K E N K O S A L O N

214 NO. 2018 MAY

医療と病院の最新情報をわかりやすくお伝えし、すこやかライフをサポートします。

特集

気になる症状があれば早期受診

胃・大腸の病気

病院ウォッチング・リポート 助産師外来

ズームアップけんこう 関節リウマチ

スコープ 医療・健康・予防

けんこうスクエア

医療用語の基礎知識

季節の「食」を楽しもう

気になる症状があれば早期受診

胃・大腸の病気

食の欧米化や高齢者の増加などといった背景から、胃や大腸の疾患は全体的に増加傾向にあります。 胃がんと大腸がんによる死亡者数は、依然として男女ともがん死亡数の上位を占めている状況に 変わりはありません。早期の段階で病気を発見し、健やかな生活を維持するために、 定期的な検診に加え、気になる症状があれば速やかに受診することが重要です。





東海大学大磯病院 外科 助教 富奥 美藤 先生

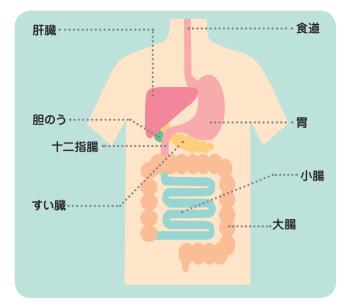
「胃がん、大腸がんはもちろんのこと、胃や大腸のさまざまな病気についても早期の段階で治療を開始することが大切です。医療の進歩によって治療法の選択肢も広がっていますから、患者さん一人ひとりに適した納得のいく治療が可能です」

自覚症状がなくても 40歳を過ぎたら定期的に検診を

現在、日本人の死因の第1位はがんで、胃がんと大腸がんが上位を占めています。胃と大腸は、食べ物や飲み物が口から入って便となって肛門から出ていくまでの、消化・吸収にかかわる消化管に属した臓器です。

近年、消化管の病気は、全体的に増加傾向にあります。しかし、胃がんや大腸がんは、

消化管の主な臓器・器官



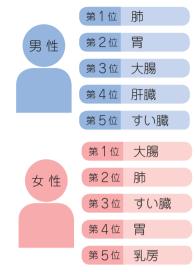
早期の段階であれば、内視鏡(カメラ) や手術で切除し、治癒も望めます。

消化管疾患の症状には、痛み、胸やけ、胸のつかえ、おう吐、のどの違和感、げっぷ、下痢、便秘などがありますが、症状だけで消化管疾患が関与しているとは判断できません。たとえば、みぞおちや腹部の痛みの場合、狭心症などの心臓の病気である可能性も考えられます。我慢していれば落ち着くからと放置していると、重大な事態を招きかねないので、注意が必要です。

消化管の病気を特定するには、バリウムに よるレントゲンの検査もありますが、消化管 の中で何がおきているかをカメラで確認でき る内視鏡検査が有効です。

「胃や大腸をはじめとする消化管には、ポリープや腫瘍、炎症や機能性疾患など、増加傾向にある病気も少なくありません。気になる症状がある方は、早めの受診を心がけましょう。また、早期がんは自覚症状がほとんどないことが多いため、自覚症状があるなしにかかわらず、40歳を過ぎたら、年に1回は定期的に検診を受けましょう」(富奥先生)

2016年がん死亡者数(部位別)



出典: 国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」



胃がんはピロリ菌の除菌や 検診による早期発見で死亡率が減少

胃がんは胃の粘膜に炎症や萎縮がおこり、その後、胃粘膜が腸粘膜に置き換わり、胃がんへと進行していくと考えられています。また、胃がんにはヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)という細菌が大きくかかわっていることがわかってきました。ピロリ菌に感染していると、胃粘膜の炎症が長期間続くことによって胃粘膜の萎縮がおこり、その部分が胃がんへ移行するようです。ピロリ菌の感染者が胃がんになる割合は1割以下で、ピロリ菌に感染したら必ずしも胃がんになるわけではありませんが、胃がんの原因の8割はピロリ菌であるといわれています。はっきりした因果関係は解明されていませんが、ピロリ菌を除菌すると、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの

上部消化管の不調をはじめ、胃がんの発生 も抑えられるため、感染がわかったら、すぐ に除菌することが望ましいといえるでしょう。

胃がんの罹患率は高齢者を除き、ゆるやか に減少しており、死亡率はさらに急激に減少 しています。これは、ピロリ菌との関連がわ かったことや、以前より健康診断が普及した。 ことによって、早期発見・早期治療がある程 度浸透してきたからといえます。

