

モットー

いつでも 誰でも 安心してかかれる病院

2009

あなたに贈る健康へのメッセージ—— 知ってください病院のこと、身体のこと

医科大どおり

夏

第15巻

第2号



金沢医科大学病院

病院の理念

私たちは「生命への畏敬」を医療活動の原点として
次のような病院を目指します

- 患者さま中心の安全で質の高い医療を提供します。
- 人間性豊かで有能な医療人を育成します。
- 新しい医療の研究・開発を推進します。
- 地域の医療機関と協力し地域の医療福祉の向上に貢献します。

最新
Topics

乳腺・ 内分泌外科



乳腺・内分泌外科
教授 野口昌邦

◆体に優しい乳癌手術を目指して

近年、乳癌の手術は私どもが全国に先駆けて行った乳房温存療法やセンチネルリンパ節生検が標準手術となっています。しかし、これで乳癌手術が完成したわけではありません。今回、乳癌手術のトピックスとしてムービング・ウィンドー法による乳房温存手術とアーム法による腋窩リンパ節手術を紹介します。

◆ムービング・ウィンドー手術とは

現在、日本でも乳房温存手術が普及しており、乳癌になっても早期に発見されれば、乳房を失わなくても済む時代です。しかし、乳房温存手術でも乳房に醜い手術の傷が残ることが少なくありません。ムービング・ウィンドー手術は乳輪周囲や脇の下などの目立たない部位にメスを加えて乳房温存手術を行うものであり、私が金沢大学の乳腺科で開発した方法です(図1)。

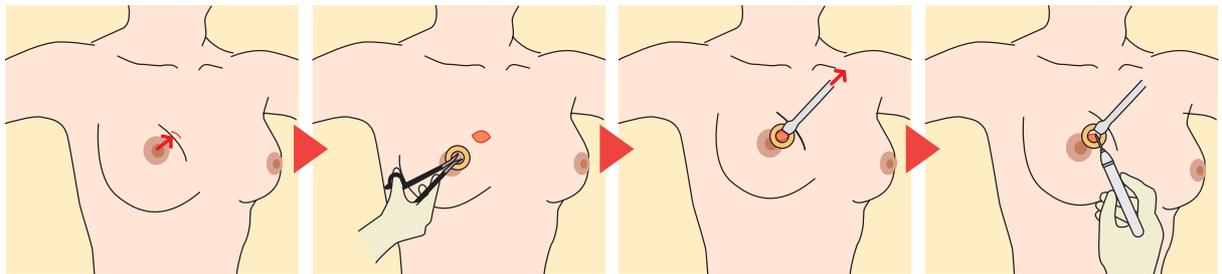


図1: ムービング・ウィンドー手術(左より) ①乳頭・乳輪の可動性の確認 ②皮弁の作成 ③術野の展開 ④乳腺組織の切除

具体的には乳輪周囲に小さな皮膚切開を加え、その部よりプロテクターを挿入し、それを移動しながら、乳腺の部分切除を行います。従来から、日本では乳輪周囲や脇の下などの傷から内視鏡を挿入する内視鏡手術が行われていましたが、ムービング・ウィンドー手術は直接、目で見て行う手術であり、より出血量が少なく、手術時間が短く、また、高価なディスプレイ機器を使用しないため、経済的です。ムービング・ウィンドー手術を行った乳房はあたかも手術を行っていないようにも見えます(図2)。



図2: 温存乳房の外観(右乳癌術後である)

◆アーム法による腋窩リンパ節手術とは

センチネルリンパ節生検はリンパ節に転移を認めない患者さまに腋窩リンパ節を切除する手術を省略する方法で全国的に普及しています。腋窩リンパ節を切除しないため、腕の浮腫などの合併症が少なくなります。しかし一方、リンパ節転移を認める患者さまはやはり腋窩リンパ節を切除する必要があり、依然、腕の浮腫など合併症の問題が残ります。新しく登場したアーム法は乳房からのリンパ管やリンパ節を切除するものの、腕からのリンパ管を温存し、腕の浮腫を予防する方法です。私どもは日本で最初に近赤外線を用いたアーム法の研究を開始しており、腕からのリンパ管を温存することによる効果が期待されます。乳腺・内分泌外科ではより体に優しい乳癌手術を確立したいと考えております。お問い合わせは乳腺・内分泌外科D受付(内線番号4255)まで。

がん克服シリーズ②

肺がん



呼吸器外科
教授 佐川元保

1 肺がんはどんな病気?

