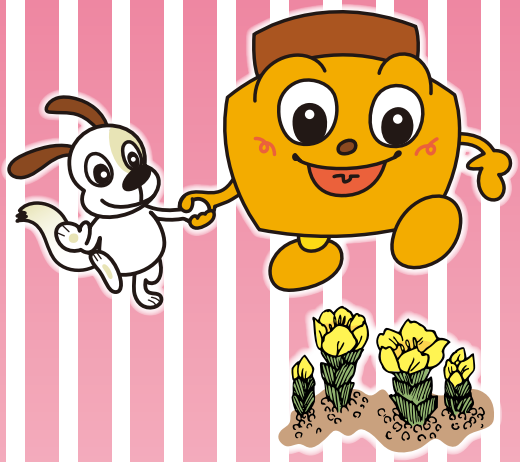
No.384

日鋼記念メディカル情報

平成31年 3月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」



目 次

- がんはどこからやってくる …… 2～3
- お家でチャレンジ！ …… 4
  - がん予防、健康習慣にチャレンジ！
- 栄養通信 …… 5
  - 健康の基本はやっぱり食事
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …… 6
  - がんの存在、性格を見極めるプロフェッショナル病理診断医に密着
- 母恋インフォメーション …… 7
  - ゴールデンウィーク期間の診療体制
  - 予約電話の対応時間に関するお知らせ
  - 緩和ケア病棟ボランティア講習会開催のご案内
- 日鋼記念病院発　医療・健康情報 …… 8

今月のスナップ

看護部 手作り創作雛
（2月13日～3月1日）

手作りのおひな様、かわいいー！
毎年恒例の院内各部門の看護師による手作り創作雛が
外来ロビーを彩りました。

地域がん
診療連携拠点病院

がんはどこからやってくる

副院長 / 消化器外科 主任科長
益子（ます こ） 博幸（ひろ ゆき） 医師

昭和61年 北海道大学医学部卒
日本外科学会外科専門医
日本消化器外科学会消化器外科専門医・指導医
日本がん治療認定医機構がん治療認定医
検診マンモグラフィー読影認定医

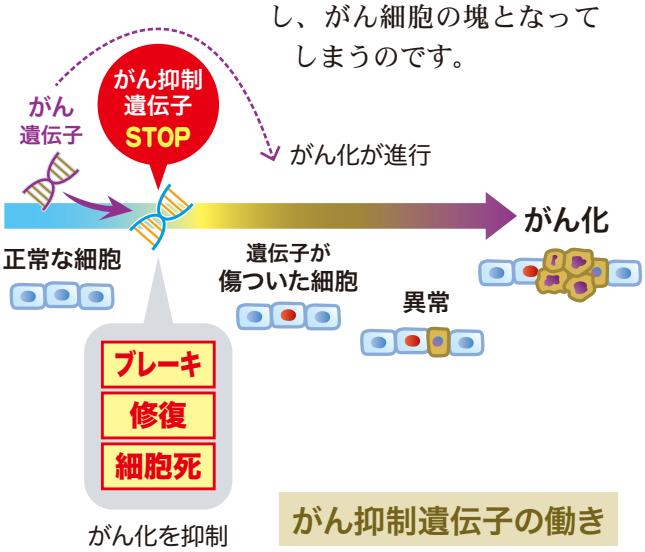
2人に1人が、がんになる時代。そもそも、がんは、どこからやってくる何者なのでしょうか。その正体について益子先生に伺いました。

がんはどこからやってくるの？

私たち、成人の身体は約37兆個の細胞で臓器や骨、皮膚などを構成してできています。これらの細胞は遺伝子によって制御され、分裂を繰り返し新しい細胞と入れ替わり私たちの身体は成り立っています。

遺伝子は私たちの身体の設計図のようなものですが、分裂時のコピーミスや何らかの理由で傷がつくことがあります。これによって、細胞分裂の制御ができなくなり異常な細胞、がん細胞が勝手に増殖を始めてしまうのです。

