

はりゆん

ご自由にお取りください

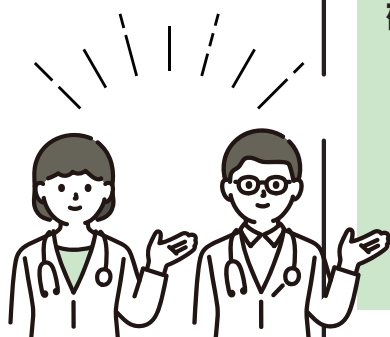
2025 秋号

社会医療法人敬愛会広報誌 hariyun

すい コラム 膵がん



Sawanico



敬愛会 医療コラム

膵がんの早期発見のために 高危険群を知ろう

社会医療法人敬愛会 ちばなクリニック・中頭病院
消化器内科

モリ ヒデキ
森 英輝

健康に関するさまざまな情報や知っておくと役立つアレコレなど、ドクターや専門職の知見でお届けします。

「健診」と「検診」の違いを

知っていますか？読み方は同じ「けんしん」ですが、意味が異なります。

「健診」は健康診断の略で、健康状態を調べるものです。職場で年に1回行う身長・体重測定、血液検査、尿検査などが一般的な健診です。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めるメタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした特定健診も含まれます。

「検診」は、特定の病気を早期に発見することを目的として行われます。代表的なものとして、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診があります。

膵がん検診はあるの？

膵がんは、日本におけるがん死亡数の第3位を占めており、年々増加しています。しかし、膵がん検診という制度はまだありません。膵臓は胃の裏側にあるため観察が難しく、早期発見が困難です。また、初期にはほとんど症状が出ないことから沈黙の臓器と呼ばれ、症状が出たときにはすでに進行しており、手術が難しいケースが多いです。

現在、膵がんの早期発見を目指して膵がん検診の実現に向けた学会での活動が進められています。が、まだ制度化には至っていません。膵がんになりやすい人（膵がん高危険群）は自ら検査を受ける

意識が大切です。

膵がんになりやすい高危険群

膵がんになりやすい高危険群に当てはまる方は、定期的に検査を受け、膵がんの早期発見に努めましょう。

糖尿病、大量飲酒歴、膵がんの家族歴

これらの項目に該当すると思われる方は、かかりつけ医がいる場合、腹部超音波検査を受けることをおすすめします。かかりつけ医がない場合は、健診のオプションとして腹部超音波検査の追加をご検討ください。

膵のう胞、膵管拡張、慢性膵炎

これらの所見を指摘された方は、ぜひお早めに消化器内科の受診をご検討ください。

沖縄県中部地区での取り組み

ちばなクリニックと中頭病院では、2021年から「膵がん早期診断プロジェクト」に取り組んでいます。このプロジェクトでは、健診や人間ドックで膵臓の異常を指摘された膵がん高危険群の方を、精密検査につなげる体制を整備しています。また、地域の医療機関と連携し、膵のう胞や膵管拡張が見つかった方を、同院で精密検査やフォローができる仕組みを構築しています。

この取り組みにより、実際に精密検査を受診される方の割合が大幅に増加しました。その結果、膵のう胞などの異常が発見され、切除可能な早期の膵がん症例の増加につながっています。中には、膵

がんの最も早期の段階であるステージ0（膵上皮内癌）で手術できた方もおり、取り組みの成果が表れています。

膵がんは依然として予後が悪いがんの代表ですが、膵のう胞や膵管拡張といった異常をきっかけに、症状が出る前に発見することが可能です。健診や人間ドック、あるいはかかりつけ医で膵臓の異常を指摘された方は、ぜひ精密検査を受けてください。それが膵がんから命を守る第一歩です。



社会医療法人敬愛会 ちばなクリニック・中頭病院
消化器内科

森 英輝（もり ひでき）

名古屋出身、大阪にある近畿大学を卒業後に初期研修から沖縄で勤務、沖縄生活は13年目を迎えます

週末は子供とキャンプをしたり、SUPをしています。マラソンが趣味で沖縄マラソン自己ベストは3時間37分です。

すきま時間エクササイズ

生活習慣病改善に向けた有酸素運動と、太ももの筋肉トレーニングを紹介します。テレビの CM 中や家事のすきま時間に運動習慣を取り入れてみませんか。



その場足踏み運動（有酸素運動）

しっかりと足を上げて行うことで脂肪燃焼だけでなく足腰の強化にもなります

1. 背筋を伸ばし真っすぐに立ちます
2. その状態で足踏み腕振り運動を開始します

30 ～ 50 回を目安に！
1 日に 2 ～ 3 回行うと効果的！



Point!

