

日鋼記念メディカル情報

平成28年

6

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

- 大腸がんに迫る 2～3
- ヨムクスリ 4
 - 快腸生活とお薬
- 栄養通信 5
 - 腸内環境を整えましょう
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - 大腸内視鏡はここまで見える
- 母恋インフォメーション 7
 - 自治体発行無料クーポン届きましたか？
 - タオル帽子ありがとうございました
 - 健康コラム
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今日の スナップ



桜ひらひら

ぽかぽか陽気の中、桜ふぶきとピンクのじゅうたん。春の香りを運んでいました。

大腸がんに迫る 罹患数第1位、増加する大腸がん



消化器センター
センター長 横山 和典 医師

平成元年 旭川医科大学卒
日本消化器病学会専門医・指導医
日本消化器内視鏡学会専門医
日本内科学会認定医
がん治療認定医

大腸がんが増えています。国立がん研究センターの2015年に発表した罹患数の推計値では、胃がんを抜いて1位になろうとしています。消化器センターで診療の最前線に立つ横山センター長に「大腸がん治療の今」を伺いました。

国立がんセンターが、2015年4月に発表した『がん罹患数・死亡数の予測』は共に大腸がんが増えています。なぜここまで増えているのですか。

胃がんは減少傾向、大腸がんは…

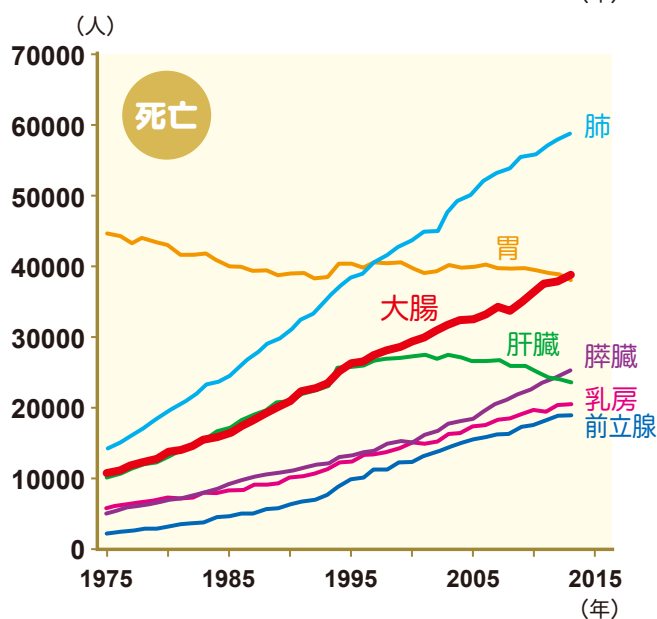
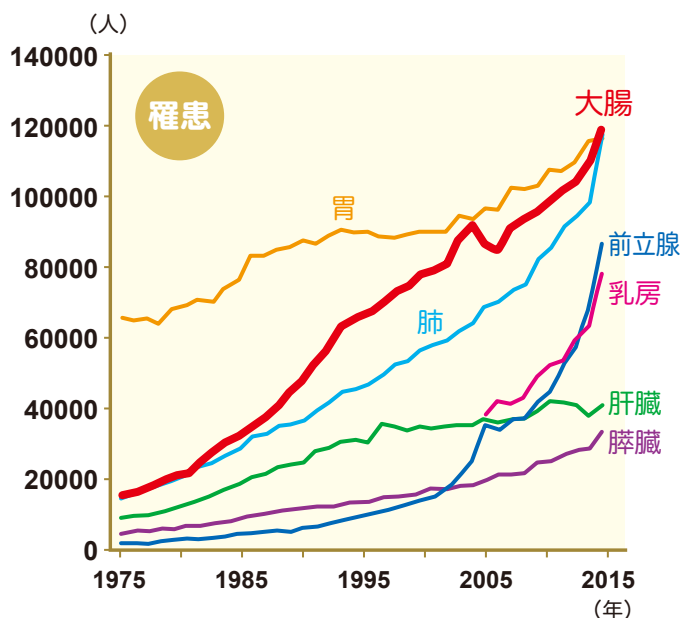
今まで日本人のがんと言えば胃がんでした。ハイビジョン内視鏡の普及で早期発見されるがんが増えたこと、内視鏡治療が進歩して、いわゆる前がん病変も確実に治療ができるようになったこと、発がんの重要な原因であるヘリコバクターピロリ菌の知識が広がって検査をして除菌治療を受ける人が多くなったこと、などから胃がんで亡くなる方が減ってきています。

