



南東北ふくしま

平成29年10月1日 Vol.80

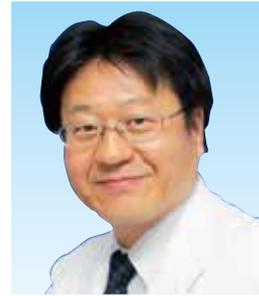
【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

消化管のがんについて

南東北福島病院副院長・外科 菅野 智之



菅野智之副院長

わが国の死因第1位は悪性腫瘍で、全死亡原因の約3分の1を占めます。悪性腫瘍の中でも消化管がんは死因の上位を占め、男性では胃がんが2位、大腸がんが3位、女性では大腸がんが1位、胃がんが2位です。これらの消化管がんは、適切な診断・治療により比較的高い確率で治癒することが知られ、早期発見すれば決して怖くない病気です。

【消化管がんの診断】

(1) 症状Ⅱ早期の消化管がんは殆どが無症状です。そのため多くの早期胃がんや早期大腸がんは、自分では分かりません。ある程度大きくなって初めて腹痛や便秘、下痢、下血などの症状が出現してきます。従って自覚症状が無くても積極的に検査を受けることが重要です。定期的にかん検診を受けましょう。

(2) 検査法Ⅱ消化管がんの検査

法には、X線検査、内視鏡検査、便潜血反応検査などがあり、それぞれの利点を生かして診療に用いられています。

(1) 胃がんⅡ胃X線検査はバリウムを飲んでX線撮影する検査法です。比較的簡便でコストが安くすむ利点があり、胃がん検診法として広く行われていますが、見逃しも多くあります。胃内視鏡検査は病変の見逃しと同時に、組織を採取して検査できる利点があり、胃X線検査に比べ早期がんの見逃しがありません。検診でいずれかを選べる場合は胃内視鏡検査をお勧めします。

(2) 大腸がんⅡ大腸がんを発見する検査法として、便潜血反応検査が広く用いられています。非常に簡便でコストが安いという利点がありますが、陽性であっても実際にはがんがない症例(偽陽性)やがんがあっても陰性となる症例(偽陰性)が多い欠点があります。

大腸X線検査は肛門からバリウムを入れてX線撮影する方法です。しかし早期大腸がんの描出は困難です。大腸内視

鏡検査は早期を含めた病変の発見と組織検査を行うことができます。大腸がん検診の流れとしては、まず便潜血反応検査を行い、陽性であれば内視鏡検査を行うのが一般的です。便潜血反応検査で問題がない場合でも、便通異常など症状がある場合は精密検査を受けることをお勧めします。

【消化管がんの治療】

消化管がんの治療は大きく分けて①内視鏡治療②外科治療③化学療法があります。

①内視鏡治療Ⅱ早期の胃がんと大腸がんの中には、内視鏡的粘膜切除術によって根治できるものがあります。この方法は外科治療に比べ体に対する負担が少なく、1日から数日の入院で済みます。適応となるのは、リンパ節や肝臓に転移がない、大きさ2cm以下のがんですが、内視鏡的粘膜剥離術という方法が開発され、胃がんでは大きさの制限がなくなりつつあります。検診によって早期発見された例では、内視鏡治療でがんが治癒する患者さんが多くなっています。

②外科治療Ⅱ内視鏡治療で治せないものは外科手術で治療されます。最近では腹腔鏡を用いた手術が積極的に行われ、開腹手術に比べ腹部の切開創が非常に小さく、入院期間も短くて済む利点があります。

③化学療法Ⅱ消化管がんの中でも比較的進行したがんに対して化学療法が行われます。これは手術した場合でも、しない場合でも適応となる治療法です。化学療法の後で手術を行う例もあります。胃がん、大腸がんともに注射で行う方法と経口薬を使う方法があり、外来通院あるいは短期間の入院により化学療法が受けられます。複数の薬剤を組み合わせて行うのが主流で、効果の高い、いくつかの組み合わせが提唱されています。最近では分子標的治療薬などの新しい化学療法剤が開発され、治療成績が向上してきています。化学療法は治療と同時に患者さんの体調ケアが非常に大事で、担当医以外に口腔科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士などのチーム医療が重要です。

【消化管がんの予防】

(1) 生活の改善Ⅱ消化管がんの発生は摂取食物と関係がある(2面につづく)