しかし、私たちの遺伝子には細胞の増殖を抑制するブレーキの役割を持つ遺伝子もあり、細胞分裂を停止させたり、DNAの異常を修復したり、細胞の死を促してくれて、がんの固まりを作らず私たちの身体を守っています。しかし、このブレーキの役割の遺伝子に傷がつくと異常な細胞の増殖をとめることができずに増殖し、がん細胞の塊となってしまうのです。



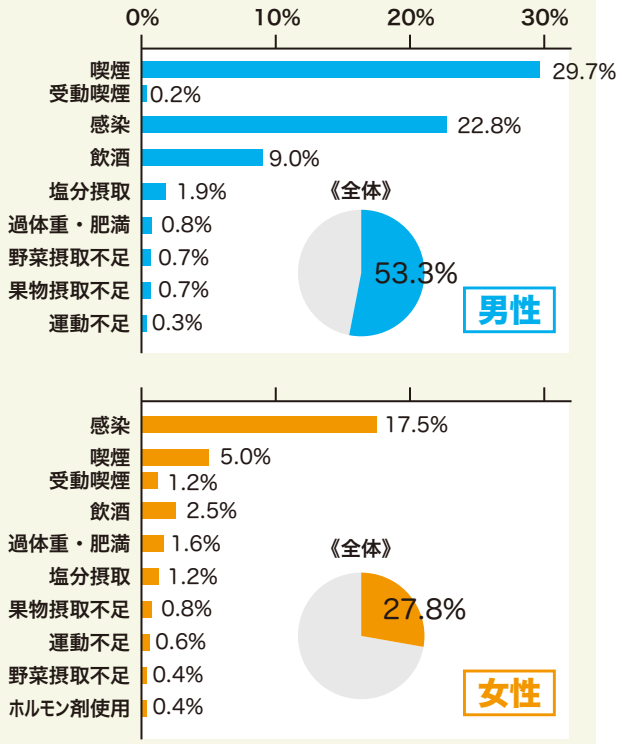
がん抑制遺伝子の働き

遺伝子のコピーミスを防ぐために

遺伝子の傷やコピーミスは、私たちが身体を維持するためのオートマティックな仕組みのなかで起こっています。そのため、現在のところ絶対にがんにならない方法はありません。とはいえ、できるだけならない生活を心がけることが大切です。

国立がん研究センターで日本人を対象にした研究結果から「日本人のためのがん予防法」が発表されています。

日本人のがんの要因



日本人のがんリスクを高める要因を調査し、
リスク軽減に向けた生活習慣の提案を行っている。

リスクを下げる5つの習慣の実践を！

タバコは吸わない
《全国第１位の喫煙率の北海道の課題》

表に示したとおり、北海道の肺がん死亡率は全国の中でも高く、原因に全国トップの喫煙率が指摘されています。

喫煙は肺がんだけではなく、ほぼ全てのがんのリスクを引き上げる要因として挙げられ、逆に、禁煙によってがんになるリスクが1.5倍から0.5倍にまで下がることが期待されています。周囲への受動喫煙の問題もあります。ぜひ、一人でも多くの方に禁煙を心がけていただければと思います。

肺がん死亡率

1995～2017年	男性	女性
第1位	鳥取県	北海道
第2位	北海道	大阪府
第3位	青森県	神奈川県

喫 煙 率

2016年		%
第1位	北海道	24.7
第2位	青森県	23.8
第3位	岩手県	22.6

国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」より

節度のある飲酒

飲酒は口腔、咽頭、喉頭、食道（腺がん）、肝臓、大腸（男性）、乳房（閉経後）のがんのリスクを上げることが“確実”とされています。

日本人男性のがんの 13％程度が、１日２合以上の飲酒習慣によりもたらされているものとデータも示しています。

食生活を見直す

がんと食生活においては、塩分摂取による胃がんのリスクは“ほぼ確実”といわれています。また、食物繊維を含む食品は“確実”に大腸がんのリスクを下げるといわれています。逆にハムなどの加工肉、牛などの赤身は大腸がんリスクを“確実”に上げるといわれています。