腕は軽く曲げ前後に振り、
太ももが床と平行になるまで膝を高く上げます



注意点

立位が不安定な方や膝腰に痛みがある方は椅子に座って行いましょう



レッグ・エクステンション（太ももの筋トレ）

1. 背筋を伸ばして椅子に座り、太ももの間にペットボトルを挟みます
2. ペットボトルを挟んだまま両足を上げ下げします
3. 「1・2・3・4」で足を上げ、「5・6・7・8」で下げる

10 ～ 15 回を目安に！
きつい場合は片足ずつ行ったり回数を減らし、慣れてきたら徐々に回数を増やすなど、体力に合わせて行いましょう



Point!

ペットボトルを挟むことで内ももの筋肉も一緒に鍛えることができます



注意点

膝・股関節・腰に痛みを感じた場合は中止しましょう

翔南病院運動療法施設 S-fit では、運動療法外来の運動処方をもとに健康運動指導士が効果的な運動を指導します。
翔南病院地域連携室までお気軽にお問い合わせください。（問い合わせ先：098-930-3020）



運動療法施設 S-fit
山田智美・小池日登美
ヤマダサトミ・コイケヒトミ

放射線療法は、手術、薬物

療法に並び、がんの※集学的治

療のひとつです。がん放射線

療法看護認定看護師は、公益

社団法人日本看護協会が認定

する放射線治療に特化した専

門的看護を行うスペシャリス

トです。安心して放射線治療

が受けられるよう、専門的な

知識・技術を基に、治療の意

思決定支援、副作用（有害事象）

の予防、症状緩和やセルフケ

ア支援など、継続的なケアを

提供しながらサポートしてい

ます。

中頭病院では、がんの根治

的な治療や緩和ケアなど、患

おしごとのはなし

がん放射線療法看護認定看護師

宮城 麻里子

miyagi mariko



者さん一人ひとりの状況に応

じて多様な医療サービスを提

供しています。治療に対する

恐怖心や、不安などを和らげ、

治療中もできる限り普段の生

活と変わらず安心して過ごせ

るよう治療環境の調整をしな

がら、支援しています。また

多職種と協働し症状に応じた

最適なケアが提供できるよう

努めています。

「今日で治療終わるのが寂し

いさあ」などのお声がけや、

治療へ前向きに臨む姿勢、治



※集学的治療とは

手術、放射線療法、薬物療法など、複数の治療法を組み合わせるがん治療です。患者さん一人ひとりの状態に合わせて、最適な治療を組み合わせることで、より高い治療効果を目指します。