胃は一番内側の粘膜から、粘膜筋板、粘 膜下層、固有筋層、漿膜下層、漿膜の6層 になっています。粘膜から発生した胃がんは、 次第に増殖します。がんが粘膜下層までにと どまっているものは早期のがんと捉え、固有 筋層より外側にまで浸潤しているものを進行 性のがんと考えます。早期の胃がんであれば、 高い確率で治癒が可能です。

胃がんは、初期の段階では自覚症状がほ とんどありません。しかし、次第に胃の痛み・ 不快感・違和感、胸やけ、叶き気、食欲不 振などの症状が現れます。また、食べ物がつ かえる、著しく体重が減少するといった症状 がある場合は、がんが進行している可能性も あるため、すぐに医療機関を受診しましょう。

胃ポリープは、がん化しない傾向。 胃潰瘍はピロリ菌が原因の場合も

胃がん以外にも、胃には治療を必要とする さまざまな病気があります。代表的な病気は 次のとおりです。

●胃潰瘍・十二指腸潰瘍

胃は、食べ物を溶かすために強い酸性の 胃液を分泌していますが、通常は、分泌液で 保護されている胃壁や十二指腸の粘膜は傷 つけられることはありません。しかし、何ら かの原因によって、これらの防御機構が破 綻すると、潰瘍ができると考えられています。

日常生活と かかわりが深い 胃の病気

[機能性ディスペプシア]

以前は「神経性胃炎」などと診断されていた 慢性的な胃の不調に対する新しい定義

胃の痛み、もたれ、胸やけ、むかつきなどの症 状に悩まされて医療機関を受診しても、炎症や萎 縮などの兆候が見つからない患者さんは、慢性胃 炎や神経性胃炎と診断されてきました。しかし、 近年、検査では病変が見つからないのに、明ら かに胃の症状が慢性的に表れている病気を、機 能性ディスペプシアと定義するようになりました。

機能性ディスペプシアの診断には、内視鏡検査 が欠かせません。この検査によって、がんや炎症 などの異常が見つからない場合、さらに以下の ような症状が続くかどうかで診断します。

- ①食後なかなか消えない胃のもたれ感
- ②すぐに満腹になってしまう早期膨満感

- ③胃の痛み
- ④胃が焼け付くような感覚

また、ピロリ菌を除菌すると慢性的な症状が 改善されるため、ピロリ南に感染している患者さ んには除菌を行います。

機能性ディスペプシアの治療は、症状に合わせ て、消化管の活動を改善する薬や、胃酸の分泌 を抑制する薬、ストレスを和らげる薬などを使っ た薬物療法が行われます。食事や睡眠を中心と した生活習慣の改善も有効とされています。刺 激の強い食べ物や脂肪の多い食事、アルコール、 喫煙、カフェイン、暴飲暴食を避け、十分な休息 をとるといいでしょう。

日常生活と かかわりが深い 大腸の病気

「過敏性腸症候群」

ストレスや自律神経の不調が原因で 腹痛や下痢などをひきおこす

腹痛や腹部膨満感を伴う便通異常をおこす慢 性疾患です。腸管の運動が異常に亢進したり、 刺激に過敏に反応したりするためと考えられ、ス トレスや、自律神経失調が原因といわれています。

腹痛、腹部膨満感、便秘と下痢が交互におこ る不安定型、神経性の下痢を繰り返す慢性下痢 型、排便前後に下腹部痛がおこり、大量の粘液 が出る粘液分泌型があります。過敏性陽症候群 の診断基準は、まずほかに身体的疾患がないこ とが前提で、最近3カ月の間で、1カ月に3日以 上にわたっておなかの痛みや不快感が繰り返しお こり、下記の2項目以上が当てはまる場合です。

- ①排便によって症状がやわらぐ
- ②排便回数の変化で症状が始まる
- ③症状とともに便の形状 (外観) が変わる

過敏性腸症候群の治療には、抗不安薬、自律 神経調整薬、消化管運動の調整および腸管運動 を抑制する薬、整腸剤を使った薬物療法、食事 療法、生活指導によるストレス解消などを行いま す。日常生活においても、刺激の強いもの、脂 肪分の多いもの、アルコールや喫煙を控えて、ゆ ったりと過ごすといいでしょう。

何らかの原因とは、ピロリ南感染や、非ス テロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)、ストレスな どが考えられています。非ステロイド性抗炎 症薬による胃潰瘍は、痛みなどの症状を感 じないままに進行し、突然、吐血や下血など をおこすことがあります。

