**および**症状の緩和**も目的とします。今回新しく導入された機能によって腫瘍に絞って照射できることは、根治から緩和まで、いずれの目的においても威力を発揮すると期待されます。



Point

治療機本体から出ている**検出器**(写真の右端)や、**天井からぶら下がっているいくつかの装置**は、位置を検出して正確に合わせるためのものです。治療台はその情報をもとに移動することができます。

CONTENTS

P1 最新の放射線治療機システムを導入しました!

P2 P3 放射線治療のさらなる進化

P4 P5 新教授就任のご挨拶

脳神経外科 脳卒中について
緩和ケアセンター 緩和ケアについて

新体制について

P6 消化器内科 / 形成外科・美容外科

P7 呼吸器外科 / 耳鼻咽喉・頭頸部外科

P8 循環器内科

P9 病院機能評価認定のお知らせ

P10 認定がん専門相談員

P11 栄養部だより / 薬剤部コラム

P12 近畿大学奈良病院のイベント

- がん患者サロン いこま
- 第10回フォトコンテスト開催のお知らせ

医療従事者向け
地域医療支援病院研修会開催のお知らせ
編集後記



放射線治療のさらなる進化

～より正確に、よりやさしく安全ながん治療へ～

? 放射線治療とは?

放射線治療は、手術、化学療法と並んで、がん治療の三本柱の一つです。放射線治療の目的は、腫瘍に対して線量を集中的に照射し、周囲の正常組織への線量を極力低減させて、がんを根絶する、あるいは、症状を緩和することにあります。医療技術の進歩により、放射線治療分野は年々進化を続けています。当院でも「安全で質の高い医療」を提供するため、このたび放射線治療装置(リニアック)を最新機種へ更新しました。これによりさらに高精度な治療技術の提供が可能になります。(図1)



図1：リニアック室

★ 導入された新技術のご紹介

1 県内初導入のExacTrac Dynamic

～治療中のズレをリアルタイムで確認～

放射線治療中の患者さんの体の位置やわずかな動きをリアルタイムで高精度に検出する位置管理システムです。

放射線を狙った位置へ正確に照射するため、治療中の体の位置を正確に把握し、動きに対してすぐに対応しなければなりません。この装置では、体表面スキャン、赤外線カメラ(熱分布)とX線画像を組み合わせ、患者さんの位置を確認・モニタリングしています。(図2)、(図3)



図2：ExacTrac Dynamic



図3：治療中モニタリング

🔍 主な特徴

- 0.1mm単位での高精度な位置確認が可能
- 呼吸などによる体の自然な動きを検知し、必要に応じて照射の制御が可能
- 頭頸部や体幹部など、さまざまな部位への照射に適応可能
- 体をしっかり固定しなくても、自然な体勢での治療が期待できる

2 県内初導入のHyper Arc

～頭部のがんに対する高精度・短時間の定位放射線治療～

頭蓋内の腫瘍に対して、1回または少ない回数で高線量の放射線をピンポイントで照射する「定位放射線治療」を、安全かつ短時間で自動的に実行するシステムです。このシステムによって、がんの存在する場所に放射線を集中させながら、周りの正常組織をできるだけ守ることができます。特に、複数のがんを同時に1度の治療で照射できることが大きな特徴です。(図4)

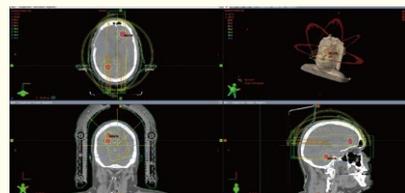


図4：Hyper Arc治療計画

🔍 主な特徴

- 複数の脳転移に対して1度の照射で治療可能
- 自動化されたワークフローで、照射の準備や照射時間の短縮
- 線量の集中性が高く、正常組織への影響を最小限に抑える