社会医療法人敬愛会 中頭病院

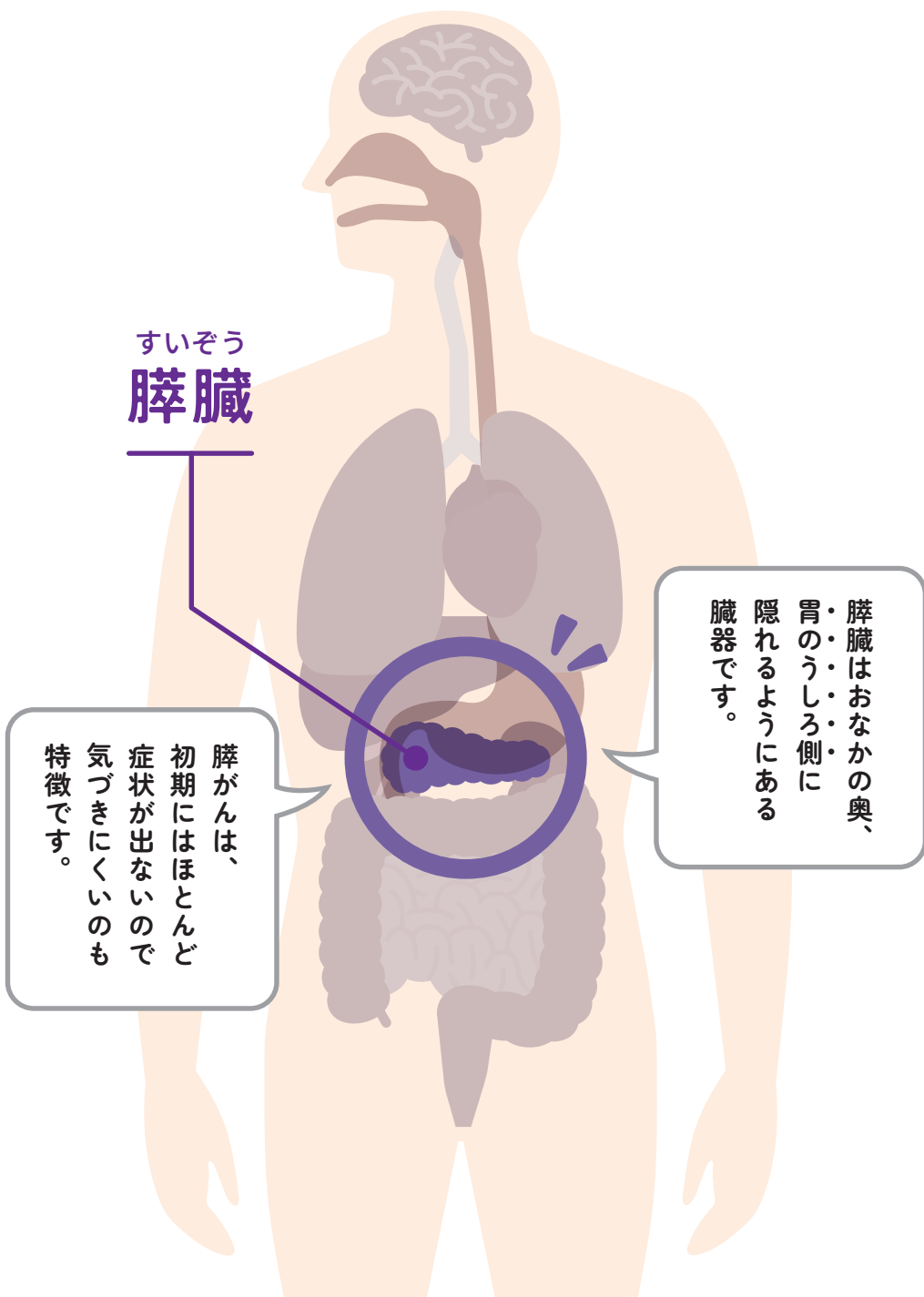
高度急性期医療・救急医療・集学的がん治療などを行う。地域医療支援病院、地域災害拠点病院、へき地医療拠点病院などの指定を受けた中部医療圏の中核病院。

標榜診療科 31、病床数 355 床 平均在院日数 10.4 日 (2024 年度)

療を完遂した患者さんの笑顔から多くのパワーを頂き、仕事へのやりがいにつながっています。これからも、安心して放射線治療を受けていただけるよう力になりたいと思います。

中頭病院における膵がん治療

一般外科医にとって難易度が高い肝臓がんや胆のうがん・膵がんの切除を肝胆膵高難度手術といえます。今回は、その治療の一つである膵がん治療についてお話しします。



膵がんとは

膵(すい)がんという病気をご存じでしょうか。膵臓はお腹の奥深くにある小さな臓器ですが、食事の消化や血糖の調節にとっても大切な働きをしています。その膵臓にできるがんを「膵がん」といいます。残念ながら、膵がんは発見が難しく、また、日本では年々増えている病気のひとつです。全国で毎年約4万人以上が新たに診断され、治療が必要となります。早期に見つけることが難しいため、生存率は決して高いとは言えません。医療の進歩で少しずつ良い結果が出るようになってきました。



すながわ ひろき
副院長 砂川 宏樹

社会医療法人敬愛会 中頭病院
肝胆膵センター長
腹腔鏡ロボット支援手術センター長

体への負担軽減を 目指す手術療法

膵がんの手術は長時間に及ぶことが多く、体にかかる負担も大きくなります。そこで中頭病院では、腹腔鏡手術や最新のロボット手術を導入し、お腹を大きく切らずに行う、体への負担が少ない治療を行っています。

傷が小さく回復も早くなるので患者さんの心身に優しい治療法です。



ロボット支援下手術

ポイントは集学的治療と チーム医療

膵がん治療で重要なのは、集学的治療（しゅうがくてきちりよう）という考え方です。これは、一つの治療だけに頼るのではなく、手術・抗がん剤（化学療法）・放射線治療などを患者さんの状態に合わせて組み合わせる方法です。

