

お知らせ

令和5年9月1日～下記の体制になりました。

- 管理者
光 定 誠 (ミツサダ マコト)
- 副管理者
永井 秀雄 (ナガイ ヒデオ)
- 副管理者兼病院長
吉田 卓義 (ヨシダ タカヨシ)
- 事務部長
平 澤 渉 (ヒラサワ ワタル)

今後ともよろしくお願い致します。

きらきら・レター

Kirakira-Letter

令和5年9月

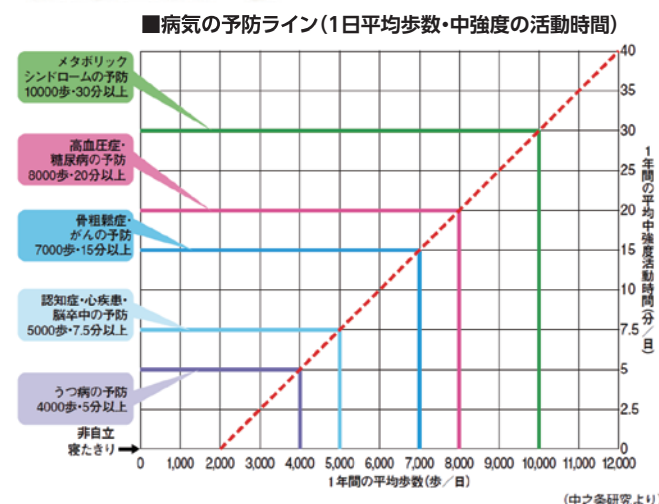
第83号

公益社団法人地域医療振興協会 練馬が丘病院 広報紙

リハビリ・ワンポイントアドバイス

秋の健康からだ作り

- まだまだ暑いですが、運動の秋がやってきました。皆さんは運動していますか？
- 健康な体作りにはストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動（ウォーキング）を組み合わせることが大切です。
- 今回は手軽にできる**ウォーキング**について紹介します。
- 一日の**歩数**によって様々な病気が予防できるといわれています。
- Let's 運動!!



<歩き方のポイント!!>

- ✓ しっかり歩行で1回20～30分間が目標ですが、時間がなければ合計でも構いません！
- 1. 視線はまっすぐ背筋は伸ばして顎を引く
- 2. 胸を張って下腹部は軽くひっこめる
- 3. 腕は自然に振る
- 4. いつもより少し大股で
- ✓ 会話をしながら息切れがしない程度
- ✓ 頻度：週3日以上、なるべく3日以上はあけない

<歩数の目安>

3Km 歩くとおおよそ 4000 歩、
10 分間歩行するとおおよそ 1000 歩とされています。



もくじ

放射線治療科について 2・3 リハビリ・ワンポイントアドバイス 4

お知らせ 4

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-5-1
TEL:03-3979-3611(代)
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

放射線治療科について

放射線治療科 科長 切通 智己

2023年1月より放射線科 放射線治療部門として診療を開始しました。

最新の放射線治療機器（Elekta 社製 Versa HD™）が導入され、がん診療の柱の一つとして各診療科と連携しながら高精度の放射線治療をおこなっています。

● 放射線治療とは

放射線治療は、初期癌の根治的治療から、薬剤と組み合わせた化学放射線療法、そして疼痛や麻痺の改善を目指す緩和的治療まで各種がんの様々なステージで用いられます。がん以外にも、ケロイドの術後再発予防や、聴神経腫瘍や血管腫といった良性腫瘍の増大抑制でも使われています。放射線のビームを身体の外側からあてることにより、正常細胞・がん細胞のDNAを傷つけます。がん細胞は正常細胞と比べ、傷ついたDNAの修復に時間がかかると考えられています。繰り返し放射線を照射することによって、がん細胞のDNAを修復不能な状態にし、がんの増大抑制・縮小を目指します。放射線治療そのものでは痛みや熱さなどを感じることはありません。