しかしながら、必要な栄養も含まれていることもあり、まったく摂らないということではなく、バランスの取れた食生活の実践が求められます。

身体を動かす

詳細は後述のコーナーで紹介されると思いますが、身体活動量が高くなるほど、がんの発生リスクが低くなることが示されています。特に大腸がんのリスクにおいては“確実”と評されており、他の生活習慣病の予防にも深く関わることからも、身体を動かすことは現代人の健康に必要な習慣といえます。

適正体重の維持

肥満は閉経後の乳がんリスクを上げることは本誌でも紹介したことがあると思います。また、大腸がんにおいても“ほぼ確実”といわれています。一方で痩せ型の栄養不足による免疫力低下などのリスクの増加が懸念されています。

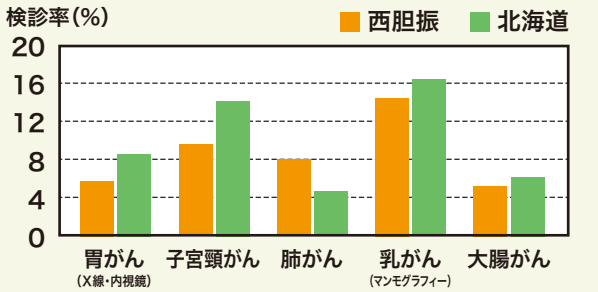
BMI 21～27くらいの、太りすぎず痩せすぎない体系の維持を目指しましょう。

BMI ＝ 体重 (kg) ÷ { 身長 (m) × 身長 (m)}

プラス検診で早期発見を

平成28年度の西胆振のがん検診受診率をご覧ください。北海道全体の検診受診率も20％を下回っているのが気になりますが、西胆振ではさらに低い数字です。

西胆振地域のがん検診実施状況



平成28年度地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）より

日々の生活習慣を見直し、がんのリスクを下げたとしても残念ながら完全に防ぐことはできません。年齢とともにがん発症のリスクは確実に高まります。早期発見には、がん検診を継続的に受けることが非常に大切です。

お家でチャレンジ！

がん予防、健康習慣にチャレンジ！

リハビリテーションセンター
理学療法士　髙橋知己（たかはし ともき）

国立がん研究センターの調査では1日の身体活動量が多い人ほど、がん全体の発症リスクが低いことがわかっています（「身体活動量とがん罹患との関連」）。身体活動には、運動だけではなく、仕事や家事などによる生活活動も含まれます。