3 呼吸性移動対策

～呼吸による動きをコントロール～

放射線治療では、腫瘍のある部位に対して放射線を照射します。しかし、胸部や腹部の臓器(肺や乳房、肝臓など)は呼吸によって動いてしまいます。このような「呼吸による臓器の動き(呼吸性移動)」があると、正確な位置に放射線を照射することが難しくなります。そこで、呼吸による「腫瘍位置のズレ」を把握し、必要に応じて制御する対策を施します。その対策を呼吸性移動対策と呼び、呼吸のタイミングに合わせて照射する「呼吸同期照射」や息を一時的に止めて照射する「息止め照射」が可能になります。(図5)

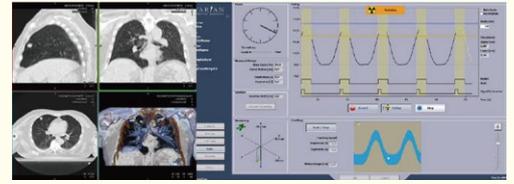


図5：呼吸性移動対策 同期照射

主な特徴

- 呼吸の「止まった瞬間」や「一定の位置」に合わせて照射可能
- 動きのある腫瘍に対しても、位置を正確に把握し照射
- 治療前の呼吸トレーニングによる最適な治療方法を選択

4 ひだり乳房深吸気息止め照射(DIBH)

～ひだり乳がんの治療で「心臓を守る」～

ひだり乳がんの放射線治療では、通常の呼吸状態で放射線を照射すると、近くにある心臓にも放射線があたってしまうことがあります。心臓にあたる放射線量はごくわずかですが、治療後数年から心血管疾患発症リスクが増加するとの研究報告があります。そのため、心臓への被ばくはできるだけ少なくしなければなりません。DIBHは、深吸気位(深く息を吸って止めた状態)で息止めを行い、ひだり乳房の照射領域から心臓を遠ざけた状態で放射線を照射する技術です。(図6)

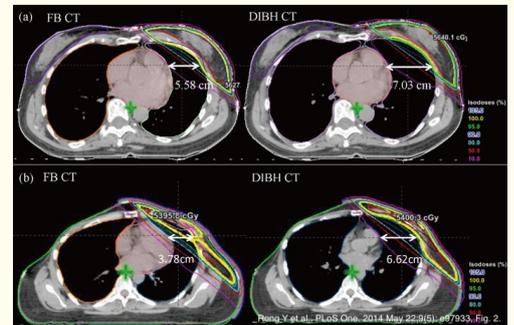


図6：DIBH治療計画

主な特徴

- 呼吸性移動対策のひとつ
- 心臓への放射線量低減
- 将来の心疾患発症リスクの低減

まとめ

治療精度を高め、副作用のリスクを減らすこれらの新しい技術は、患者さんにとっても、医療スタッフにとっても大きな安心につながります。

私達は、こうした技術を活用しながら、安全で質の高い放射線治療を提供してまいります。



最後に

当部門では、医師・診療放射線技師・医学物理士・看護師の連携のもと、患者さんにとって最善の治療を提供できるよう努めています。

ご質問やご不明点などございましたら、どうぞ遠慮なくスタッフにお声がけください。

(文責：放射線部 放射線治療専門技師 大坪 建太郎)



放射線治療部門スタッフ

★新教授就任★

脳神経外科



教授就任のご挨拶/ 脳卒中について

脳神経外科 臨床教授/診療部長 中川 修宏



教授就任のご挨拶



2025年4月1日付で近畿大学奈良病院 脳神経外科部長を担当させていただきます中川修宏と申します。4月から医師4名での新体制となりました。

「**脳の病気なら、近畿大学奈良病院へ!**」と地域の方々に思っただけのよう日夜診療に励んでおります。安全かつ最善の治療を提供するべく、全スタッフが全力で診療に取り組んでおります。

脳卒中について

脳卒中には、血管が詰まる脳梗塞と血管が破れる脳内出血・くも膜下出血があります。「Time is Brain、ときは脳なり」。脳は非常にか弱い臓器です。血流が途絶えると短時間で脳細胞が死に至ってしまうため、一刻も早く治療が必要になります。脳卒中は65歳以上の死亡原因の第4位、要介護原因の第2位になります。特に脳卒中は要介護度が高く、患者さん本人とご家族の負担は決して少なくありませんので、その予防が非常に重要となります。適切な食生活、適度な運動、禁煙、節酒など日々の生活習慣への気配り、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病に対する治療が大切です。しかしながら、不幸にも脳卒中を発症した場合は、速やかな治療が必要となります。「まさか」と思って様子を観るより、「もしや」と考えて**早期に医療機関を受診**してください。

