



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



今年が秋が短く感じますね

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2023年11月1日

放射線治療ってなんか怖い？！



知ってほしい、現在の放射線治療について



がんの3大療法として「手術療法」「薬物療法」「放射線療法」の3つが挙げられます。抗がん剤などの薬物療法が体全体への全身療法であるのに対して、放射線療法は手術と同様に、がんのできている部位とその周辺に対して行われる治療（局所療法）となります。また、手術はがんとその周囲の臓器を摘出しますが、放射線療法は臓器の形態と機能を温存することができるという点が大きな特徴です。

放射線治療の役割

基本的にはがんを対象とした治療で、がんの初期から終末期まで、幅広い時期に適応があります。治癒を目指す根治照射の場合、抗がん剤などと併用することも多く、手術をせず切らずに治そうという治療です。

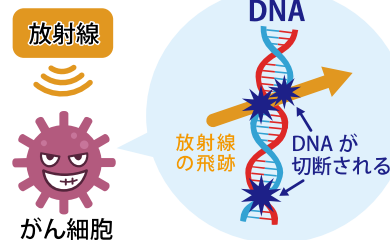
それ以外にも以下のような目的で照射することがあります。

- 術前照射：術前がんを小さくして手術をしやすくしたり、一部の機能を温存する
- 術後照射：術後の再発リスクを下げる
- 緩和照射：がんによる様々な症状を和らげる
- 再発時照射：がんの発生場所が限られている場合、治癒を目指せる可能性がある



放射線治療の仕組み

放射線をがん細胞に照射して、がん細胞内のDNAにダメージを与え、がん細胞を死滅させます。放射線は、細胞分裂を活性に行う細胞ほど殺傷しやすい性質があるため、正常な細胞にはあまり影響を与えずに、増殖能力の高いがん細胞を殺傷することができます。放射線の量を小分けにして何回も照射することで、正常な細胞にあまり影響を与えず、がん細胞を死滅させることができます。



放射線治療の副作用について

副作用は、基本的には放射線を照射した部位に限られます。軽度の倦怠感を感じる方もいますが、照射をしていない部位には原則出ません。放射線治療中の副作用は、照射部位に含まれる皮膚や粘膜（口や食道や小腸などの消化器官）の炎症による皮膚のかゆみや粘膜の痛み、下痢などが挙げられます。頭髮の脱毛は頭に照射をした場合に起こり、治療終了後また生えてきます。治療終了後に現れる副作用は、照射範囲に肺が含まれる場合の肺炎、腸が含まれることによる血便などです。しかし近年ではコンピュータや照射機器の進化により、以前に比べると副作用も少なくなっています。

放射線治療は患者さんの負担も少なく、安心して受けて頂ける治療です。

放射線治療は体への負担が比較的小さいため、手術や抗がん剤が難しい状態の方や高齢の方にも行うことができます。また、手術や薬物療法より副作用が少ないことも多く、大半の放射線治療は外来通院が可能です。

放射線治療はコンピュータ技術の進歩に伴って、この10年余りで飛躍的な進歩を遂げています。放射線を当てたいところに精度よくしっかりと当てて、当てたくないところをしっかりと外すというような高精度治療が可能になり、治療成績の向上と副作用の低減が図られています。

放射線治療はがんの種類や状態によって、治療適応となるかどうかの判断が必要です。まずはかかりつけの先生にご相談ください。

動画も現在公開中！
詳しく知りたい方は
こちらモチエック！



【監修】川崎幸病院 放射線治療センター長
放射線治療科医師 加藤 大基



フクスケ
おすすめ
ストレッチ



丸くなった
猫背

を改善しよう！

その他にもおすすめの
ストレッチをまとめた
BOOKも公開中♪



姿勢の改善・関節の健康維持



背中・背筋を伸ばす

10秒キープ × 5セット

手を頭の後ろで組み、肘を前に出します。
背筋を伸ばし胸を斜め上に引っ張られるイメージです。



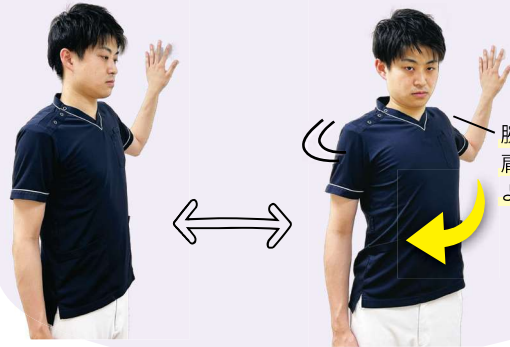
腕を横に広げない
よう注意！



大胸筋を伸ばす

30秒キープ × 3セット

壁に片手をつき、体を壁と逆方向にねじります。
壁側の胸あたりが伸びているの意識します。



腕をねじり、
肩が前に出ない
ように注意！



背骨をほぐす

ゆっくり深呼吸しながら
各10秒

床を押すイメージで肩甲骨の間が天井に引っ張られるようにゆっくり背中を丸めます。



腰を丸めるのではなく、
肩甲骨を意識！



肩甲骨同士を寄せるようにゆっくりと胸を床の方に下げます。



腰を反らせないように注意！



腹部を伸ばす

ゆっくり深呼吸しながら
30秒キープ

うつ伏せの状態から、頭から上に伸びていくように
しっかりと腰から反ります。肩甲骨を寄せ、お腹の
上あたりが引っ張られるイメージです。



腰が痛い方は
肘をついて

痛みがない方は
肘を伸ばして



監修：横浜石心会病院 理学療法士 後藤 和幸、郡部 翼



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)



病院名変更と移転のお知らせ

2023年9月19日より、「さいわい鶴見病院」が「横浜石心会病院」に名称変更し、隣地に新築移転を致しました。なお、住所・電話・FAXの変更はございません。

よこはませきしんかいびょういん