特に予防効果が高いのは、男性では大腸（結腸）がん、肝がん、膵がん、女性では胃がんです。

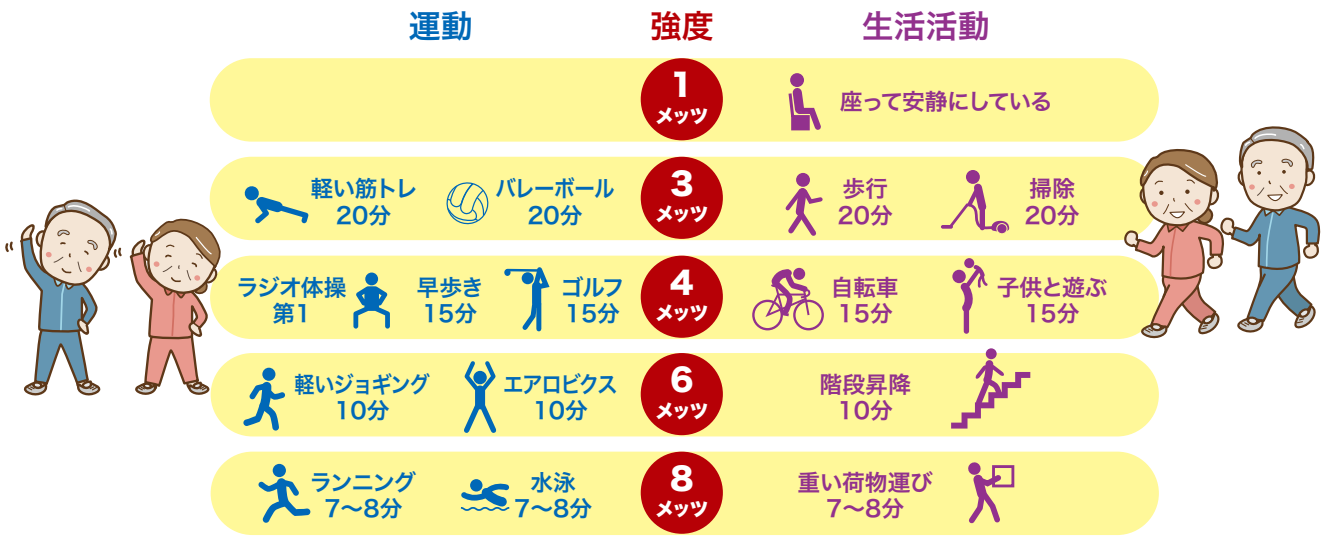
まずは、今よりプラス10（プラス・テン）から始めよう！

身体活動量の目安に厚生労働省が提唱する健康づくりのための身体活動量の指標、「健康づくりのための身体活動基準2013」があります。この基準は「運動（エクササイズ）」よりも「身体活動（アクション）」を重視し、生活のなかで身体活動（生活活動＋運動）を少しでも増やすことを推奨しています。

運動の目安となる「メッツ」は座って安静にしている状態を基準にしたカロリー消費量をあらわします。

現在治療中でない方	身体活動（生活活動＋運動）	プラス10	運 動
65歳以上	強度（メッツ）を問わず 毎日40分、体を動かすことを目標に！	《例》10分多く歩く 今より少しでも増やす	－
18～64歳	3メッツ以上の身体活動（歩行またはそれと同等以上）を毎日60分		3メッツ以上の運動（息が弾み汗をかく程度）を毎週60分
18歳未満	特に幼児期は60分以上、 楽しく体を動かすことが望ましい		－

できそうなら持久力や筋力の向上を目的に



栄養通信

健康の基本はやっぱり食事

老人保健施設母恋
管理栄養士　河野（かわの） 未来（みく）

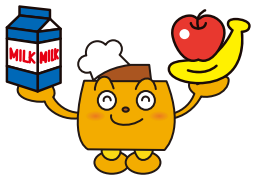
無理なダイエットをしたり、食事のリズムが乱れたりしていませんか？　健康を保ち病気を予防する上で、食事はとても大切です。食生活の基本をおさえ、毎日の食事に活かしましょう。

主食、主菜、副菜をそろえる

ご飯・パン・麺などの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜・きのこ・海藻類などの副菜をそろえると、全体のバランスが整います。身体に良いと言われる食材でも、そればかりだとバランスは偏ってしまいますので、様々な食材を組み合わせて摂るようにしましょう。