今月号のなかみ

- ▼2面Ⅱ南東北福島病院で夏祭り、10月の講演会日程、1面のつづき
- ▼3面Ⅱ臨床検査技師から、シャトルバス時刻表
- ▼4面Ⅱ雪うさぎ通信、今月のレシピ

地域住民ら千人で大賑わい

福島病院で第10回夏祭り

今年で10回目を迎えた南東北福島病院の夏祭りは、8月26日(土)に同病院駐車場で行われ、近隣の住民ら約1000人で賑わいました。

この日は朝から雨模様でしたが、開始直前に晴れ上がり夏祭りらしい暑さ。会場にはバザーのコーナーはじめジュースやかき氷などの模擬店も店開き、列ができるほどで売上げも良好。バザーは昨年

より上回る売り上げでした。

ステージでは、J A ジャヤダンスクラブや吉倉八幡太鼓、大正琴研究会、リアアフランスクール、につこりクラブ、愛隣幼稚園、それに今年初参加の沖縄創作エイサーあづま勇舞伝心チームなど7団体が見事な演舞を披露。病院職員たちの「よさこい」も登場して住民たちから盛んな拍手が送られていました。



かわいらしい園児たちの遊戯



初登場のあづま勇舞伝心のエイサー



大モテだったかき氷コーナー



迫力ある職員たちのよさこい演舞

南東北福島病院講演会10月スケジュール

月日	時間	担当部署 担当者	講演内容	場所
10/4 (水)	11:00 ~ 11:30	薬剤科 加藤 史浩	ミニ健康講座 「ちょっと詳しい風邪薬の話」	中央棟1階 医療相談課前
10/5 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 後藤 広美	ミニ健康講座 「認知症とは」	中央棟1階 医療相談課前
10/10 (火)	10:00 ~ 10:30	栄養科 高野 夏美	栄養健康教室 「食品添加物について知ろう」	中央棟1階 医療相談課前
10/11 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 降矢 雄輝	ミニ健康講座 「介護予防体操をして 元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
10/12 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 田中 禎男	ミニ健康講座 「ナースが話す脳卒中」	中央棟1階 医療相談課前
10/13 (金)	14:00 ~ 15:30	医局 藤田 康喜	総合健康講座 第66回 「ソケイヘルニアについて」	東棟7階 講堂
		リハビリ科 高橋 成美	「日常生活と運動時の注意点」	
10/18 (水)	11:00 ~ 11:30	栄養科 武田 陽子	ミニ健康講座 「バランスの良い食事を考えよう」	中央棟1階 医療相談課前
10/19 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 影山 好範	ミニ健康講座 「回復期リハビリ病棟のご紹介」	中央棟1階 医療相談課前
10/25 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 降矢 雄輝	ミニ健康講座 「介護予防体操をして 元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
10/26 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 丹治 美幸	ミニ健康講座 「骨粗しょう症について」	中央棟1階 医療相談課前
10/27 (金)	13:30 ~ 14:30	リハビリ科 大河内 尚也	健康運動教室 「日々の生活に取り入れたい 健康体操」 「リハビリ器械って どんなものがあるの？」	東棟7階 講堂 外来リハビリ テーション室

（←1面からつづき）
ことが指摘されています。胃がんの予防法としては、塩分を控えること、禁煙することが挙げられます。大腸がんでは、脂肪を控える、食物繊維をよく摂る、運動を心がけるなどが重要です。
(2)ピロリ菌の除菌⇒胃がんの発生にはピロリ菌感染も関係しています。ピロリ菌は胃の中に生息する病原菌で、発がんの発生源となる慢性胃炎を引き起こし、胃がんのリスクを増加させます。ピロリ菌は抗生物質などの内服治療で除菌することができます。ピロリ菌の感染は内視鏡検査

尿素呼吸気試験、血清抗体価検査などで調べられます。積極的に検査を受け、陽性の場合には消化器科を受診し、除菌をしましょう。
(3)腸内環境の整備⇒大腸には800種類を超える細菌が存在し、宿主である我々の腸管とお互いに利益をもたらしつつ共存しています。これは腸内細菌叢と呼ばれており、健康を維持するうえで欠かせないものです。腸内細菌叢の異常は、消化管の病気と密接に関係していることが知られ、大腸がんも例外ではないと考えられています。腸内細菌の