一方で大腸がんは検査すること自体が大変であること、がんになりやすくなる原因がわかっていないことから、がんになる人を減らす治療法を行うことができずに、がんが増えています。

大腸がんリスクを高める容疑者は生活習慣

もともと大腸がんは欧米人に多く、食物繊維の少ない肉食に偏った食事や肥満が発がんの原因の一つとされています。歩く機会の少ない運動不足も原因の一つとされ、自動車で移動することが多い、地域の人に病気が増えてきています。（みなさんは心当たりありませんか？）。また、女性の患者さんの増加が目立つようになりましたが、その原因はよくわかっていません。

臓器別がんの罹患数と死亡数の推移



大腸内視鏡を受けた方がよい年齢や症状などありますか。

60歳を超えたら一度は検査を！

すべてのがんが増えるのは60歳以降とされています。60歳までに一度も大腸内視鏡検査を受けていない方は是非検査をお勧めします。また、親戚にがんにかかる人が多い方は更に早めに受けた方がよいと思います。

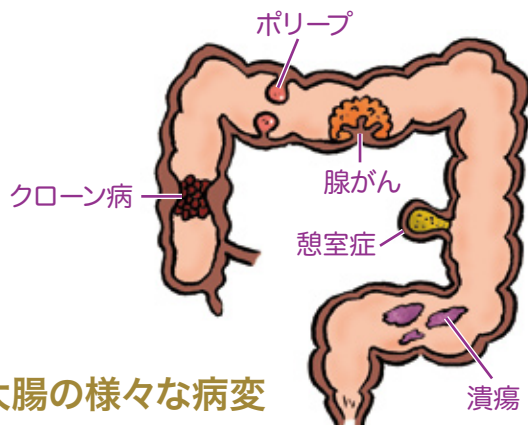
大腸がん特有の症状はありませんが、排便時に出血することが多い、最近排便の回数や便の状態に変化がある方は検査する良い機会になります。

大腸内視鏡のメリットはなんですか？

大腸内視鏡検査の情報は多く、その場の状況で処置も可能

大腸内視鏡検査は、肛門から内視鏡スコープを盲腸まで挿入し、大腸の粘膜を観察しながら再び肛門に戻り終了します。この間、がん・ポリープ・潰瘍・びらんなどがいないか確認をします。途中でもし病変を発見した場合、必要に応じてその場で一部を採取し組織検査を行います。

大腸内視鏡検査に抵抗を感じる方もいると思います。せっかく検査を受ける決意がついたのに検査を受けるまで日数がかかるようでは、決心が揺らぎかねません。当院では毎日、大腸内視鏡検査をしており、外来受診後の数日で検査が受けられるようにしています。



大腸の様々な病変

患者さんにできるだけ負担をかけないように…

大腸内視鏡検査の前に腸をきれいにするための下剤を飲んでいただきます。残念ながら一般的に水に溶かした味の悪い、飲みにくいものばかりです。

数年前から錠剤も開発されましたが、高血圧の方や高齢者には副作用が多く報告されたために、当院ではごく少数の方にしか使っていません。最近、途中でお茶などを飲む下剤が開発されましたが、ポリープ切除や手術をするときには使えないなどの制約があるのが現状です。

また、遠方やご高齢で検査が不安な方の場合は1泊入院でも検査ができますので、担当医師に相談してください。

普段の生活でどのようなことに注意すればよいですか？

適度な運動と食物繊維を含めた偏らない食事、心がけてください。また、回数や性状が安定した「良いウンチ」を出すようにも心がけてください。

大腸がんはⅠ期・Ⅱ期の早期であれば、5年後の生存率は90%以上の病気です。当センターでは早期発見・早期治療・完全復帰を目指して消化器外科と綿密にコンタクトをとりながら、日々患者さんの治療にあたっています。

大腸がんの5年生存率

(全がん協ホームページより)

Stage	Ⅰ期	Ⅱ期	Ⅲ期	Ⅳ期	全症例
症例数	4,389	3,616	4,467	3,197	16,169
生存率(%)	99.0	90.8	81.6	18.1	68.5