肺がんは、肺にできた悪性の腫瘍(できもの)です。ほっておくと他の臓器へ転移して治療が難しくなります。肺がんで亡くなる人は、全がんの中で最も多くなりました。

2 肺がんは予防できる?

肺がんの最も重要な原因はタバコです。タバコのために3~5倍肺がんにかかりやすくなると言われています。予防のために一番大切なのは「禁煙」です。

3 軽いタバコは危険が少ない?

軽いタバコでも、発がん性に関しては普通のタバコとそれほど変わらないことがわかっています。ですから軽いタバコは安心ではありません。本数を減らしても、深く吸い込むため害は減らないと言われています。

4 喫煙者の家族も危険?

配偶者が喫煙者だと、肺がんになる確率が3割から9割くらい増えることがわかっています。その他、子供が喘息になったりします。

5 肺がんの症状は?

症状としては、咳、痰、血痰、胸痛などがありますが、初期には症状がないことも多いです。咳や痰は、タバコを吸っている人は普通にあるので、見過ごされやすい症状です。

6 肺がん検診とは?

肺がん検診には、肺の比較的末梢にある肺がん(末梢型)を見つける「胸部レントゲン撮影」(図1)の他に、喫煙者はレントゲンでは見えない肺がん(中心型)ができますので「喀痰細胞診(痰を取って検査に出す)」を行います。(図2) 喫煙者は必ず両方の検査を受ける必要があります。その他にCT検診も行われるようになってきましたが、効果に関してはまだ研究が必要です。

7 肺がんを治すには?

まず検診で早期に発見し、治療することが最も大切です。そのためにも異常があった場合にはすみやかに医療機関を受診してください。手術も体に優しい「胸腔鏡手術」が行われていますし、抗がん剤も昔と違いほとんど副作用を感じない方が多いようです。放射線の治療法もずいぶん進歩していますし、分子標的治療薬と呼ばれる新しいタイプの薬も出てきて、さまざまな治療法が選択できるようになってきました。詳しくは専門医にご相談ください。



図1 X線やCTで見つかる肺がん(末梢型)

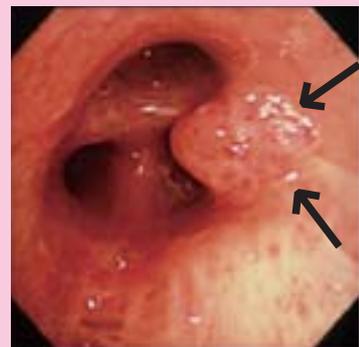


図2 喀痰細胞診で見つかる肺がん(中心型)

性差医療・ 乳房について



男性と女性の身体で違う臓器である、乳房(乳腺)についてご紹介します。

OECDのヘルステータ 2008年によると先進国の各国の乳がん検診受診率(マンモグラフィ)のデータで日本は最下位を示しています。(図1)

欧米では、日本に比べて、死亡率・罹患率が高い地域ですが、1990年以降、死亡率が下がっています。それに比べて日本は先進国で唯一、乳がんの死亡率が上がっていることをみなさんご存知ですか？