脳卒中から大切な人生と大切な人を守るため、急いで行動!**「ACT-FAST」**を是非覚えてください。

- ① 顔(Face) : 片側の動きが悪い
- ② 腕(Arm) : 片側の腕に力が入らない
- ③ 言葉(Speech) : 呂律が回らない・言葉が出ない

このような症状が1つでも突然生じたら、脳卒中の疑いがあります。急いで救急車を呼んでください。当科は脳卒中に対する急性期治療体制を整えており、夜間でも血栓溶解療法やカテーテルによる血栓回収療法を行っております。また、地域の回復期リハビリ病院と連携をとり、早期の機能回復訓練に努めていただけるよう看護師、栄養士、ソーシャルワーカーなど多職種のスタッフが力を合わせて、脳卒中からの回復と健康維持のお手伝いをさせていただきます。

この症状が現れたら**脳卒中**かも!?

FAST

でチェック!

※ CareNet患者説明用スライドから
Copyright © 2022 CareNet, Inc. All rights reserved.

- ✓ 脳卒中は、発症から治療までの対応が早いほど、後遺症を軽症で抑えることが期待できます。
- ✓ 病院に到着する前に、症状と発症時刻を伝えることで、病院が治療の準備を整え、迅速に治療を受けることにつながります。



2020年発表の研究では、脳卒中疑いの患者の救急搬送中に救急隊員がFASTによる脳卒中のスクリーニングを実施し、来院前に通知することで、発症から来院、検査・治療開始までの時間が著しく短縮されたことが証明されています。

発症 ~ 来院	FAST実施で197.6分から100.6分に ⇒ 97分の短縮!
CT検査開始	FAST実施で32.0分から25.6分に ⇒ 6.4分の短縮!
t-PA治療開始	FAST実施で70.1分から49.2分に ⇒ 20.9分の短縮!
血栓回収療法開始	FAST実施で168.6分から126.7分に ⇒ 41.9分の短縮!

出典 : Leung WCY, et al. Hong Kong Med J. 2020;26:479-485.



緩和ケアについて ご紹介します！



緩和ケアセンター 臨床教授 肥田 仁一

緩和ケアセンターのモットーは、患者さんご家族のQuality of Life(QOL: 生活の質)改善です。

緩和ケアとは生命を脅かす疾患(最多は「がん」)に起因した諸問題(痛み、食欲不振、不安、不眠、社会復帰困難、経済的負担など)に直面する患者さんご家族のQOL(生活の質)を改善することです。

ケア提供に当たって

1. 良好なQOLの重視
 2. 全人的アプローチ
 3. 患者さんご家族を包含するケア
 4. 患者さんの自律と選択を尊重する態度
 5. 率直かつ思いやりのあるコミュニケーション
- を心がけています。



現在の緩和ケア

国と県は「がん医療の充実」と並んで「**がんと診断された時からの緩和ケアの推進**」を指向しています。

従来の緩和ケアはがん病変の治療が終了し、がんの終末期に提供されるものでした。現在では、緩和ケアは、がん病変の治療と並行して行い、診断時から終末期へと緩和ケアの比重が高くなります。

■ がんと診断された時からの緩和ケア



■ 従来の緩和ケア



当院の緩和ケア

当院で緩和ケアを提供するのが**緩和ケアチーム**です。身体担当の私、精神担当医師、歯科医師、専従看護師、薬剤師、管理栄養士、ソーシャルワーカーから成ります。具体的には、**がん疼痛**に対しては、緩和ケア認定看護師、緩和薬物療法認定薬剤師とともに骨転移などの疼痛緩和に努めています。**がん治療に伴う副作用**に対しては、がん病態栄養専門管理栄養士とともに悪心・嘔吐、食欲不振の緩和に努めています。**不安、うつ、不眠**に対しては、精神担当医師とともに症状緩和に努めています。**社会復帰困難や経済的負担**に対しては、ソーシャルワーカーとともに相談支援を行っています。入院患者さんにおける緩和ケアチームの新規介入患者数は年間100例以上で、腫瘍内科、血液内科、婦人科、消化器内科、消化器外科、乳腺外科、頭頸部外科、泌尿器科、呼吸器内科など多くの科から依頼がありました。