（当院の放射線治療室。左側がガリニアク、中央が寝台、右側が同室CT）

● 適応について

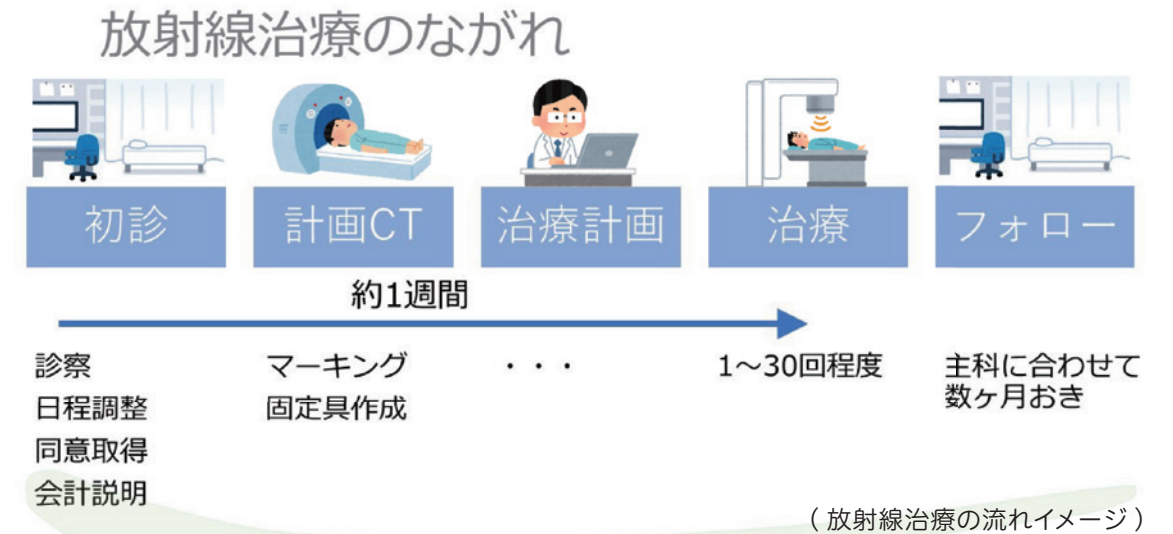
診療開始からの7か月間で治療した症例の大まかな内訳を示します。

前立腺癌 30 例、乳癌 25 例、消化器癌 20 例、脳腫瘍 10 例、リンパ腫など10 例、肺癌10 例となっています。

乳腺や前立腺だけでなく、脳神経外科から聴神経腫瘍や脳転移の術後照射、血液内科からは悪性リンパ腫や多発性骨髄腫に対する緩和照射など様々な疾患の照射依頼をいただいています。

最近では外科を中心に化学放射線療法の依頼も増えてきています。

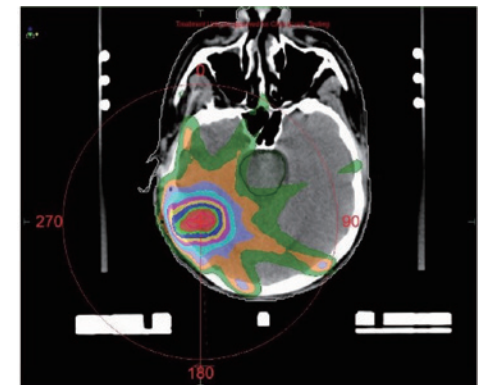
● 放射線治療の流れ



脊椎転移の脊柱管進展による麻痺進行や SVC 症候群など、いわゆるオンコロジーエマージェンシーに対する緊急照射についても可能な限り対応しています。

● 高精度の放射線治療

コンピュータの進歩に伴い、放射線のビームの形を変えたり、ビームの強さを細かく設定したりすることができるようになりました。当院では強度変調放射線治療（IMRT）の一つであるVMAT（強度変調回転照射）を積極的に採用しています。またリニアックを用いた定位放射線療法（SRT；いわゆるピンポイント照射）を脳腫瘍や肺癌、オリゴ転移に対しておこなっています。



（脳定位照射の照射野例、脳幹を避けて高線量を照射することが可能です）
※ メーカー提供のデモデータで作成したプランニングイメージです。

● がんの集学的治療を進めています

放射線治療部門が新設されたことで、当院のがん治療の選択肢の幅が広がりました。抗がん剤と組み合わせた化学放射線療法のレジメン作成・登録や、多職種カンファレンス、カンサーボードなど新たな取り組みを進めています。