現在日本女性の寿命が世界ナンバー1ですが、このままのライフスタイル(若年女性の脂肪摂取の増加など)では、何年か後にはその地位も危うい状況です。

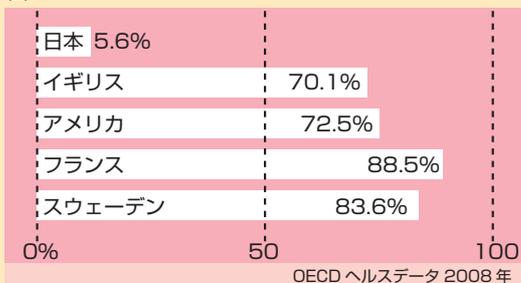
昔に比べて晩婚化、少子化、食生活の欧米化(肥満など)、ライフスタイルの変化、閉経後などで高エストロゲン(女性ホルモン)状態が続き、乳がんの発生率が高くなっていると言われています。何故、こんなことに触れるのかというと乳がんは、エストロゲンという女性ホルモンにさらされている期間が長いほど、リスク(危険性)が高いといわれています。たとえば、30歳以上で未婚、出産授乳をしていない、閉経後、肥満で体脂肪が多い人などが当てはまります。(図2)

不安な方は、金沢医科大学 女性総合医療センター(内線番号5246)、一般・消化器外科、乳腺・内分泌外科(内線番号4255)への受診をお勧めします。

女性総合医療センターは、外来では女性医師が担当し、マンモグラフィ検査は、女性技師が担当します。エコーは、担当の放射線科の担当医師が女性の曜日を選んで予定を組ませていただきます。

(参考:Brest Care Guide 製作・LaLaTV オッサンデファム日本支部)

図1



世界と日本の検診率はこんなに違います
各国のマンモグラフィ検診受診率のデータです。
日本の受診率がこんなに低いのは、なぜなのでしょう。

図2

- 年齢 40 歳以上
- 30 歳以上で未婚
- 出産、授乳経験がない、初産が 30 歳以上
- 閉経年齢が 55 歳以降
- 閉経後の肥満(標準体重の 20% 以上の肥満)
- 良性の乳房疾患にかかったことがある
- 血縁(特に母、姉妹)に乳がんになった人がいる
- 乳がんになったことがある

乳がんのリスクが高いのはこんな人です
これを見ると、多くの女性がどれかに当てはまるのでは…。
もちろん、「胸が小さいから乳がんにはならない」という
こともありません。

(記:21 世紀集学的医療センター生活習慣病・女性総合医療センター 赤澤純代)

家庭でできるストレッチ

ドライブによる疲労及び腰痛予防のストレッチ

土・日・祝日の高速道路料金の割引(ETC 設置車のみ)に伴い、遠距離ドライブをする機会が多くなったと思います。今回はドライブによる疲労及び腰痛予防のストレッチングです。PA(パーキングエリア)で休息每に行ってください。



① ドアに手を掛けておしりを後ろに引き、次に膝を曲げ、ゆっくり腰を下げながら両腕を伸ばして車にもたれる。ゆっくり 10 数える。

② ドアに手を掛け、車にもたれながら腰を左に引き下げ、体側を伸ばす。右方向も行う。ゆっくり 10 数える。

注意 1 背中を丸めないように。
2 かかとが離れないように。

注意 かかとを地面から離さない。

効果 体側の筋・肩周辺の筋・下肢外側の筋を伸ばす。
(記: 体育学 田村暢照)

効果 上肢の筋・肩周辺の筋・背筋・腰を伸ばす。

運動教室のご案内

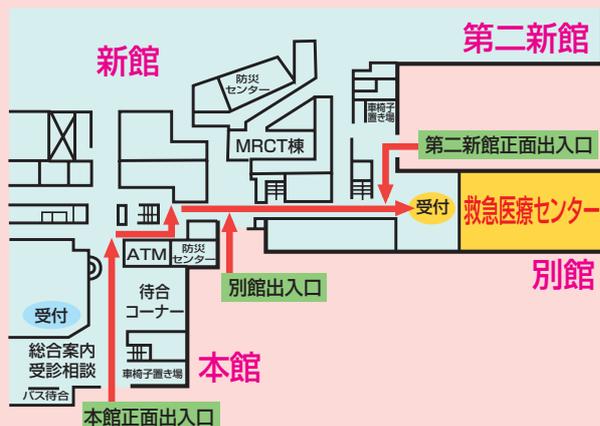
開催日 ■月に 2 回(土曜日)
時間 ■午前 11 時(約 40 分)
場所 ■病院新館 12 階大会議室
参加費 ■無料
参加資格 ■どなたでも(運動できる服装でお願いいたします)