定期的な大腸内視鏡検査は、この段階で発見する可能性を高めます！

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部
調剤科

かま だ けい こ
鎌田 恵子

踏ん張ってもなかなか便が出てこず、お腹が張る、お腹が痛いなど調子が悪くなる事がある便秘。ウサギのフンのような丸いコロコロした硬い便しかでない、柔らかいのに出ない、残ってる感じがする…お困りの方もいらっしゃるかと思います。

便秘の原因は、加齢による腸の動きの低下、運動不足、繊維質や水分の摂取不足、ストレスなど様々です。詳しく調べてみると、実は病気のサインだったりする事もあります。中でも危険なのは大腸がんです。



便秘の治療

生活習慣や食生活の見直しが治療の基本ですが、それだけでは改善が認められない場合には薬物治療を行います。



薬物療法の種類

- 1) 塩類下剤 : 便の水分を増やして柔らかくします。
- 2) 膨張性下剤 : 便の量を多くしたり、柔らかくしたりして出しやすくします。
- 3) 刺激性下剤 : 腸を刺激して動きをよくします。
- 4) 坐薬 : 腸でガスを発生させ、その刺激で動きをよくします。
- 5) 浣腸 : 水分を増やして便を柔らかくして出しやすくします。

便の硬さ・回数・量などから、自分に合った治療法と一緒に決めていきます。



薬を飲む前にチェック

- ① ☐ 便が出るのは週3回未満が多い
- ② ☐ ウサギのフンのようなコロコロした便が多い
または硬くて出にくい便が多い
- ③ ☐ 排便の後も残便感がありスッキリしない
- ④ ☐ 便を出すときにいきむことが多い
- ⑤ ☐ 最近、食べる量が少なくなった
- ⑥ ☐ 外出や散歩がおっくうになった
- ⑦ ☐ 便に血が混じっていた
または便が細くなった
- ⑧ ☐ お腹が張って便やおならが出なくなった

①～④ 慢性便秘の主な症状
いずれかの症状が3ヶ月以上続く時は、
薬を飲む前に医師に相談

⑤⑥ 慢性便秘になりやすい生活習慣
⑦ 大腸がんの疑い } 早めに医療機関を受診しましょう
⑧ 腸閉塞の疑い }

便秘の治療に関しては、「毎日便がでないとダメ」なわけではありません。便の回数は規則的にあれば週に2回でも、逆に1日3回でも大丈夫です。つまりその人その人で一定のリズムがあるため、無理に下剤を使う必要はありません。むしろ便を出そうとして下剤を連用していると、徐々に腸が動かなくなり、薬の効果が落ちてしまう場合もありますので、指示通り使用しましょう。

お薬の治療を始めても症状が一向によくない方は、大腸内視鏡検査など検査を行う場合もあります。がんを含めた病気の可能性も考えられますので、早めに医療機関を受診しましょう。



腸内環境を整えましょう

栄養課
管理栄養士

すずき
鈴木りりか



腸には栄養や水分の吸収、不要物や有害物質等を便とともに排泄するなど、様々なはたらきがあります。また、腸内には免疫細胞が多く存在しており、健康維持のために腸内環境を整えることが大切です。

腸内環境を整える基本はバランスの良い食事！

- 主食、主菜、副菜を揃えた規則正しい食事を
- 腸内環境を整える『仕事人』をどんどん召集しましょう

食物繊維 野菜、海藻、きのこ、果物など

便のかさを増やしたり、腸を刺激して排便を促します。
血中コレステロールの低下、血糖の上昇を緩やかにします。

乳酸菌 味噌、ヨーグルト、チーズなど

腸のはたらきを整え、悪玉菌の増殖を抑えます。

オリゴ糖 大豆、はちみつなど

善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える手助けをします。



腸内会 仕事人連盟！

適度な運動、十分な水分摂取、
ストレスフリーも腸内環境を
整えるポイントです！

乳酸菌と繊維で快腸

簡単豆乳グラタン

1人分の成分値 エネルギー：341kcal / 食物繊維：5.6g

材料 《1人分》

- ・じゃがいも …… 1/3 個
- ・鶏肉 …… 30g
- ・ミックスピーズ …… 15g
- ・コーン缶 …… 5g
- ・お好みの野菜 …… 適量
今回は玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ
- ・塩、こしょう …… 少量
- ・オリーブ油 …… 少量