野菜は毎食、果物や乳製品なども上手に取り入れて

ビタミンやカルシウム、食物繊維は身体の調子を整えるうえで大切な栄養素です。果物や乳製品はおやつのかわりに取り入れてみてはいかがでしょうか。



塩分は控えめに

塩分を取り過ぎると高血圧や胃がんの原因になると言われています。塩蔵食品や加工品、汁物などの塩分が多い食品や料理は控えめにしましょう。

塩分の目標値

男性 8g/日未満
女性 7g/日未満

カップ麺（1個）：4～6g
梅干し（1個）　：2.2g

《参考資料》食生活指針
平成28年6月一部改定

カルシウムの目標値

18～69歳
男女 600mg
牛乳：コップ(200ml)約3杯分

70歳以上
男性 600mg
女性 550mg

（食事摂取基準2015年版）

和風みそグラタン

エネルギー 359kcal
塩分 2.0g
食物繊維 4.6g
カルシウム 313mg

カルシウム・食物繊維たっぷり！ 1日分のカルシウム半分がとれます

材料

《グラタン皿1つ分》

- しいたけ …… 50g
- ねぎ …… 50g
- シーフードミックス …… 40g（事前に解凍）
- チーズ …… お好み量
- 塩こしょう …… 少々

《みそホワイトソース》

- バター …… 10g
- 小麦粉 …… 10g
- 牛乳 …… 100mL
- 白みそ …… 大さじ1
- 塩こしょう …… 少々

作り方

① しいたけ、ネギを一口大に切り、電子レンジで軽く加熱後、シーフードミックスと合わせて塩こしょうで下味をつける。

② 耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、バターが溶けるまで電子レンジで加熱し、よく混ぜる。

③ ②に少しずつ牛乳をいれ、ダマにならないようによく混ぜた後、とろみが出るまで電子レンジで加熱する。（ふきこぼれ注意！）

⑤ 白みそ、塩こしょうを入れて味を調え、①と混ぜ合わせてグラタン皿に入れ、チーズをかける。

⑥ オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。

院内探検隊 ハギウダが行く!!

がんの存在、性格を見極めるプロフェッショナル

病理診断医に密着

広報・広告室　萩生田貴久美（はぎうだきくみ）

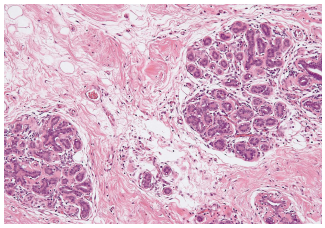
がん検診などを経て「がんの疑いがあります」といわれても、この段階で『がん』と決まったわけではありません。詳細な検査を行って『がん』か否か、また『がん』であっても、どんな性質の『がん』なのかを知ることによって、初めて有効な治療をすることができます。
その重要な判断をしているのが病理診断医です。

山城勝重先生
病理医歴37年!!

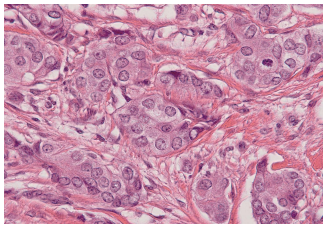
見極めるプロ！ 病理診断医

見極める1 がんがあるか否か

画像検査などでがんが疑われる箇所の組織を取り、細胞一つ一つを顕微鏡で調べて『がん』かどうか調べます。通常の細胞に比べて形がゆがんでいたり、バランスが崩れているなど「顔つきの悪い」細胞を見極めます。



正常な乳腺細胞



がんに侵された組織

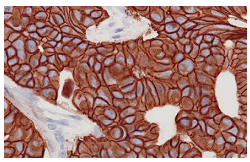
見極める2 手術でがんが取りきれたか

手術で摘出された切除部の断端をチェックしてがんがとりきれているかどうか確認をします。切除の範囲や手術の方針を決めるため、手術中に摘出した組織を短時間で診断を行い医師に情報提供する場合もあり、時間と戦いながらも正確な診断を求められます。

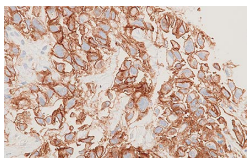
見極める3 がんの性格・有効な治療薬

病理医は細胞の性質や悪性度を見極めて、薬物療法など治療の選択に必要な情報を提供します。

《乳がん・HER2》



《肺がん・PD-L1》



抗体で細胞を染めて、特殊な抗がん剤が適合するかを見極めます。

手術や検査で得られた組織や細胞を標本にして顕微鏡で観察してどのような病気か診断します。
直接、患者さん自身とお会いすることはほとんどありませんが、患者さんの人生に深く関わる判断をする責任を深く受け止め、適切な判断と治療のために臨床医と連携し良い医療の提供に貢献したいと願っています。

ハギウダも
顕微鏡をのぞかせて
いただきました！
レンズの向こうの
広大なミクロの世界に、
ただただ息を
呑みました。

『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

ゴールデンウィーク期間の診療体制

4月27日(土) ～ 5月6日(月)の期間、外来診療を休診させていただきます。
定期的な受診をされている方など、お薬の量など早目にご確認をお願い申し上げます。
なお、上記期間の救急外来は通常の土日と同様に対応させていただきます。

- おくすりは足りますか?
- 気になる症状はありませんか?