●胃ポリープ

胃ポリープとは、胃の粘膜上皮に局所的 に降起した病変です。

もっとも多いのは過形成性ポリープで、大 きくなって進行し、出血をおこしたりします が、がん化することはほとんどありません。 女性に多い胃底腺ポリープは多発することが 特徴で、多くは経過観察されます。出血する もの、いびつなもの、大きなものは組織を 採取(生検)して、がん細胞がないかを確認 します。2センチ以下であれば年に1回程度 の経過観察を行います。

●急性胃炎

急性胃炎は、胃の粘膜に急激に炎症をお こします。自覚症状はみぞおちのあたりの急

激な痛み、胃部膨満感、むかつき、おう叶、 下痢などで、アルコールの飲みすぎ、医薬品、 化学的毒物、放射線、寄生虫、細菌、食中毒、 ピロリ南、ウイルス、ストレスなどが原因と なります。



増加傾向にある大腸がん。 早期がんなら治癒が可能

大腸がんには直腸がんと結腸がんがあり、 なかでも結腸がんが急速に増加しています。 動物性の脂肪を消化するときに発生する物 質のなかに発がん物質があり、大腸の粘膜 にがんが発生すると考えられています。

大腸がんは、女性ではがんによる死因の第 1位、男性では肺がん、胃がんに次いで第3 位になっており、現在も増加傾向にあります。

大腸も胃と同じで一番内側は粘膜で覆わ れ、その下は粘膜下層、固有筋層、漿膜下層、 漿膜の5層で構成されています。大腸の粘 膜にポリープができることがありますが、胃 がんとは違い、このポリープが大腸がんに関 係しているといわれています。また、粘膜か ら直接発生するタイプのがんもありますが、 発がんの経緯はわかっていません。

大腸の粘膜層と粘膜下層に発生したがん を早期の大腸がんといい、転移などをおこ す前にがんの部分を切除すれば、治すこと ができる病気です。胃がんと同様、初期の 段階では、症状がほとんどありません。下 痢や便秘、血便といった症状を自覚する頃に は、病気がかなり進行している可能性がある ため、症状の有無にかかわらず、40歳を超 えたら、年に1回、定期的に検診を受けま しょう。また、便潜血検査で陽性の結果が 出たら、早めに専門医による内視鏡検査を 受けましょう。

大腸ポリープはがん化する場合も。 内視鏡で切除が可能

大腸ポリープは、大腸粘膜から降起した数 ミリから3センチ程度の病変です。ほとんど の場合、ポリープは、直腸とS状結腸に発生 し、大きく腫瘍性、非腫瘍性に分けられます。 腫瘍性のポリープは、数年かけて進行し、そ の一部ががん化します。大腸に100個以上 の腺腫ができる大腸腺腫症は、放置すれば 100%大腸がんを発生します。

ポリープが小さいうちは、ほとんど症状が ありませんが、大きくなってくると出血し、 **血便が出たり、便潜血反応が陽性となります。** 大腸ポリープは、腫瘍性の疑いがあれば内 視鏡で切除します。

内視鏡を使った検査・治療





やライトの点灯、先端

内視鏡は、消化管の中に入り、臓器の内側 をモニターに映し出し、体の中を見ることがで きる医療機器です。「見る」だけでなく、消化 管を見ながら、病気の治療にも積極的に利用 されています。技術の進化によって、口から入 れる内視鏡は外径8~9ミリ程度となり、患者 さんの苦痛も軽減されました。さらに細い5~ 6ミリ程度の細さの内視鏡が開発され、鼻から の内視鏡検査も可能になりました。東海大学 大磯病院では、人間ドックの際に、希望すれば 経鼻内視鏡検査を受けることができます。

大腸の検査・治療に用いられる内視鏡では、 挿入部の硬さを任意に変えることができる機 能や磁気を利用して内視鏡の挿入状態を確認 しながら行う技術も開発され、大腸ポリープの 切除も容易になりました。





「東海大学大磯病院]



チームで取り組む腹腔鏡手術。 各々の専門領域における豊富な経験と熟練した技術が重要

胃がんや大腸がんなどの外科治療で、積極 的に用いられるようになった術式に腹腔鏡手 術があります。腹腔鏡とは、腹部に挿入する 内視鏡のことで、がんの種類や場所、進行度 などによって、開腹か腹腔鏡か、手術の方法 が判断されます。最近、腹腔鏡を駆使した手 術支援ロボットシステムのダ・ヴィンチの保険 適用が広がり、今後、外科手術の選択肢の一 つとして、さらに腹腔鏡手術の存在が大きく なることは間違いないでしょう。