2024年4月に「**がんと診断された時からの緩和ケアの推進**」を目的に緩和ケアセンターを設置しました。センターが設置され、質の高いケアを提供できるようになるとともに、手術や抗がん剤治療や放射線治療の成績向上にも繋がることが期待されています。40年の臨床経験を活かして緩和ケア提供体制の充実に努めます。



緩和ケアチームスタッフ

NEW

新体制について



消化器内科

消化器内科
准教授/診療科長 松井 繁長

新体制のご挨拶

2025年4月から近畿大学奈良病院 消化器内科科長として着任いたしました松井繁長です。また、4月より私含めて新たに中井医師、福嶋医師、西田医師が近畿大学病院より赴任しており、水野内視鏡部教授、高橋医師、杉崎医師の7名体制で診療をさせていただきます。地域の患者さんから安心・信頼される医療を提供できるように全力で取り組んでまいりますので何卒よろしくお願い申し上げます。



消化器内科は胃や大腸などの消化管だけでなく、肝胆膵など幅広い領域の疾患を担当しています。急性腹症、吐血、閉塞性黄疸に対しては24時間体制で緊急対応いたしております。また、消化器がん(食道、胃、大腸、膵、胆道、肝など)に対して内視鏡的切除による低侵襲な治療、胆膵疾患の高難度な内視鏡診療、肝臓がんに対する抗がん剤治療やカテーテル治療など安全で質の高い専門医療を提供しています。さらに、外科、腫瘍内科、放射線科とも常に連携しており、患者さんに最もふさわしい治療を提供できるように努めております。

おわりに

我々は、患者さん一人ひとりのお声、お気持ちを尊重し、病状についてわかりやすく説明し、常に寄り添うように心がけています。



形成外科・美容外科

形成外科・美容外科
准教授/診療科長 楠原 廣久

新体制のご挨拶

2025年4月より、近畿大学奈良病院 形成外科・美容外科の准教授および診療科長を務めております楠原廣久(くすはら ひろひさ)です。私はこれまで近畿大学病院にて、再建外科、手外科、リンパ外科、再生医療を中心に診療・研究・教育に取り組んでまいりました。



形成外科は、けがや手術後に生じた組織の欠損や変形に対し、見た目と機能の両面を治す診療科です。当科では、顔面や四肢の重度外傷、乳がんや頭頸部がんなどのがん切除後の再建や、リンパ浮腫の外科的治療、口唇口蓋裂や小耳症、多指症・合指症など先天異常の手術、さらに医療用レーザーによるあざや皮膚腫瘍の治療や、美容外科にも対応しています。中でも、顕微鏡を使って血管や神経を縫合する繊細な手術(マイクロサージャリー)を得意としています。また、漫画『テノゲカ』でも注目されている「手外科」も専門分野の一つです。

当院は災害拠点病院・がん拠点病院として、切断指や重度四肢外傷、がん手術後の再建、リンパ浮腫治療といった急性期から慢性期まで幅広く対応しています。これまでの経験を活かし、地域医療への貢献に努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。





呼吸器外科

呼吸器外科
診療科長 下治 正樹

新体制のご挨拶

本年4月より庄野允人(専攻医)とともに赴任いたしました下治正樹です。2006年に近畿大学医学部を卒業後、静岡県立静岡がんセンター、静岡県立総合病院、近畿大学病院で研鑽してまいりました。今までは大阪大学の関連施設でしたが、本年4月からは近畿大学の関連施設として、新体制のもと診療させていただきます。これからもよろしくお願ひ申し上げます。