→ **早めの確認 早めの受診を!**

予約電話の対応時間に関するお知らせ

翌日以降の外来予約等に関する電話については、できるだけ以下の時間帯にお問い合わせいただきますよう皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。ただし、消化器内科、消化器外科、外科、小児科は除きます。

翌日以降の外来予約等に関するお問い合わせ　月～金　14:00～16:00

※ 当日に関することや急な症状等についてはこの限りではありません。

電話予約サービス　フリーダイヤル **0120-257-933**

緩和ケア病棟ボランティア講習会開催のご案内

緩和ケア病棟で患者さんの療養生活のお手伝い、日常の生活の彩りを添えてくださっている緩和ケア病棟のボランティアさんを募集します。ボランティアさんは医療者のケアとは違う視点で患者さんをいつも癒してくださる大切なチームの一員です。興味をお持ちの方は、この機会にご参加ください。

日　時　4月27日(土) 10:00～11:30

場　所　緩和ケア病棟

内　容　《講座》① 緩和ケアの理念と役割
② ボランティア活動上の注意点
③ 活動内容～患者さんとの関わり
《病棟見学》

申込・問合せ　医療福祉相談室
TEL 0143-22-2225(直通)

緩和ケア病棟での日々の暮らし、
毎月の行事など様々な場面で、ボランティアの
皆さんが活躍しています。

日鋼記念病院発 医療・健康情報

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

3月19日	薬剤師	糖尿病とお薬
3月26日	歯科衛生士	糖尿病と歯周病
4月 2日	医師	糖尿病の治療（予定）
4月 9日	認定看護師	糖尿病とフットケア

開催時間 毎週火曜日 15:00～

問い合わせ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。
どなたも、自由にご参加いただけます。

マナブ！ウゴク！未来を創ろう！ 健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 3月20日(水) 13:30～15:00 13:00開場
※21日は祝日のため水曜日の開催となります。

場　所 地域医療研修センター

テーマ 健康は心と身体のトータルバランス
《講座》心と身体のつながり
《グループワーク》
ほか

申込・問合 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

3月26日　分娩の経過 ほか
4月 9日　マタニティー・ヨーガ

ヨーガ参加費 500円

《両親学級》 10:00～12:00

4月14日 (日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

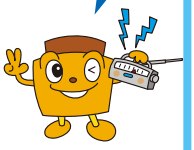
申込・問合 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FMひまわり ラジオ健康プラザ

84.2 MHz

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

3月18日　いきいき健康レシピ
3月25日　おくち元気
4月 1日　医療トピックス
4月 8日　医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

wi-radio 77.6MHz のインターネット放送が始まり FMひまわり の番組がパソコン、スマホで聴けるようになりました！

Listen Radio リスラジ で検索！ ⇨ wi-radio 77.6MHz を選局！

がんサロン 申込不要 『ほっとほーむ』

病気と向き合うからこそ分かること、
伝えられること、話してほっとしませんか。

開催日時 4月3日(水) 13:30～15:30　**場　所** れじいむ

内　容 ケアレシピ／患者さん同士の語らい

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

2019年が明けてからあっという間に3月です。

今月は「がんとは何者だろう」という疑問に迫りました。 もともとは自分の細胞のコピーミスで、そこから遺伝子、細胞レベルの攻防など身体を維持するシステムの奥深さに驚きです。

だからこそ、「健康生活の実践」が自分の身体を守る近道になるのですね。

（ハギ）

発行 社会医療法人 母恋

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)
FAX 0143-22-5296
e-mail koho@nikko-kinen.or.jp
ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