当院では、一般の方を対象とした運動教室を開催しています。お問い合わせは 21 世紀集学的医療センター 事務課(内線番号 5234)まで。

お知らせ

救急医療センターの移転

これまで救急医療センターは本館1階にありましたが、今年4月より別館1階(下図右)へ移転しました。救急医療センターへは各出入口から矢印の方向へお進みください。(時間外は第二新館からお入りください。)



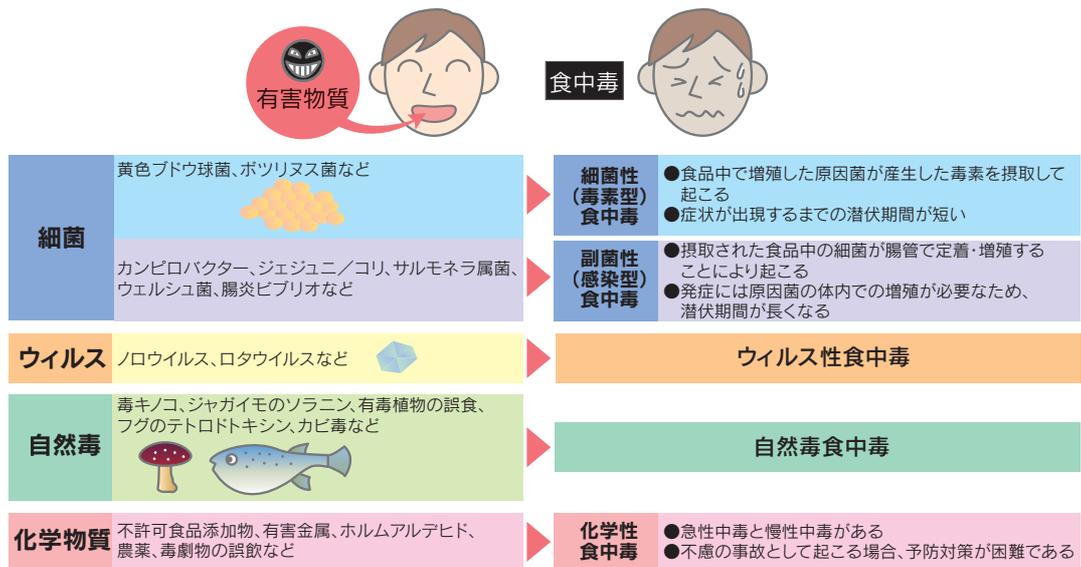
人間ドックの眼底検査

当院の人間ドックでは生活習慣病やがんの早期発見を目的とした検査内容のなかに、眼底検査があります。眼底検査では網膜を撮影して、動脈硬化性変化の有無だけでなく、糖尿病性網膜症、緑内障や黄斑変性症といった、失明や視野欠損をおこす目の病気の早期発見にも努めています。特に、緑内障は自覚症状に乏しく、70歳未満では20人に1人、70歳以上では10人に1人の割合で発生します。しかも、眼圧の高くない正常眼圧緑内障が8割いると言われ、当院の人間ドックの検査においても数多く発見されています。お問い合わせは健康管理センター受付(内線番号6001)まで。



食中毒について

食中毒は、有毒な原因物質の摂取により発症する疾患で、原因となった因子や物質により、細菌性食中毒、ウイルス性食中毒、自然毒食中毒、化学性食中毒などに分けられます。2006年度の食中毒患者発生状況では、ノロウイルスによる食中毒が最も多く、次いで多いのはカンピロバクター（ジェジュニ/コリ）、サルモネラ属菌、ウェルシュ菌による細菌性中毒で、これらで食中毒全体の約90%を占めます。

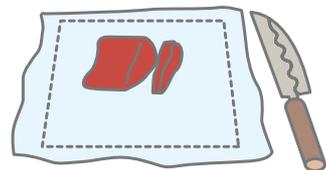


食中毒の症状として急性胃腸炎症状(嘔吐、腹痛、下痢など)や急性神経障害(視力障害、口唇や手足のしびれ、呼吸麻痺、意識障害等)をきたし、重症例では死に至る場合もあります。