呼吸器外科は呼吸器(肺、縦隔、胸壁・胸膜、横隔膜)の外科治療を行う診療科です。主に、肺がん、縦隔腫瘍、気胸・膿胸の治療を行っています。肺がんは日本のがん死亡者数の1位で、その数は年々増加しています。進行しないと症状がでないため、手術を受けられる方のほとんどが無症状です。治療が難しいがんであるため、早期発見がとても大事です。肺がんの治療は手術が中心となりますが、他の臓器に転移がある場合には手術以外の治療を行うこととなります。進行がんでは、手術だけではなく、抗がん剤や放射線治療の追加が望ましい場合もあります。関連診療科の医師が集まって毎週木曜に行われるカンファレンスで、治療方針を検討、決定しています。

当院では胸腔鏡(カメラ)を用いて8cmと3cmの創で手術を行います。肺がんは肺の3分の1から半分を切り取る肺葉切除が基本ですが、症例によっては区域切除など肺機能を温存した手術も行います。

これからも他の診療科と協力しながら安全で安心できる治療を心がけてまいります。



耳鼻咽喉・頭頸部外科

耳鼻咽喉・頭頸部外科
准教授/診療科長 太田 一郎

新体制のご挨拶

2025年4月より太田准教授が診療科長に就任し、5名の新体制で耳鼻咽喉科領域の診療を担当しています。

私たちは、ひとが生きていくために大切な機能を扱う専門家です。聴覚・嗅覚・味覚・平衡覚など五感を扱う感覚器のエキスパートであると同時に、摂食嚥下・音声言語・呼吸器などの機能と、それに必要な口腔・咽頭・喉頭・鼻腔の専門的治療を行うことができます。

当科では、**頭頸部外科、特に頭頸部がん治療**を中心に診療を行っています。頭頸部がんとは、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、甲状腺がん、鼻副鼻腔がん、唾液腺がんなど首から上の脳・脊髄・眼を除く領域のがんのことを示します。

頭頸部がんの治療には、**手術、放射線、抗がん剤を組み合わせた集学的治療**と、機能回復・生活の質(QOL)の充実を目指すリハビリテーションが必要となります。また、内科や放射線科、歯科口腔外科、リハビリテーション科など、頭頸部がん治療において連携が必要な診療科同士の窓口として**チーム医療**を推進する役割も担っています。さらに、**慢性副鼻腔炎(蓄のう)**の内視鏡手術や**新規薬物治療**も数多く手がけております。

“みみ・はな・のど”、そして“くび”でお困りのことがありましたら、近隣の耳鼻咽喉科クリニックやかかりつけの先生方にご相談の上、当科を受診してください。「思いやりのある治療、One for All, All for One !」をモットーに迅速に対応いたします。



NEW

新体制について



循環器内科

循環器内科
診療科長 鈴木 智詞

新体制のご挨拶

この4月から近畿大学奈良病院 循環器内科の診療科長を務めております、鈴木智詞と申します。
当科は、心臓や全身の血管の治療、不整脈の治療、心不全治療、高血圧など循環器全般を専門としています。

新しく「肥満外来」と「肺高血圧外来」を開設しました

肥満外来(水曜日午後)

心臓病だけでなく生活習慣病の予防と治療にも力を入れています。

肥満は糖尿病や高血圧と深く関係しており、心臓病の大きな原因にもなります。

当院では、生活習慣の見直しや栄養指導を行い、必要な方にはお薬や注射での治療も行っています。

肺高血圧外来(第1・第3月曜日午後)

「息切れが治らない」という方に隠れていることがあるのが**肺高血圧症**です。膠原病や呼吸器疾患、肝疾患、がんなどをお持ちの患者さんにも隠れていることがあります。

最近ではお薬が進歩し、早期発見・早期治療ができれば症状の改善が期待できます。

中でも「慢性血栓塞栓性肺高血圧症」は、肺の血管が小さな血の塊で詰まる病気です。この場合は、**カテーテル治療(肺動脈バルーン拡張術)**がとても効果的で、当院でも受けられます。

地域の皆さんへ

循環器内科疾患に対し、高い水準の医療での診療を心がけております。これまで他院で「治療が難しい」と言われた方の血管治療も積極的に行ってきました。他県の病院や海外の医師の方多数が、当院の治療を見学に来ています。近畿大学奈良病院 循環器内科のFacebookがありますのでご覧くださいませ。