また、中頭病院の強みはチーム医療です。外科や内科といった診療科の垣根を越えて連携し、最適な治療方針を話し合っています。看護師、薬剤師、リハビリスタッフ、管理栄養士など多職種が関わり、患者さんを多面から支える体制を整えています。



TOPICS

一般社団法人日本肝胆膵外科学会 肝胆膵外科高度技能専門医修練施設Aの認定を受けました

中頭病院は全国的にも限られた「肝胆膵（かんたんすい）外科高度技能専門医修練施設A」に認定されました。これは、肝臓・膵臓・胆道の高難度手術に対する評価で、県内で初のA認定施設です。膵がん治療においてハイレベルな医療を提供できる証です。

膵がんは決して簡単な病気ではありませんが、早期発見と適切な治療で道がひらけます。これからも、地域の皆さまの命ぐすい・耳ぐすいとなれるよう、良質な医療と温かいチームで全力を尽くしてまいります。



青パパイアのスペイン風オムレツ

栄養価（1人分） エネルギー：180kcal たんぱく質：12.3g 脂質：9.7g 炭水化物：13.0g 塩分：1.1g



青パパイアは、別名「酵素の王様」と呼ばれ、三大栄養素を分解する酵素を豊富に含んでいます。
 その中でも「パパイン」は強力なたんぱく質分解酵素として、消化を助ける働きがあります。さらに、熱に強い性質を持ち、100度の高温で加熱しても失活しにくいとされています。
 今回ご紹介するレシピでは、県産青パパイア同様、消化に優しいジャガイモやほうれん草を卵で閉じ込め、食べ応えのある一品に仕上げました。



紹介：管理栄養士 久保田 有砂
クボタ アリサ

材 料（2人分）

卵	2個
パパイア	80g
ジャガイモ	1/2個
ほうれん草	30g
ツナ	1/2缶
牛乳	大さじ3
コンソメ	小さじ1/2
塩胡椒	適量
油	適量
ケチャップ	お好みで



STEP

1.

パパイアは種を取り、皮をむく。千切りにした後、水につけてアク抜きする。ジャガイモは角切り、ほうれん草はよく洗って4等分にし、それぞれ電子レンジで加熱(600Wで1分～1分半) ツナは油を切っておく。

STEP

2.

フライパンで、パパイア・ツナを炒め、火が通ったらジャガイモ・ほうれん草を合わせる。

STEP

3.

卵を割ったボウルに、★の材料と 2 を加え混ぜ合わせる。

STEP

4.

油を引いたフライパンに 3 を流し入れ、蓋をして弱火で7-8分焼く。ひっくり返し、裏面も2-3分焼く。

STEP

5.

器に切り分け、ケチャップをかけて完成です。

あなたとわたしをつなげる人

かけはし

翔南病院
療養病棟看護師

知花 久美

チバナ クミ



長期化する後遺症の方や寝たきりの方も多いと思いますが、看護ではどういった点に注意していますか？

急性期病院での勤務を経て、結婚・出産を機に療養病棟へ転職しました。療養上のお世話が中心というイメージでしたが、実際は検査や治療も多く、想像と異なる現場に驚きました。そんな中、患者さんにより良いケアができないか考えるようになりました。

清潔ケアでは清拭より入浴が患者さんの快適さにつながり、スタッフの業務量も軽減できるため、経過が安定した方にはシャワー浴を導入しています。

ある患者さんは、末期の呼吸不全で呼吸状態が悪く、8か月間入浴ができない状況でした。夜間の咳込みや座位での入眠、皮膚トラブルによる強いかゆみなどで不眠が続き、せん妄状態になることもありました。皮膚トラブルの悪化が不眠の一因と考え、どうにかお風呂に入っていただきたいと思い、医師や臨床工学士、リハビリスタッフなどでカンファレンスを行い入浴支援を実現しました。

具体的にどのような取り組みをしましたか？

入浴に向けて看護師やリハビリスタッフ、臨床工学士、医師に意見を求め、計画案を立ててカンファレンスを行いました。患者さんは呼吸不全のためハイフローセラピーによる酸素療法を受けていましたが、日々観察を重ねると呼吸状態が少しずつ安定してきたことがわかり「オキシマイザーへ変更し、入浴もできるのでは？」と

の発想につながりました。呼吸器を外した入浴はリスクが伴うため、まず多職種で継続的にケアを行う体制を整えました。主治医の許可のもと1日1時間程度のハイフローセラピーからオキシマイザーへの離脱訓練を開始し、5日目には主治医の見守りのもと、シャワー浴を実施、終えたあとも呼吸状態は安定していて「最高！」と両手でピースされました。その日以後も週2回の入浴を継続、表情も明るく皮膚症状も改善してきました。