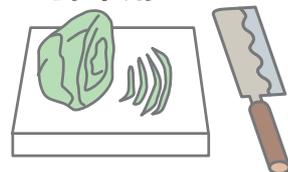
食中毒の発生頻度は夏期に高くなります。これは、食中毒の原因菌が夏期に環境及び原因食品中で増えやすいためです。

細菌性食中毒、ウイルス性食中毒を予防するには、まず、手、食器及び調理器具の清潔を保つことが大切です。また、肉類や魚介類には食中毒の原因菌が付着していることが多いので、調理器具なども別にして料理することをおすすめします。また、加熱調理により殺菌し、調理後は早めに食べることで食中毒の発生を抑えることができます。ただし、加熱調理だけでは食中毒を完全に防げません(ウェルシュ菌等の芽胞や黄色ブドウ球菌のエンテロトキシン、一部ボツリヌス毒素は耐熱性)。菌を繁殖させないために、食品は冷蔵庫で5℃以下に保存し、室温で放置しない食材の適切な管理方法も必要です。

生肉用



野菜用



(記:医療安全部 感染制御部門 不動政代)

アンチエイジング②

アンチエイジング特集の前号では、老化の要因である活性酸素についてお話ししました。今回は、栄養面からのアンチエイジング(老化防止)をテーマに、活性酸素の害から体を守る食品についてお話ししたいと思います。

■抗酸化物質は活性酸素の掃除屋！

活性酸素は老化を促進し、がんや動脈硬化など生活習慣病を招く要因になると考えられています。それでは、活性酸素の害から体を守るためには、どうすればよいのでしょうか。最近、クローズアップされてきたのは抗酸化物質の存在です。抗酸化物質は活性酸素を消去する作用があり、スカベンジャー(掃除屋)と呼ばれています。

■抗酸化物質にはどんなものがあるの？

抗酸化作用がある物質には、抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE、C、β-カロテン、ビタミンと同じような働きをするビタミン様物質のユビキノン、植物の色素成分であるカロテノイドやフラボノイドなどがあることがわかっています。

※β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

■抗酸化物質が多く含まれる食品とは？

抗酸化ビタミンや植物の色素成分は野菜と果物に多く含まれます。特に緑、赤、黄色などの色とりどりの野菜にはビタミンE、C、β-カロテンが豊富に含まれます。そのため、特定の野菜のみに偏らず、多種類の野菜を組み合わせる食べることが大切です。また、抗酸化ビタミンは同時に何種類かをとると、抗酸化作用がアップします。食卓には、彩りの良い野菜料理(料理例：ほうれん草のお浸しとかぼちゃの煮物など)を並べましょう。

●ビタミンEを多く含む食品

(種実類、植物油、魚介類、緑黄色野菜などに多い。)

食品例：かぼちゃ、ほうれん草、植物油、アーモンド、さけ、うなぎなど

●ビタミンCを多く含む食品

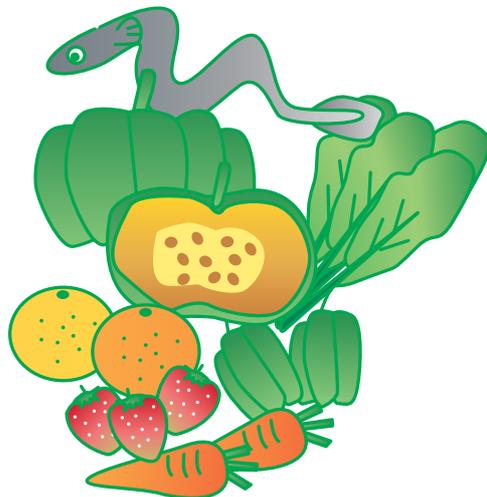
(野菜、果物、いも類などに多い。)

食品例：小松菜、ピーマン、ブロッコリー、いちご、柑橘類、キウイフルーツなど

●β-カロテンを多く含む食品

(緑黄色野菜に多い。)

食品例：かぼちゃ、小松菜、春菊、にら、にんじん、ほうれん草など



(記：栄養部 木村律子)

