

# 「これからの放射線治療」

健康管理センター

「子宮頸がんで苦しんでいたために

できることがあります」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「本年度2回目の避難訓練を行いました」

介護保険支援センターつるみ

「介護に関する疑問やご不安なことは、

介護保険支援センターつるみへ

お気軽にご相談ください」

健康のワンポイント

「新生活と睡眠の質

ーよい眠りでスタートダッシュをー」

すこやか  
Sukoyaka



杵築市山香町  
「るるパーク」

2026.April

Vol. 631

広報誌「厚生連だより」

## これからの放射線治療

放射線治療科医長 大塚 誠



### どうして放射線でがんがなおるのですか

放射線は十分に強力であれば当たった細胞のDNAを切断する作用があります。それはがん細胞に対しても正常細胞に対しても変わりはありません。DNAが切断されただけでは細胞には目立ったダメージはありませんが、全ての細胞はある期間ごとに新しく入れ替わっています。古い細胞は死んでなくなってそこに新しい細胞が入れ替わっているのです。この入れ替わりの際にDNAの複製が必要になります。放射線で切断されたDNAはその複製ができずにもとの細胞は消滅してしまうのです。細胞の入れ替わりの時期は細胞ごとに異なり、皮膚や小腸粘膜細胞は早く、腎臓などの実質細胞は遅いことが知られています。がん細胞は特に早く入れ替わっているため、正常細胞との間のこの差を利用して放射線治療を行っています。



(図1) 入れ替え作業中の放射線治療装置

当院の放射線治療装置はこの度、機械の入れ替えを行い、4月27日より稼働しています。(図1)

### どのようながん利用されていますか

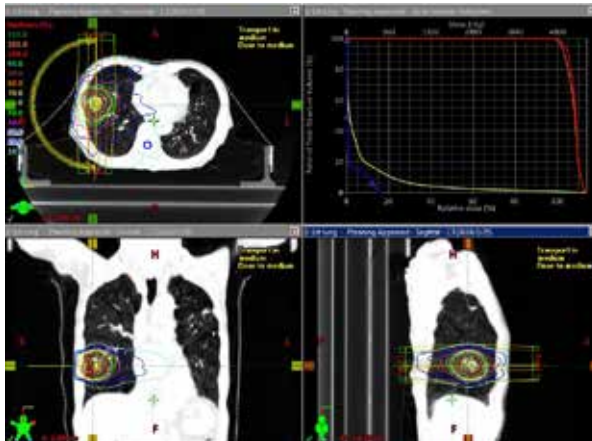
#### 前立腺がん(図2)



(図2) 前立腺がん

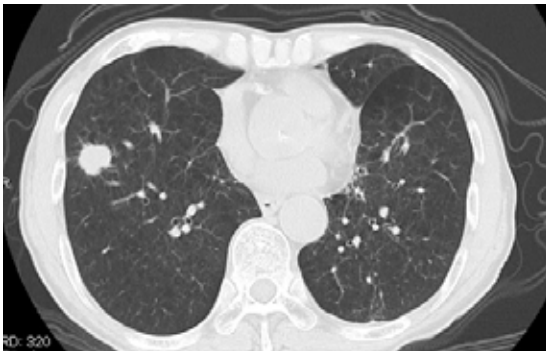
前立腺がんは血液中のPSAの高値として早い時期に発見されるようになりました。泌尿器科でどの進行段階かを診断されますと、必要に応じてまずホルモン治療によりがんを抑え込みます。そのタイミングを逃さずに放射線で叩きます。ホルモン治療はとても有効ですが、長くなると効き目が落ちてしまいます。効いているうちに放射線で根治させる訳です。当院では強度変調放射線治療を用いていますが、この方法は複雑な形、とりわけ凹んだ形のものに有効です。前立腺は輪切りにするとハートをひっくり返した形をしており、うしろの凹んだ面が直腸の前壁に接しています。この方法ではうしろに接している直腸壁への線量を低く抑えることができるので放射線による直腸へのダメージが少なくなるのです。また放射線は毎日すこずつ当てますので期間は長かかりますが、日々の照射は10-20分程度であり、痛くも痒くもないので、からだへの負担が少ない安全な治療法といえます。これまでは直腸線量を抑えることを重視して、最高39回の照射回数を選択していましたが、これからは泌尿器科と協力して前立腺と直腸の間にハイドロゲルを注入して直腸線量をさらに抑え、照射回数を28回に減らす予定としています。