中でも特に宿主腸管により影響を及ぼすプロバイオティクスと呼ばれる菌群があり、ヨーグルト菌やナットウ菌などはこのプロバイオティクスの一種です。適度に摂取し、腸内環境を整えましょう。
【おわりに】
消化管がんは、最も身近な悪性腫瘍であり、本邦の死亡原因の多くを占める病気で、早期発見により体に大きな負担をかけることなく治療することが可能です。禁煙や生活習慣の改善などががん予防の機会を積極的に利用し、がんの早期発見に努めましょ

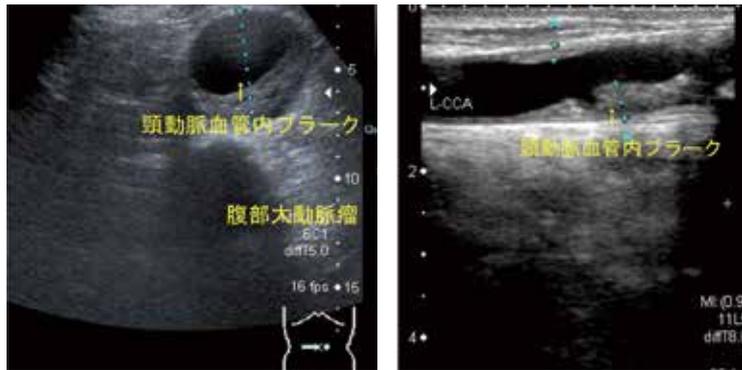
痛みや被曝なく、身体の情報がつかめる

エコー検査を受けてみませんか

臨床検査技師から

人の耳に聞こえる音の範囲を超える高い周波数の音を超音波と呼びます。この超音波を身体に当て、跳ね返ってくる音の波を受信し、映像化された臓器の断面をみて病変の有無を確認していくのが超音波検査(エコー検査)です。痛みや被曝がない検査なので子どもや妊婦にも何度も行つことが可能です。

検査はベッドに寝て照明を落とし、プローブという機械を身体の見たい部位に当てます。その際プローブと皮膚の間に温めたゼリーを十分に塗り隙間がないように密着させます。時間は15〜30分ほどです。(部位によっては60分くらいかかることもあります)。息をとめたり、体位を変えたり患者さんの協力が必要になることがあります。腹部エコー検査では消化管のガスや食事の影響で画像がみえにくくなってしまうので、空腹の状態でするだけ午前中に検査を行います。腹部以外のエコーの検査で食事の制限は



ありません。ただし、超音波が通過しない骨や肺、厚い脂肪層には向いていません。腹部エコーでは、肝臓や胆のう、膵臓、腎臓、脾臓、前立腺などをみることができ、脂肪肝、肝硬変、がん、ポリープ、胆石、腎結石、腹部大動脈瘤などが分かります。心臓エコーでは、心臓の動き、大きさや形、血液の流れなどを観察し、心不全、狭心

症、弁膜症、先天性心疾患などを知らることが出来ます。頸動脈エコーでは、血管の壁の厚さやプラーク、血流の速さ、動脈硬化の有無を確認ほかに甲状腺や乳腺、下肢静脈なども見ることが出来ます。異常が見つかった場合は、血液検査や必要に応じてCT、MRIなどの検査も行い、総合的に判断します。身体の情報を知ることが出来る検査です。人間ドックや健康診断でも行われています。一度受けてみてはいかがでしょう。か？(臨床検査科 臨床検査技師 鈴木千穂)

南東北福島病院 シャトルバス時刻表

小文字の時刻は目安としてお考え下さい。

フルーツライン・飯坂温泉駅経由⇄飯坂ホーム

月曜日～金曜日運行 (土・日・祝日・年末年始は運休)