はじめまして

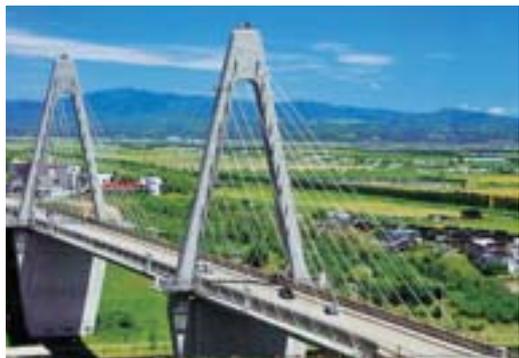


みなみ
南さん

おとうさん
允晴さん
おかあさん
愛さん
赤ちゃん
海晴(かいせい)ちゃん
平成21年6月24日生
3,502g 男の子

今回は二人目の妊娠でしたが、思っていたよりお産に時間がかかってしまいました。激しい痛みを乗り越え、やっと産まれてきてくれた時には喜びと充実感が胸がいっぱいになりました。同時に、皆が心待ちにしていた我が子の命が今ここに誕生したんだと思うと、言葉では言い表せないくらい幸せな気持ちに包まれました。これから二児の母として不安もありますが、子供と一緒に成長していこうと思います。最後に、支えてくださった先生、助産師さん、スタッフの皆様、本当にありがとうございました。

私の好きな風景



澄みきった青空のもと濃い緑や黄色の河北潟干拓地を背景に内灘大橋が映えて見える。また遠方には緑のグラデーション豊かな能登で最も高い山である宝達山(637m)が、はっきりと見える。年間を通じて数少ない病院別館屋上からの美しい風景である。

(撮影:中谷 渉)

編集後記

夏!

病院の窓から見える日本海や空の色、太陽の光に夏の訪れを感じます。キラキラと煌めく水面やエネルギーギッシュな光に元気をもらえそうな気分になります。海が一年で一番輝く季節です。その海のパワーや輝きをもらって私自身、仕事もプライベートも充実した夏を過ごしたいと思います。

皆さまが素敵な夏の思い出がつかれますように願っています。 記: 神島 文代

院内にご意見箱を設置しております。みなさまの「声」をお聞かせください。



病院運営の基本方針

1. 患者さま中心の病院運営を行います。
2. 安全で信頼される医療の提供に最善を尽くします。
3. 患者さま・ご家族への“説明と同意”を徹底します。
4. 高度先進医療、質の高いチーム医療を推進します。
5. 地域の中核医療機関として地域医療連携・支援を推進します。
6. 良医の育成と医療人の教育・研修を推進します。
7. 働き甲斐のある健全で活力ある病院づくりに努めます。

患者さまの権利

当院は、医療の中心は患者さまであると認識し、患者さまには次のような権利があることを宣言します。

- 安全で良質な医療を公平に受けることができます。
- 病気や治療内容について、分かりやすい言葉で説明を受け、ご自分の希望や意見を述べるすることができます。
- ご自分の意思で治療方法や医療機関を選択することができます。
- 診療記録の開示を求めることができます。
- 他の医療機関に受診することを希望される場合は、必要な情報提供を受けることができます。
- プライバシーは尊重され、個人情報には厳重に保護されます。
- 臨床研究に関して十分な説明を受けたうえで、その研究に参加するかどうかご自分の意思で決定できます。また、いつでも参加を取り消すことができます。

患者さまへのお願い

当院は、大学病院としての社会的使命を果たすため、様々な医療を提供しています。患者さまには、次のことをご理解いただき適切な医療を行うためご協力くださいますようお願いいたします。

- 健康状態、その他必要なことを可能な限り正確にお話してください。
- 説明を受けてもよく理解できない場合は納得できるまでお聞きください。
- 治療を受ける場合は、医療スタッフの指示に基づき療養してください。
- 病院のルールを守り、他の患者さまの迷惑にならないようご配慮ください。
- 当院は教育・研修施設として医学生・看護学生等の臨床教育実習を行っておりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。