## 早期肺がん(図3)

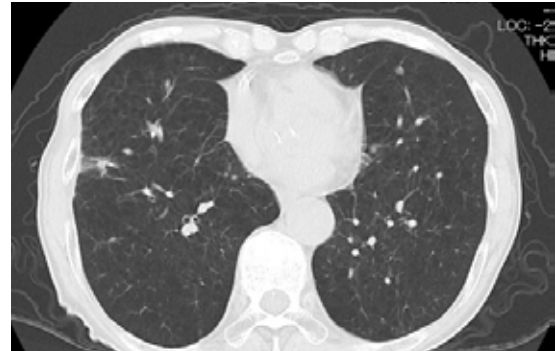


(図3a)照射計画

CT検査の普及により、無症状の早期肺がんが発見されるようになりました。早期肺がんの治療は外科切除が第一選択ですが、高齢、心臓疾患、脳疾患後遺症等の理由で手術が危険なこともよくあります。体幹部定位放射線治療法で行っていますが、縦隔から離れた位置にある2cm以下の肺野型小結節が良い適応となります。周りには肺組織だけなので一回に大線量をかけることが可能です。4日間の照射で完了し、全身的負担は軽微です。照射計画(図3a)、照射前(図3b)、照射後(図3c)。



(図3b)照射前



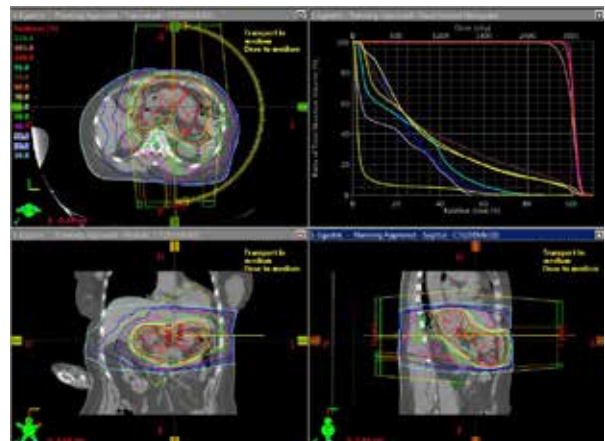
(図3c)照射後

## 局所進行肺がん

新たな分子標的薬や免疫チェックポイント阻害剤の出現により局所進行肺がんへの化学放射線療法による生存率の向上が注目されてきました。呼吸器内科専門医と協力してさらなる予後の向上を目指しています。

## 胃MALTリンパ腫(図4)

悪性リンパ腫の一種ですが、低悪性として知られており、胃以外にはほとんど再発しません。以前は手術による胃全摘が行われていましたが、放射線治療が良く効くことがわかってからは放射線治療が標準治療となっています。強度変調放射線治療法で行っています。



(図4)胃MALTリンパ腫

## 直腸がん

抗がん剤併用の術前化学放射線療法が標準治療となりました。照射から手術までの期間が長くなりますので遠隔転移を予防する意味からも化学放射線療法がとられています。放射線と抗がん剤の同時併用です。腫瘍自体のみならず骨盤内リンパ節転移を縮小させることができ、手術術式が変わりました。術前照射なしの場合は十分なリンパ節郭清術の実施が標準でしたが、その必要がなくなり手術時間が短縮され出血量は減少しました。治療完了までの期間は長くなりましたが、術後の回復が早くQOL(生活の質)の向上が認められています。

## 乳がん

温存手術の普及に伴って術後照射が増えました。早期に発見されますと腫瘍のみを摘出する乳腺温存手術がなされます。ただ残った乳腺への再発が多くみられるので、それを予防するために乳腺全体に術後照射が行われます。接線照射法を用いていますが、皮膚線量の軽減のためフィールドインフィールド法を併用しています。