飯坂ホーム発	湯野木材	飯坂温泉駅	花水坂駅南	まるこうさとう	油井商店	庭坂駅	いちい庭坂店	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
8:00	8:06頃	8:10	8:12頃	8:20頃	8:25頃	8:30	8:32頃	8:35頃	8:36頃	8:40
12:50	12:56頃	13:00	13:02頃	13:10頃	13:15頃	13:20	13:22頃	13:25頃	13:26頃	13:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	いちい庭坂店	庭坂駅	油井商店	まるこうさとう	花水坂駅南	飯坂温泉駅	湯野木材	飯坂ホーム着
12:00	12:04頃	12:05頃	12:08頃	12:10	12:15頃	12:20頃	12:28頃	12:30	12:34頃	12:40
15:10	15:14頃	15:15頃	15:18頃	15:20	15:25頃	15:30頃	15:38頃	15:40	15:44頃	15:50

しのぶ台・南福島駅経由⇄福島駅西口

高湯街道経由⇄福島駅西口

福島駅西口発	南福島駅	こころ大森店	しのぶ台第2公園	しのぶ台仮設住宅	堀切地蔵尊バス停	南東北福島病院着
9:20	9:35	9:42頃	9:50	9:51頃	9:53頃	10:00
13:50	14:05	14:12頃	14:20	14:21頃	14:23頃	14:30
南東北福島病院発	堀切地蔵尊バス停	しのぶ台仮設住宅	しのぶ台第2公園	こころ大森店	南福島駅	福島駅西口着
13:00	13:07頃	13:09頃	13:10	13:18頃	13:25	13:40
16:30	16:37頃	16:39頃	16:40	16:48頃	16:55	17:10

福島駅西口発	エルティ	テレビュー福島	吾妻センタービル	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
10:35	10:37頃	10:44頃	10:51頃	10:54頃	10:56頃	11:00
14:05	14:07頃	14:14頃	14:21頃	14:24頃	14:26頃	14:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	吾妻センタービル	テレビュー福島	エルティ	福島駅西口着
10:10	10:14頃	10:16頃	10:19頃	10:26頃	10:33頃	10:35
13:40	13:44頃	13:46頃	13:49頃	13:56頃	14:03頃	14:05



※道路状況により運行に遅れが生じる場合や停車時刻が前後する場合があります。
※シャトルバスの座席には限りがございますので、満員の際はお乗りいただけない場合がございます。
※患者さんの安全を最優先に考え、指定場所以外での途中下車・途中乗降は致しておりません。

流しそうめん食べ、歌やゲーム楽しむ 通所リハビリで恒例の納涼祭



楽しそうに流しそうめんに挑む利用者さんたち

リハビリ南東北福島通所リハビリ恒例の納涼祭が8月12日(土)に施設内で開かれ、利用者さんが歌やゲーム、流しそうめんなどを楽しみました。今年にはブロック倒し、団扇作り、カラオケ、かき氷、そうめん試食の5コーナーを設けたほか抽選会も行いました。祭りの雰囲気作りとして職員

が着付けを利用者さんを手伝ってもらって浴衣姿で登場しました。ブロック倒しコーナーでは職員の応援を得て利用者さんが積み上げられたブロックめがけてお手玉を投球。見事倒して景品を贈られ大喜びでした。団扇作りコーナーでも利用者さんたちが無地の団扇に色鉛筆や絵の具

でオリジナルの団扇を作り、完成した作品を見せ合って交流を深めていました。流しそうめん試食コーナーでは、職員の応援を受けながら樋から流れるそうめん試食に挑戦。巧みに取って薬味の納豆やキムチなど自分好みに合わせて食べ、楽しげな声を響かせていました。



ブロック倒しに挑戦する利用者さん



自分好みの味を楽しむ利用者さん

今月のレシピ

鮭の焼き漬け



旬の鮭を使い野菜と大根おろしでさっぱりと仕上げました*秋の食卓にどうぞ♪

作り方



- ①鮭は素焼きにする。
- ②野菜はそれぞれ千切りにして炒め、大根おろしと和える。
- ③Aを子鍋に入れて、煮立たせる。
- ④鮭と野菜をバットに入れ、③をかけ20～30分漬ける。

材料(2人分)

- 鮭.....2切
- ピーマン.....1個
- ニンジン.....20g
- タマネギ.....60g
- 油.....小さじ2
- 大根おろし.....120g
- A(酢大さじ2 めんつゆ大さじ1)

効用

鮭の赤い色はアスタキサンチンによるもので、美肌や老化防止、発ガン予防に効果的とされています。

リハビリ南東北福島栄養管理

南東北ふくしま vol.80

発行日 平成29年10月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 株式会社 民報印刷