(簡単ホワイトソース)

- ・豆乳 …… 180ml
- ・味噌 …… 小さじ1
- ・片栗粉 + 水 …… 各大さじ1

(トッピング)

- ・チーズ …… お好みで
- ・パセリ …… お好みで



栄養通信プラス

さっぱりピクルス

副菜で食物繊維をプラス！
ホームページでレシピをダウンロード

日鋼 メディカル 6月 検索



下準備

- ① じゃがいも、ブロッコリーは小さめに切り、ラップでくるんで2分程度電子レンジにかける。
- ② 他の材料は食べやすい大きさにカットし、オーブンを250度に予熱する。

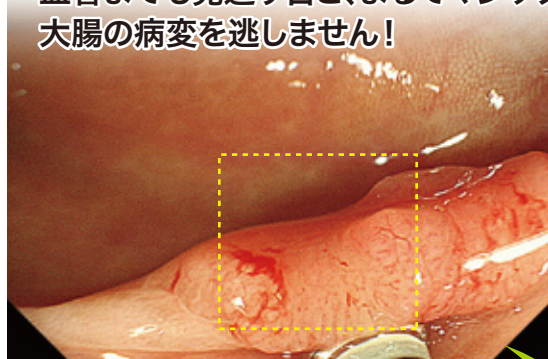
作り方

- ① フライパンに油を敷き、鶏肉、玉ねぎを炒める。他の材料を加え、塩こしょうで味付けする。
- ② 豆乳と味噌を加えてなじませ、火をとめてから水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、チーズをのせてオーブンで5～6分焼く。お好みでパセリを散らす。



大腸内視鏡は様々な先進的な技術の凝縮。

血管までも見通す目と、まるでマジックハンドのようなツールで
大腸の病変を逃しません！



大腸内のポリープを発見

このままでは大きさがわからないので…

先生の目は
カメラとハイビジョンモニター



光学ズームと電子拡大を組み合わせで最大100倍を
超える大きさまでズーム！

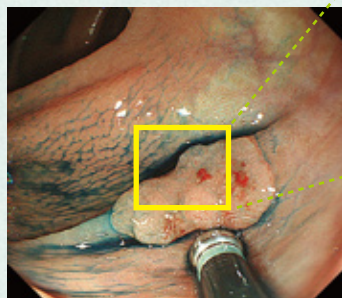
さらに、ハイビジョンモニターでクリアに画像も
映し出されるようになり、小さな異常も見やすくな
ったんですって！（`v`）bぐッ！

ス技1 拡大内視鏡+ピットパターン診断

ポリープや早期のがんなど赤みを
帯びて、病変の範囲や凹凸が見え
にくいこともあります。

そんな時は、病変部に色素をつけ
て画像を拡大。盛り上りの周囲が
一目瞭然に！（`v`）お～

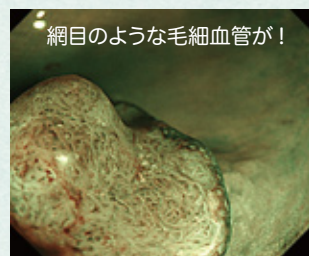
これで範囲を特定して組織を採取。



さらに拡大すると粘膜表面の乱れ
たヒダが明らかに。この時点で、
外科手術の必要性を判断し、手術
に向けた検査の準備に入ります。

ス技2 NBI（狭帯域光観察）

がん細胞の成長に伴い、毛細血管が増殖する特性を使います。
毛細血管を通るヘモグロビンが吸収しやすい特殊な光を当て観察し、
がんの病変を特定する技術。がんが疑わしいところをしっかりと確認
することができるんだそうです。ワ（`p`）お！



網目のような毛細血管が！

ス技3 多彩なマジックハンド

車のヘッドライトのようなライト、目と
なるレンズ、洗浄水を噴射するノズル、
そして切る・つかむ・綴じるなどの様々
なツールがドクターの手足となり、大腸
の中で活躍するの!!（*`v`）



自治体発行無料クーポン届きましたか？

室蘭市・登別市で発行している各種検診無料クーポンが、平成28年現在の対象年齢の方に直接郵送されています。申込期間が決まっておりますので、早めにお申し込みください。
また、ピロリ菌・大腸がん検診も実施中です。ピロリ菌検診の対象者には案内が送付されていますので、この機会にぜひ受診してください。

