令和6年度　「町立奥出雲病院出前講座」メニュー

テーマ	内　　容	担当部署
食中毒と胃腸炎について	食中毒と胃腸炎の違いや原因などについて説明します。	検査技術科
ヘリコバクターピロリはいませんか？	ピロリ菌原因の病気と検査方法について説明します。	
検査結果の見方について	検査結果の見方をわかりやすく説明します。	
褥瘡（床ずれ）予防について	オムツの当て方のポイントや、褥瘡予防についてお話します。	看護部
入院による高齢者のこころの変化について	入院によるせん妄や、認知症の悪化などの危険性について寸劇を交えてお話します。	
認知症に備える	ご自身やご家族が、認知症になる前に知っておいていただきたい大切な事について、認知症認定看護師がお話しします。	
救急外来の賢いかかり方	救急外来の現状や応急手当の方法、お薬手帳の活用、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症対策についてお話します。	
胃がん・大腸がんの予防と内視鏡検査	最近の内視鏡カメラの紹介や、胃がん・大腸がん検診と精密検査の必要性について説明します。	
訪問看護って？	「病気や障がいがあっても、住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最後を自宅で迎えたい」と望まれる方が増えています。そんな時に頼りになる訪問看護について説明します。	
元気に長生き！ 健康寿命を延ばす食事のコツ	生涯現役！健康寿命を延ばすための食生活のコツ、高齢者の方の食事の摂り方について説明します。	栄養管理科
食事でフレイル予防を！ 筋力低下予防のための食事	フレイルとは？筋力低下を防ぐ食事のポイントについてお話します。	
生活習慣病予防のための食事のはなし	糖尿病、高血圧、脂質異常症などを予防する食事、生活についてお話します。	
飲み込みは大丈夫？ 嚥下の仕組み・食事の話	飲み込みが不安になった時のために、食べやすい食事、調理の工夫についてお話します。	
ライフスタイルに合わせた食事のはなし	働き盛りのみなさん。食生活は乱れていませんか？生活の形態に合わせた食事時間、内容についてお話します。	
自宅でできるフレイル予防　運動編	体力や体調等に応じた運動の方法をお伝えします。	リハビリテーション技術科
自宅でできるフレイル予防　生活編	普段の活動量の把握方法と、活動量を増やすためのちょっとした工夫を一緒に考えましょう!	
自宅でできるフレイル予防　認知機能編	筋力や体力の低下は認知症につながりやすくなります。認知機能低下を予防する為の体操を体験して頂きます。	
大人の足育（あしいく）	100歳まで自分の足で歩くために「足の大切さ」「靴選びのポイント」「運動の大切さ」についてお話します。	
子どもの靴の選び方	子どもの足育には靴選びは重要です。足育アドバイザーが足育を促す靴の選び方や靴の履き方のポイントをお話しさせて頂きます。	
転倒予防について	転倒しやすい場所を参加者と一緒に考え、転倒予防のコツをお話します。また、転倒予防運動を体験していただきます。	
胸部ヘリカルCT検査について	胸部ヘリカルCT検査でわかる病気や、注意事項などについて説明します。	放射線技術科
元気なうちから人生会議！ ～(これからノートを使って)もしもの話をもっと身近に～	最期まで自分らしく暮らすために、「自分が大切にしていること」や「どんな医療やケアを望んでいるか」を日頃から考え、家族や信頼できる人たちとその思いを共有しておくことが大切です。講座を聞かれた方には、お土産として奥出雲町作成の「これからノート」をお配りします。	地域医療課
受けるだけではもったいない！ 健診結果を活かした病気予防のすすめ	健診結果から、健康的な生活習慣に向けてのアドバイスを行います。	

奥出雲病院では、病気の早期発見、生活習慣病の予防、医療・介護に関することなどについて、専門のスタッフによる出前講座を行っています。まずはお気軽に地域医療課へご連絡ください。
※併せて、奥出雲病院ホームページに掲載の開催要領もご確認ください。
【お問合せ】　町立奥出雲病院（地域医療課）　電話：５４－１１２３　有線：３１－５７６６

そうだったのか！ がん専門医による抗がん剤のお話

第７回

内科　診療部長　池尻文良（いけじりふみよし）

【免疫チェックポイント阻害剤の効果】

連載も第7回目、今回は『免疫チェックポイント阻害薬』の効果についてお話します。商品名でオプジーボ、キイトルーダ、テセントリク、ヤーボイなどのお薬があります。日本で最初に承認されたのは悪性黒色腫（メラノーマ）といわれる難治性の皮膚がんに対するオプジーボでした。メラノーマはほとんど抗がん剤が効かない腫瘍として有名で、あまり使える薬剤がありません。ダカルバジンという強い副作用のある抗がん剤やインターフェロンなどが治療に用いられていましたが、その効果は限定的でした。そのダカルバジンとオプジーボを比較する試験が行われたところ、手術が施行できない進行したメラノーマの患者さんにおいて、1年後の生存率がダカルバジンは42％だったのに対し、オプジーボは73％と治療成績が大きく改善したのです。またダカルバジンは非常に吐き気が強く出る薬剤で副作用も強いのですが、オプジーボは吐き気やけん怠感などの副作用がほとんど見られませんでした。

これを皮切りに様々ながんで免疫チェックポイント阻害薬の効果が調べられました。すると、今ではメラノーマに限らず、肺がん、腎細胞がん、ホジキンリンパ腫、咽頭がんや喉頭がんなどの頭頸（けい）部のがん、胃がん、食道がん、一部の大腸がんや乳がん、原発不明がん、尿路上皮がん、子宮体がん、子宮頸（けい）がん、肝臓がんなどにも効果があることが分かり、ここに挙げたような様々ながんに用いられています。ただし、治療をした患者さんの全員に効くような薬ではありません。患者さんの一部にしか効果は見られないものの、一度効果が見られると今までの抗がん剤では見られなかったような劇的な腫瘍の縮小効果を見たり、効果が何年にも渡って長く持続したりするなどの傾向がみられました。今までは1年生きられなかったような肺がんの患者さんが5年も10年も治療を続けられる、といったケースが出てきたのです。また手前味噌（みそ）ですが、私が治療した50代の胃がん患者さんのお話をさせてください。･･･と思ったら紙面が尽きてしまいました。次回は私が経験した症例と免疫チェックポイント阻害薬の副作用についてお話します。