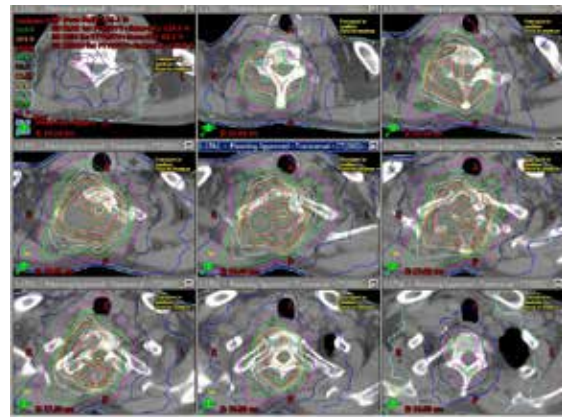
## 骨転移への緩和照射

肺がん、乳がん、前立腺がんは骨転移をおこしやすいがんの代表です。骨転移は痛みだけでなく骨折をおこしやすいので、緩和照射の適応となります。痛みの緩和と再骨化の促進を目指します。痛みの緩和は7割程度の方に有効との印象を持っています。通常は10回照射法を採用しています。

## 脊椎転移への体幹部定位照射(図5)



(図5a)第一胸椎転移に対して計画した照射野



(図5b)線量分布図

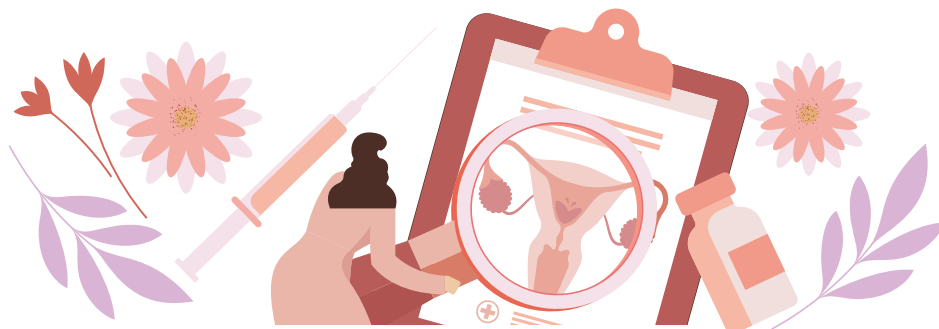
脊椎骨への転移は腫瘍自体の進行と椎体骨の脆弱化による圧迫骨折により脊髓障害をきたしやすく、体幹部定位照射の適応となることがあります。放射線による脊髓障害を起こさないように脊髓線量を抑えつつ腫瘍に十分な線量を集中させる必要があり、高精度の照射が要求されます。肺がんの第一胸椎転移に対して計画した照射野(図5a)と線量分布図(図5b)です。脊髓を避けた照射野を工夫しています。一日一回の照射を3日間で完了しました。腫瘍の縮小がみられ、脊髓障害はおきませんでした。この例は以前の機器で行いましたが、これに比し高線量率で線量勾配の高い新装置にはさらなる期待のかかるところです。

がんではありませんが、ケロイドの切除術後照射も行っています。ピアスの穴のあとや術創にケロイドができることがあります。膨れて見た目が悪いだけでなく、痛痒いのが苦痛であると訴えられます。形成外科と協力して、切除だけでは再発しやすい症例には切除の翌日から4日間の照射で再発を予防しています。

## おわりに

がんの放射線療法は得意とするがんが限られていますが、上手に利用することにより手術で切除するのと同じ効果すら期待できます。いずれのがんも早期に発見できるようになったおかげで放射線治療が有効に利用できるようになったと思われます。また高精度放射線治療法の目覚ましい発展により、これまで不可能であった高線量を腫瘍のみに照射可能となりました。そのおかげで疾患によっては放射線照射のみで根治できるようになりました。精度の高いがん検診を受けて、信頼できる医師に相談して、がんの早期発見早期治療に結び付けたいものです。





### ヒトパピローマウイルス感染症とは

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、性経験のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。

感染しても、ほとんどの人ではウイルスが自然に消えますが、一部の人でがんになってしまうことがあり、子宮頸がん等多くの病気の発生に関わっています。

HPVの中には子宮頸がんを起こしやすい種類(型)のものがあり、HPVワクチンでこのうち一部の感染を防ぐことができます。

また、HPVワクチンでがんになる手前の状態(前がん病変)が減るとともに、がんそのものを予防する効果があることもわかってきています。

### 子宮頸がんの現状

子宮頸がんは、子宮の頸部という子宮の出口に近い部分にできるがんです。

子宮頸がんは、若い世代の女性のがんの中で多くを占めるがんです。

日本では毎年、約1万人の女性がかかる病気で、さらに**毎年、約3,000人の女性が亡くなっています。**

患者さんは20歳代から増え始めて、**30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人も1年間に約1,000人います。**