検診項目	子宮頸がん検診	乳がん検診	肝炎ウイルス検診
検診内容	頸部細胞診	視触診 マンモグラフィー	血液検査
検診日	月～金曜日 8:30～午前中《完全予約制》		
申込期間	平成28年11月30日まで		平成29年1月31日まで



写真は
室蘭市のクーポン

申込・予約 健診センター ☎ 0120-257-457 平日 9:00～16:00

タオル帽子ありがとうございました

ホットハンド室蘭の久保代表と海野さんがタオル製の手作り帽子100枚・保冷剤入れ30枚をいただきました。目黒副看護部長は「患者さんの生の声を聴き、改良を重ねる姿勢が素晴らしい」とお礼とともに感想を述べていました。

ホットハンド室蘭では未使用タオルの寄付・タオル帽子作りの参加者を随時募集しています。

連絡先 TEL 090-3398-5435 (代表) 久保いづみ



「地域で支える皆様の想いをこめてお渡しします。」
と色とりどりの帽子を受け取りました。

がん検診に行こう!!

次のがん検診はご加入の医療保険や、お住まいの市町村の補助を受けることができます。
胃がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診
大腸がん検診・乳がん検診・子宮がん検診
まずは健診センターへお問い合わせください。

☎ 0120-257-457

思い込み③ 「検診でがんが見つかったら怖いな…」
がんにかかる人の約3割は40～64歳の現役世代です。早期発見・早期治療で生存率は高まります。大切な家族にいきいきと過ごしてもらうためにも、ぜひ、クーポンや案内が届いたら検診を受けてください。

思い込み② 「症状がないから大丈夫だと思っ！」
早期のがんは自覚症状がほとんどありません。症状がなくても定期的ながん検診を受けることが大切です。早期に発見されれば、生存率に大きな差がでます。

思い込み① 「がんなんて自分には関係ない」
日本人の約2人に1人が「がん」にかかるといわれている時代、決して他人ごとではありません。生涯のうちにがん罹患するリスクは、男性55・7%、女性41・3%。

日本人のがんは増え続けており、1981年に死因のトップになってから、死亡率は年々上昇しています。がん検診に行かないよくある理由から検診の重要性が隠れています。

健康コラム

がん予防で いきいきライフ

保健師 吉田とも子



日鋼記念病院 各種教室のご案内

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利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

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。

- 6月21日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
 6月28日 医師 糖尿病について (仮)
 7月 5日 認定看護師 糖尿病手帳を活用しよう
 7月12日 管理栄養士 いっしょに考えよう! 間食について
 7月19日 理学療法士 糖尿病と運動療法

開催時間 毎週火曜日 15:00 (医師の回は14:30)

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

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 7月21日(木) 13:30~15:00
 13:00開場

場 所 地域医療研修センター

テーマ 目からウロコの眼の話題
 クイズで学ぶ眼の病気

講師 眼科主任科長 佐藤健一 医師

持ち物 体力手帳

申込・問合せ 地域医療連携センター
 TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30~15:00

- 6月28日 分娩の経過 ほか
 7月12日 マタニティ・ヨーガ

ヨーガ参加費 500円

《両親学級》 10:00~12:00

8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・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



FMラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

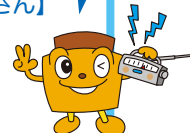
- 6月17日 健康クスリ箱【教えて薬剤師さん】
 6月24日 いきいき健康レシピ
 7月 1日 医療トピックス
 7月 8日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:10~9:20

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています! ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



申込
不要

がんサロン
 サロンdeほっと



治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時 毎月第3水曜日
 13:30~15:00

問い合わせ がん相談支援センター
 TEL 0143-22-2225

編集後記

緑が青々と茂り、海からの風が気持ちいい季節になりました。地球岬に向かう大きな観光バスが通り過ぎると「今日の景色はきっと素敵だろうな」と思いを巡らしています。

健康面では、検診クーポンが配布される時期です。私にとっては、車検のように「そろそろですよー」とチェックのタイミングのお知らせにもなっています。せっかくの機会です。クーポンが届いた方は是非活用を!

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念

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