循環器内科の
Facebookは
こちらから



おわりに

地域の皆さんに安心して受診していただけるよう、スタッフ一同力を合わせて診療にあたっています。

また、当科では日々の診療で得られた新しい知見を積極的に学会で発表し、全国の先生方と情報を共有しています。最新の治療情報をいち早く取り入れ、患者さんに還元できる体制を整えています。

お体のことでお困りのことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



病院機能評価認定のお知らせ

この度、当院は公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価において、「一般病院2(主として急性期医療を担う病院)」の認定を受けました。地域住民の皆さん、そして日頃より当院の医療活動にご理解ご協力いただいている皆さんに、心より感謝申し上げます。



🔍 病院機能評価とは

病院機能評価とは、医療機関が提供する医療の質や安全性を、中立的な第三者機関である公益財団法人日本医療機能評価機構が客観的に評価するものです。

患者さんの視点に立ち、医療提供体制、医療の質、患者安全、病院運営など多岐にわたる項目について厳しく審査されます。

今回の認定は、当院が医療安全管理体制の整備、医療の質の向上、患者さん中心の医療提供、そして地域連携の推進など、様々な側面において高い水準を満たしていることが認められた証です。

当院の取り組みと今後の展望

当院はこれまで、患者さんが安心して質の高い医療を受けられるよう、以下の取り組みに力を入れてきました。

医療安全の徹底

医療事故の未然防止と再発防止のための体制強化。

質の高い医療提供

最新の医療技術と知識の習得、チーム医療の推進。

患者さん中心の医療

患者さんの権利尊重、インフォームド・コンセントの徹底。

地域医療への貢献

地域包括ケアシステムの一員として、他医療機関や介護施設との連携強化。



今回の認定は、これらの取り組みが実を結んだものと深く認識しております。

しかし、この認定に甘んじることなく、今後も地域医療の中核を担う病院として、さらなる医療の質の向上と患者サービスの充実に努めてまいります。

引き続き、地域の皆さんに信頼され、安心して医療を受けられる病院であり続けるために、全職員一丸となって邁進してまいりますので、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

がん治療中のさまざまな困りごとを乗り越えるために支援します



認定がん専門相談員



看護部 がんセンター 市村 紀子

当院2階の外来フロアにあるがん相談支援センターは、がんと診断された患者さんやご家族などの相談窓口です。がん治療を受けながら療養生活を送るには、「治療を決めるのに迷う」「治療費がかかるが経済的に苦しい」「仕事を続けられるか」「いつも不安な気持ちになる」など、さまざまな悩みや困りごとがあります。

がん相談支援センターに配属されている認定がん専門相談員は、そういった困りごとについて丁寧にお話をうかがいながら、解決のために役立つ情報を提供させていただき、いっしょに考えます。



認定がん専門相談員とは？

国立がん研究センターの認定を受け、がん相談に必要とされる専門知識や情報を持ち、継続的に学習し自己研鑽に励んでいる相談員のこと。社会福祉士や看護師がその認定資格を持ち、相談に対応させていただきます。



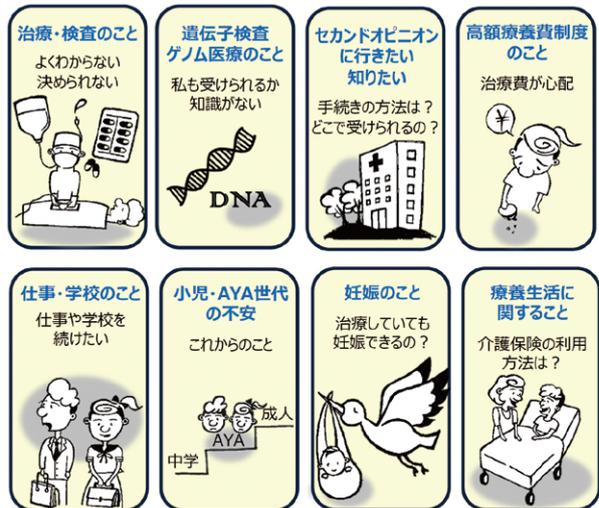
どうやって、どこで相談することができるの？

平日(月曜日～金曜日、祝日を除く)10:00～16:00に、ご予約なしでがん相談支援センターまで直接お越しください。また、お電話での相談も可能です。がん患者さん、ご家族だけではなく、地域住民の方や当院に受診されていない方もご利用いただくことができます。費用は無料です。