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因と考えられています。

子宮頸がんで苦しまないために  
することができます

ワクチン接種していても、  
していなくても20歳に  
なったら子宮頸がん検診を  
定期的に受けることが  
大切です。

① 今からできること

**ワクチン接種**

(小学校6年生～高校1年生  
まで無償で受けられます)



② 20歳になったらできること

**子宮頸がん検診**

当センターでは1度の受診で両方検査することが可能です。お住いの市町村により補助金が出る場合がありますので、詳しくはスタッフにお問い合わせください。

子宮頸がん検査

4,730円(税込)

HPV検査

5,500円(税込)





大分県厚生連  
介護老人保健施設シェモア鶴見

## 本年度2回目の避難訓練を行いました



3月4日に、本年度2回目の消防避難訓練を行いました。

今回は1階の電気室から出火した想定で避難誘導訓練を行いました。ご利用者さまの協力もあり迅速な避難ができた一方、設備に軽微な不備が見つかるなど反省点を含めてとても有意義な訓練となりました。

訓練終了後に屋内消火栓の使用訓練を行いました。強烈な水圧を初めて体験するスタッフも多く、とてもいい経験ができました。

シェモア鶴見では、毎年2回の避難訓練の実施と鶴見病院と連携した防災訓練への参加などを通して、非常時におけるご利用者さまの安全確保の備えに万全をつくしてまいります。

大分県厚生連  
介護老人保健施設シェモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先  
TEL:0977-23-7113  
FAX:0977-23-7996  
<https://www.ok-chezmoi.com/>



## 介護に関する疑問やご不安なことは、 介護保険支援センターつるみへお気軽にご相談ください。

こんなお困りごとはありませんか？

- ☐ 身の回りのことができなくなってきたので家事の手伝いが欲しい。
- ☐ 入院中の親が退院してからの生活をどうしよう。
- ☐ 親の介護が家族だけでは大変になり困っている。
- ☐ 玄関や廊下、お風呂に手すりをつけたい。
- ☐ 介護用のベッドや車イスなどを借りたい。
- ☐ 現在利用している介護サービスを変更したい。
- ☐ 介護保険を利用したいがどこに相談すればいいかわからない。
- ☐ 介護保険でどのようなことが利用できるのか知りたい。

ご希望に応じて最適な  
**ケアプラン**を  
ご提案します

0977  
23-7202  
月曜日～金曜日  
8時30分～17時00分



## 食事療養科だより

## ヘルシーレシピについて

玉ねぎは100gで約33kcalとエネルギー量が低く、ヘルシーな食材の1つです。

玉ねぎに含まれるケルセチンは、抗酸化作用や抗炎症作用、血管の健康維持(血管拡張)作用に加え、脂肪分解促進作用や腸内環境の改善にも適した食材です。血液をサラサラにする効果(血栓予防)のある硫化アリルは水に溶けやすく、加熱に弱いので、生食をすることで効果が高まります。この季節の新玉ねぎは水分が多く、辛みが少ないため、生食でも食べやすいです。

今回のレシピでは、水にさらさないことと、トマトと組みあわせることで、カリウムも豊富となり体内の塩分排出を促進し、むくみ解消にも繋がります。

トマトに含まれる抗酸化作用のあるリコピンは、脂溶性のため、オリーブ油と摂取することで吸収率が高まります。

## [ 新玉ねぎとトマトのマリネ ]



| 材料    | 3人分           | 栄養価          |
|-------|---------------|--------------|
| 新玉ねぎ  | 1個 (200g)     | エネルギー 91kcal |
| トマト   | 中1個 (200g)    | たんぱく質 1.2g   |
| はちみつ  | 小さじ2 (14g)    | 脂質 4.1g      |
| 塩     | 小さじ1/4 (1.5g) | 炭水化物 13.3g   |
| 酢     | 大さじ2 (30g)    | 塩分 0.5g      |
| オリーブ油 | 大さじ1 (12g)    | カリウム 245mg   |
| パセリ   | 少々            |              |