腹腔鏡手術は、おへそを中心にして5~12 ミリの乳を4~5カ所開けます。その孔の一 つから筒状の器具(ポート)を挿入し、二酸



実際に手術で使用されるポート(左)と腹腔鏡(右)。

化炭素を送り込んでおなかを膨らませ、中の 様子を観察しやすくします。次に、おへその乳 から腹腔鏡を挿入して胃、大腸などの臓器を モニターに映し出します。周囲の孔から、先 端にはさみや電気メス、鉗子などが付いた長 い棒状の特殊な器具を数本、おなかの中に挿 入し、モニターに映し出された体内の様子を 確認しながら、がんや病巣部分、周囲のリン パ節の切除などを行います。切除された部位 は、おへその孔から、体外へ取り出します。

「腹腔鏡手術には、おなかに挿入した器具 を使って患部の切除などを行う執刀医、ほか の器具やおなかの中を映し出すカメラを操作 する助手の医師、さらに麻酔科医や適切な 器具を手渡す看護師など多くのスタッフがか かわります。また、腹腔鏡では処置が困難な 場合は、執刀医の判断のもと、開腹手術へ と速やかに移行することもあります。腹腔鏡 手術は術後の回復も早く、入院期間が短くて すむ点などのメリットがある術式ですが、豊 富な経験と熟練した技術を持つ医療スタッフ のチームワークが要となります|(富奥先生)

Watching Report







映し出される胎児の様子 緒に確認しながら、妊婦 健診を行っていく。

以前は医師がエコー検査 を担当していたが、助産 師外来の受診患者さんに 対しては、エコー検査の スキルを身につけた助産 師が担当する。

出産までの体の変化や、日 常生活で注意すべき点な どを一つひとつ説明してい く。患者さんにより近い存 在として、また理解者とし て、患者さんに寄り添った ケアを心がけている。

病院ウォッチング・リポート パエチ市/東海大学パエチ病院

[助産師外来]

妊娠、出産、子育てといった分野で高いスキルを持つ助産師。東海大学八王子病院では、 2017年に助産師外来をオープンし、患者さんが安心して出産できる態勢づくりに力を入れています。医師や 病棟の看護師と連携し、医療と保健指導という幅広い面から、患者さんをサポートしていきます。

妊娠中から分娩、産後まで 継続的にかかわれる助産師外来

2017年12月、東海大学八王子病院では、 助産師外来をスタートさせました。未婚化・ 晩婚化を背景に、少子化が進んでいるわが 国では、結婚、妊娠、出産、子育てなど、さ まざまな局面で行政の支援が進められていま す。助産師外来もその一つです。医師と助産 師が役割を分担して、妊娠中から積極的にか かわることで、妊婦さんとそのご家族が、安 心して出産に臨める仕組みです。助産師は、 妊娠から出産、産後の体調管理、授乳、育 児など、出産にまつわる広い分野の保健指導 を行うことのできる、専門性の高いスキルを 有する職種で、正常分娩であれば医師の指示

なしに分娩介助をすることができます。

助産師外来では、助産師による腹部の計 測と触診、胎児心拍の計測、超音波(エコー) 検査、保健指導が受けられます。

「助産師外来を受診される患者さんは、正 常な経過をたどっている妊婦さんに限られま す。相談や生活指導なども含めて、ゆっくり 話ができる時間を設けています。助産師のス キルと技術を発揮できる機会でもあり、患者 さんにも好評です。ただし、医師の診察が必 要と判断される場合は、すぐに医師と連携し た対応をとっています」(佐藤師長)

助産師外来は、医師だけでなく、病棟の 看護師とも連携しているため、妊娠中から分 娩、退院後の通院まで、継続して患者さんの



4 出産後の授乳や新生児ケアに必要なグッズなどの説明も行う助産 市外来。妊婦さんの不安や心配事にも丁寧にアドバイスをする。

情報が共有されています。

「助産師の持つスキルは、分娩の介助だけ ではありません。少子化で、患者さんは、産 後、授乳や子育てを取り巻くさまざまな環境 に不安を抱えていらっしゃいます。助産師外 来に来ていただくことで、そうした不安を取 り除き、助産師の高いスキルを有効活用して いただければと思います! (幡野助産師)