具体的にどんな相談ができるの？

がんという病気、がん治療、療養生活に関することなど、がんに関わることについて相談することができます。例えば、「がん治療やがんの検査こと」「ゲノム医療のこと」「抗がん剤の副作用への対応」「セカンドオピニオンのこと」「医療費・高額療養費制度のこと」「介護保険・障害年金のこと」「仕事のこと」「妊娠のこと」「不安・気持ちのつらさ」「緩和ケアのこと」「医療者とのコミュニケーション」などがあげられます。どんな小さなことでもいっしょに考えます。お気軽にご相談ください。



©noorin

栄養だより

肥満について



皆さん、ご自身の体重は把握されていますか？

体重の測定かかさずされている方もそうでない方もいらっしゃると思います。自身の体重・体格を知り、太りすぎや痩せすぎの予防につなげましょう。体重の評価には体重と身長から算出される**体格指数(BMI)**(=体重[kg]/身長[m]×身長[m])が用いられます。厚生労働省が発表している食事摂取基準2025より18歳以上の目標とするBMIの範囲を年齢ごとに定めています。

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9



BMI25以上では肥満に分類されます。肥満とは身長に比較して体重が重い状態で、病気を意味するものではありません。病気を意味する**肥満症**という言葉はご存じでしょうか。

肥満症とは、下記に当てはまる場合に診断されます

①②どちらか一つ

肥満(BMI 25以上) + ① 肥満による11種の健康障害(合併症)が1つ以上 or ② 健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積

- ①耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- ②脂質異常症
- ③高血圧
- ④高尿酸血症・痛風
- ⑤冠動脈疾患：心筋梗塞・狭心症
- ⑥脳梗塞：脳血栓症・一過性脳虚血発作(TIA)
- ⑦非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)
- ⑧月経異常・不妊
- ⑨閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)・肥満低換気症候群
- ⑩運動器疾患：変形性関節症(膝・股関節)・変形性脊椎症、手指の変形性関節症
- ⑪肥満関連腎臓病

内臓脂肪蓄積
腹囲の場合：
男性 85cm以上
女性 90cm以上

💡 BMI25以上などで減量による体重コントロールが必要な方は、このような習慣がないか確認してみてください

☑ 早食いで食事時間が短い

よく噛むことを意識して、やさしい食品だけでなく野菜類など噛み応えのある食品の摂取を。

☑ 食事時間が決まっておらず

おながやすいからまとめて食べるなるべく朝、昼、夕の食事の時間をきめて、まとめて食べ過ぎてしまうことを防ぐ。

☑ 間食の摂取頻度と量が多い

すぐに手が届くところに食品を置かない。

(文責：堀田 彩希)

薬剤コラム

薬の基礎知識

ステロイド外用薬って怖いって本当？

ステロイドと聞くと、怖いイメージをもたれることはありませんか？

実際、私の知人で「ステロイド外用薬を病院から出されても怖くて、使わないこともある」という方もおられます。

今回は「**ステロイド外用薬**」について、簡単にご紹介いたします。



Q ステロイド外用薬の効果は？

A 局所(塗った部分)の炎症を鎮める作用があるお薬です。これにより、赤みやかゆみ、腫れなどの症状緩和が期待されます。

Q ステロイド外用薬って副作用とか怖い？

A 安心してください、怖くないですよ！ステロイド外用薬は、全身への影響を軽減し、皮膚局所へしっかり作用するように作られています。特に市販されているOTC医薬品のステロイド外用薬を使用する場合、**使う際の注意点を抑え、正しく使えば、全体的副作用が問題となることは少ない**と言えます。