今回の件で、印象に残っていることは何ですか。

療養病棟での看護では、同じケアを継続していくことが大切です。しかし、日々アセスメントを行いながら患者さんと関わる中で「～をしてあげたい」「～できるのではないかな？」と感ずることがあります。その思いを行動に移し、実践していくことこそが大切だと感じています。そのためには、多職種とのコミュニケーションや連携、そして自分自身の知識や技術が欠かせません。実際、入浴中の患者さんの笑顔や体を洗っている姿を見て、心から「やり遂げて良かった」と思っています！

ハイフローセラピーは酸素療法的一种で、オキシマイザーは酸素提供を効率化する医療機器です。どちらも酸素を体に届ける方法ですが、酸素の流量や使用目的に違いがあります。

ハイフローセラピー（ネーザルハイフロー）

専用の鼻カニューラを使って、加温・加湿された高流量の高濃度酸素を患者に提供する呼吸管理法

オキシマイザー（リザーバ式酸素提供カニューラ）

呼気中に鼻腔近くのリザーバーに酸素を一時貯留し、呼気時にその酸素を再吸入することで酸素摂取効率を高めます。ハイフローセラピーに比べ日常生活になじみやすく、活動範囲が広がります。

社会医療法人敬愛会 翔南病院 「地域になくってはならない医療機関を目指して」

病床数 90 床（一般 41 床 療養 49 床）

沖縄市にある地域密着型の病院。循環器内科、泌尿器科、糖尿病・内分泌内科を中心に、人工透析や生活習慣病の専門治療に力を入れています。また各種リハビリテーション（機能回復）、人間ドック（予防医療）などの機能を有し、患者さん一人ひとりに寄り添い地域の健康を支えています。

KEIAI
PICK UP

社会医療法人敬愛会 通所リハビリテーションちばな

短期集中リハビリテーション のススメ



退院したばかりの方が、スムーズに普通の生活に戻れるようサポートする「短期集中リハビリテーション」をご存知ですか？通所リハビリテーションちばなでは、身体機能や生活能力が向上することで、自立した生活が送れるよう、退院後すぐに集中的にリハビリを行っています。

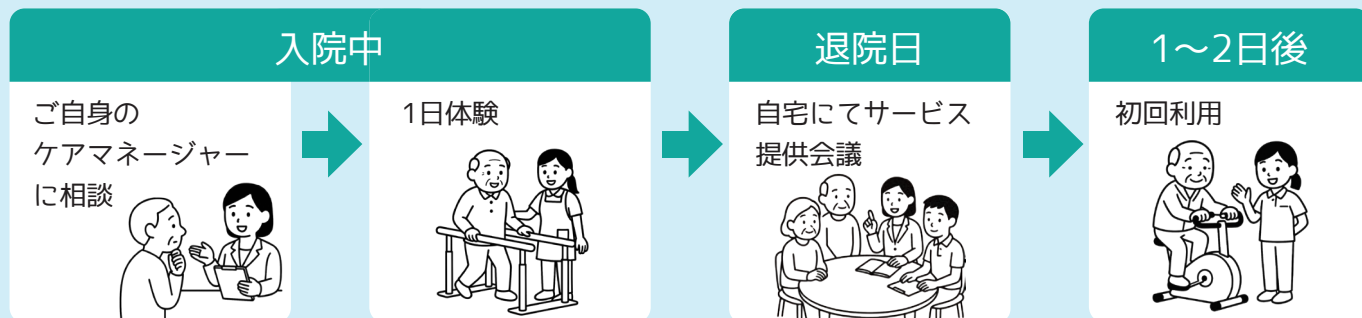
入院中に受けていたリハビリ情報を引き継ぐため無理のない範囲で継続できる点も利点です。

医師の診察のもと、理学療法士や作業療法士が個別に目標を設定し、週2～3回、約3ヶ月をかけて筋力やバランス能力を集中的に強化することで生活動作が楽になり、転倒などの予防につながります。また再入院のリスク低減も期待できます。