## 作り方

- ①新玉ねぎは薄くスライスし、広げて10～20分ほど、空気にさらす。
- ②トマトは一口大に切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、マリネ液を作り、①②を加えて和える。
- ④お好みでパセリを散らす。

## ポイント

栄養を逃さないためには、水にさらさずに生で食べる方法がおすすめです。

辛みが気になる場合は、スライスして、10～20分ほど空気に触れさせる(空さらし)を行うと、食べやすくなります。

そのままでも美味しいですが、冷蔵庫で15分程置くと、マリネ液が馴染みます。

(管理栄養士 石田 麻衣子)

## 令和7年度臨時総会開催

3月25日、大分県農業会館で令和7年度臨時総会を開催しました。本臨時総会では、以下の議案が提出され、全て原案どおり可決されました。

- 第1号議案 令和8年度事業計画書の承認の件
- 第2号議案 令和8年度における経営管理委員の報酬に関する件
- 第3号議案 令和8年度における監事の報酬に関する件
- 第4号議案 令和8年度における理事の報酬に関する件
- 第5号議案 役員補欠選任に関する件



開会にあたり壁村会長より、厚生連の事業活動に対する協力への謝意と、医療・農業を取り巻く情勢報告の他、「今回お諮りいたします事業計画により収益向上に向け努力してまいりますので、引き続きのご支援、ご協力をお願いいたします。」と挨拶がありました。

## 新生活と睡眠の質

— よい眠りでスタートダッシュを —



4月は入学や異動など、新しい生活が始まる季節です。環境の変化に期待が高まる一方で、知らず知らずのうちに緊張やストレスがたまりやすく、睡眠の質が低下しがちです。「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「朝すっきり起きられない」といった不調を感じていませんか。

こうした状態が続くと、日中の集中力や意欲の低下につながり、体調不良を引き起こす原因にもなります。新生活を元気に乗り切るためには、まず“眠りの質”を整えることが大切です。

ポイントは、毎日同じ時間に起きることです。休日でもできるだけ起床時間を大きくずらさないようにすると、体内リズムが安定します。また、寝る前のスマートフォンやパソコンの使用は控え、部屋の明かりを少し落としてリラックスできる環境を整えましょう。ぬるめのお風呂にゆっくり入ることも、自然な眠りにつながります。

さらに、朝に日光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜の眠りが深くなります。簡単なストレッチや軽い運動も効果的です。

新しい環境に慣れるまでには時間がかかるものです。焦らず、自分のペースを大切にしながら、よい睡眠で心と体を整えていきましょう。

大分県厚生連健康管理センター  
農協関係者健診受診者数

| JA 名      | エリア名  |      | 受診者数  |
|-----------|-------|------|-------|
| JA おおいた   | 東部エリア | 国東   | 86    |
|           |       | 姫島   | 5     |
|           |       | 杵築   | 105   |
|           |       | 山香   | 2     |
|           | 中部エリア | 大分   | 47    |
|           |       | 由布   | 30    |
|           | 南部エリア | 臼杵   | 19    |
|           |       | 野津   | 1     |
|           |       | 佐伯   | 20    |
|           | 豊肥エリア | 豊後大野 | 19    |
|           |       | 竹田   | 46    |
|           | 北部エリア | 豊後高田 | 44    |
|           |       | 中津   | 49    |
|           |       | 宇佐   | 34    |
|           |       | 安心院  | 5     |
|           | 西部エリア | 日田   | 18    |
|           |       | 玖珠   | 30    |
|           |       | 九重   | 2     |
| JA べっぴん日出 |       |      | 111   |
| 大分大山町農協   |       |      | 1     |
| 下郷農協      |       |      | 0     |
| 合 計       |       |      | 674   |
| 2月受診者数    |       |      | 3,079 |

編集後記

桜の花が咲き誇り、春の訪れを感じる季節となりました。暖かな日差しの中、新しい生活や環境が始まり、期待に胸を膨らませておられる方も多いことと思います。春は気温の変化も大きく、体調を崩しやすい時期でもありますので、どうぞ無理をなさらずお過ごしください。満開の桜のように、皆さまの毎日が明るく実りあるものとなりますことを心よりお祈り申し上げます。

S・H