Q ステロイド外用薬には種類がある？

A 作用の強いものから「ストロングスト」、「ベリーストロング」、「ストロング」、「マイルド」、「ウィーク」という5つのランクに分類されます。ドラッグストアなど市販で購入可能なステロイド外用薬(OTC医薬品)は、比較的作用が弱い3ランクに属する成分のものに限られています。
※市販のステロイド外用薬を選ぶ際は、店頭薬剤師や登録販売者に相談しアドバイスを受けることで、部位や症状に合った適切なお薬を選びましょう。

Q 使用する際に大事なことは？

A **使用者に合った強さのランクを選ぶことと用法用量と使用期間を守り使用する**ことがとても大切です！

(文責：西岡 啓太)

近畿大学奈良病院のイベント

🔍 **がん患者サロン いこま** 参加無料

がん患者さんやご家族がお互いの経験を語り合い、それぞれの悩みや不安な気持ちを語り合う交流の場です。どうぞ気軽にサロンへお越しください。8月～10月は医師によるミニ講義を行う予定です。

- | | |
|----|---|
| 日時 | 8/20 (水) 14:00～16:00 (ミニ講義14:00～14:20)
ミニ講義：「膵がんについて(仮)」消化器外科 / 古賀陸人先生 |
| | 9/17 (水) 14:00～16:00 (ミニ講義14:00～14:20)
ミニ講義：「乳がんについて(仮)」乳腺外科 / 新崎亘先生 |
| | 10/15 (水) 14:00～16:00 (ミニ講義15:00～15:20)
ミニ講義：「肺がんの手術について(仮)」呼吸器外科 / 下治正樹先生
※11月以降も同様に第3水曜日開催予定 |

対象 がん患者さん・ご家族
ご遺族・パートナー・友人

場所 近畿大学奈良病院
5階 大会議室

申し込みに関するお問合せ先

近畿大学奈良病院
がん相談支援センター／吉村、患者支援センター／畑・中井
☎ **0743-77-0880** (代表) 【受付】月～金 10:00～16:00

🔍 **第10回フォトコンテスト** 開催のお知らせ

近畿大学奈良病院が写っている、あるいは近畿大学奈良病院の敷地内から撮影された写真を大募集します!! 入賞発表は2026年1月頃当院にて行ます。

応募期間 7/1 (火) ～ 9/30 (火)

応募方法

応募QRコードを読み込むか
広報委員会までメールにてご応募ください。
(おひとり2点まででお願いいたします。)

※QRコードからの応募はGoogleアカウントが必要です。
※被写体が人物や著作物であるときは必ず許可をいただいでください。

QRで応募



メールで応募

✉ kindainarakoho@med.kindai.ac.jp
写真を添付の上、お名前、区分(患者・患者家族・その他)を選択し、ご住所・電話番号・写真タイトルを入力してください。

入賞者には
素敵な賞品を
贈呈します

医療従事者向け 地域医療支援病院研修会 開催のお知らせ

近畿大学奈良病院は令和4年度より【地域医療支援病院】として認可されております。

地域医療支援病院としての取り組みの一つとして、当院では年間12回以上、地域の医療従事者の皆さまを対象とした「研修会」を実施しております。

? 地域医療支援病院とは

地域の病院・診療所の医師からより詳しい検査や専門的な医療が必要とされた患者さんに適切な医療を提供する目的で県知事の承認を受けた病院。

今後の開催予定

- ① **8/7 (木)** 形成外科 教授 楠原 廣久 医師
- ② **8/28 (木)** 消化器外科 医学部講師 額原 敦 医師

お申し込み方法や詳細は、近畿大学奈良病院ホームページのイベント欄をご参照ください。指定のGoogleフォームより受付を行っております。

[イベントのお知らせはこちら](#)



編集後記

今年も暑い夏がやってきます。本号では新しい医療機器の導入、新教授の着任、認定看護師の情報、病院機能評価認定のお知らせなど盛り沢山の内容になりました。最後までお読みいただきありがとうございました。今後も病院の取り組みや健康に役立つ情報をお届けしてまいります。

(担当：放射線部 黒川 敏昭)