対象者

要介護1～5の方

ご利用の流れ



送迎範囲

沖縄市・うるま市・嘉手納町 ※要相談地域あり

お問い合わせ

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

通所リハビリテーションちばな ☎904-2142 沖縄市字登川 566番地

☎098-939-2307 (担当: 相談員 比嘉) お問い合わせフォーム

営業時間: 8:00～17:00【休業: 日曜・年始 (1/1～1/2)】



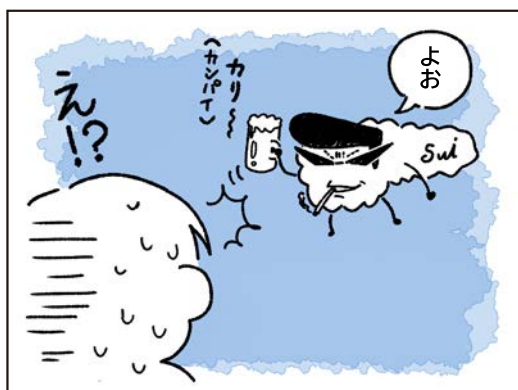
通所リハビリちばなのご案内



YouTube

「通所リハビリちばなの1日」





市民公開講座「知っておきたい“お腹”の病気」

「お腹の不調、もしかして・・・」「家族の健康が気になる」そんな不安をお持ちではありませんか？消化器内科の専門医が、お腹の病気について診断・治療法をわかりやすく紹介します。

日 時：10月4日（土）14:00～（開場 13:30）

会 場：中頭病院 2F 中頭ホール（入場無料）

駐車場：無料

ちばなクリニック インフルエンザ、コロナウイルス 予防接種のご案内

インフルエンザ、コロナウイルス予防接種をご希望の方は診療科窓口またはナビダイヤル（TEL：0570-09-1301）にてご予約ください。

インフルエンザ予防接種

料 金：自費金額 → 4,500円
65才以上公費負担額 → 0円～1,000円

コロナウイルス予防接種

料 金：自費金額 → 19,370円
65才以上公費負担額 → 0円～7,000円

詳細はホームページをご確認ください。

インフルエンザ・コロナ予防接種のご案内 | ちばなクリニック
<https://chibana.nakagami.or.jp/26169>



6年ぶり復活！第15回敬愛会祭り

「地域と、もっと近く。届けたいのは、医療だけでなく“ワクワク”も」をテーマに敬愛会祭りを開催します。キッチンカー、ライブ、ワークショップ、健康チェックなど盛りだくさん。スタッフ一同、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

日 時：11月8日（土）14:00～19:00

会 場：ちばなクリニック・なががみ西病院

駐車場：無料 400 台



CONNECT_KEIAIKAI

九州の遺伝医療ば盛り上げようで！特別企画「遺伝性がん当事者からの手紙」写真パネル展

会場・会期：中頭病院 12月1日（月）～5日（金）

ちばなクリニック 12月8日（月）～12日（金）



社会医療法人敬愛会

中頭病院

〒904-2142 沖縄市字登川610番地 TEL.0570-09-1300
(ナビダイヤル)

翔南病院

〒904-0034 沖縄市山内3丁目14番28号 TEL.098-930-3020

なかがみ西病院

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番5号 TEL.098-921-0024

ちばなクリニック

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番15号 TEL.0570-09-1301
(ナビダイヤル)

健康管理センター TEL.098-939-5477

病児保育よつぱルーム TEL.098-923-1710

介護福祉用具販売 ライフサポート敬愛
TEL.098-923-1794

なかがみ地域包括センター

〒904-2142 沖縄市字登川566番地 TEL.098-923-1233

3F～5F 介護付有料老人ホーム なかがみ苑

2F 敬和医院

看護小規模多機能型居宅介護 愛貴

1F 通所リハビリテーション ちばな

居宅介護支援事業所 なかがみ

訪問看護ステーション なかがみ

事業所内認可保育園 わかば保育園

〒904-2143 沖縄市知花6丁目38番26号 TEL.098-923-1760

社会医療法人敬愛会 広報誌 はりゆん (2025秋号/2025.10)

タイトル「はりゆん」は沖縄の方言で「晴れる」の意味です。読者のみなさまに元気を届けて地域全体を明るくしたいと想いを込めました。医療に関するコラムや豆知識、敬愛会の活動を発信します。

広報誌に関するお問い合わせは下記宛先まで

社会医療法人敬愛会 法人本部広報係

TEL.090-7749-0951 E-mail: koho@nakagami.or.jp

広報誌「はりゆん」のご感想・ご要望
などお寄せください



編集・発行 / 社会医療法人敬愛会
表紙イラストレーター / Sawanico