活躍の場を広げる助産師。 実践能力を高めて患者さんを支援

日本看護協会では、助産師の実践能力を さらに高めるため、スキルや技術などのレベ ルを段階で評価し、認定する助産師クリニカ ルラダー制度を制定しており、東海大学八王 子病院の助産師外来の助産師全員が、レベ ルⅢ認証を取得しています。これは、助産師が 「入院期間を通して、責任を持って妊産褥婦・ 新牛児の助産ケアを実践できる」「助産外来 において、個別性を考慮したケアを自立して 提供できる」「助産外来において、指導的な 役割を実践できる」「院内助産において、自立 してケアを提供できる
|「ハイリスクへの移行 を早期に発見し対処できる」といった到達目 標を達成したことを認証するものです。

「私は産婦人科に配属されてから、助産師 の資格を取得しました。現在、助産師外来で 患者さんとより親密にかかわることができ



5 助産師外来のミーティングでは、スタッフ全員が情報を共有しな がら患者さん一人ひとりに合わせたケアプランを立てる。

て、自らのやりがいにもつながっていると感 じています」(吉岡助産師)

「助産師がエコー検査を行うことで、時間 をかけてご家族とも面談ができるので、患者 さんから好評です。また、近年、高齢出産の 方が増えています。そうしたケースへのカウン セリングもできるスキルを身につけていきたい と考えています。育児に不安のある方が、保 健指導を受けられるような環境づくりが今後 の課題です」(立川助産師)



東海大学八王子病院 4B 病棟



東海大学八王子病院 助産師外来 立川 里枝 助産師



東海大学八王子病院 助産師外来 (主任) 幡野 久美子 助産師



東海大学八王子病院 助産師外来 吉岡 理恵 助産師



[関節リウマチ]

関節リウマチは、関節に炎症がおこり、 骨や軟骨が破壊される病気です。高齢者に多い病気という印象が ありますが、発症は30~50代がピークとなっています。 また、発症後数年で著しく進行する場合がありますので、 早期診断・早期治療が何より重要です。



イラスト/伊藤 文人



東海大学医学部付属病院 リウマチ内科 教授 佐藤 慎二 先生

「関節リウマチは、かつては 不治の病とされてきました。 しかし、新薬の開発によっ て、初期の段階で治療をス タートすれば、痛みや炎症 を十分に制御できるように なりました。ぜひ早めの受 診をおすすめします!



関節リウマチとは

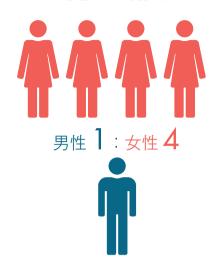
免疫システムの異常から、 30~50代でもっとも多く発症

関節、筋肉、骨、靭帯などの運動器にこ わばりと痛みをおこす疾患を、総じてリウマ チ性疾患といいます。

リウマチ性疾患の中でもっとも多いとされる関節リウマチは、本来、外敵を排除するシステムである免疫機構が異常に機能して、自分の一部を外敵として攻撃するためにおこる病気です。最近の研究で、こうした免疫の異常によって関節が壊れていくときに働くのが、サイトカインという物質だということがわかってきました。このサイトカインは、異物を排除して体を守る、免疫にかかわる物質の一つですが、関節リウマチでは TNF-α(ティエヌエフアルファ)やIL-6(インターロイキンシックス)という種類のサイトカインが異常に多く作られて、炎症による関節の痛み・腫れをおこして、さらに骨や軟骨が破壊されていきます。

「関節リウマチの原因は、まだ詳しくわかっていません。遺伝するかについてですが、血縁にリウマチ患者さんがいたからといって、

関節リウマチ患者さんの男女比イメージ



必ず発症するとは限りません。関節リウマチにかかりやすい体質はある程度遺伝するかもしれませんが、ストレスや細菌・ウイルス感染、喫煙、ホルモンバランスなど、多くの要因によって免疫異常が発生すると考えられています」(佐藤先生)

関節リウマチの患者さんは、世界的に人口の約0.5%といわれています。日本でも60万~70万人いると考えられ、決して珍しい病気ではないことがわかります。男女の比率は1対4ほどで、女性に多いのが特徴ですが、男性がかからないわけではありません。高齢者が罹患する印象がありますが、30~50代でもっとも多く発症します。

発症後の数年で急激に進行するため、 早期発見・早期治療が重要

かつて、関節リウマチは長い時間をかけて 緩やかに進行し、加齢とともに症状が重くな ると考えられていましたが、最近の研究で、 発症後1~3年くらいの間に、かなりの勢い で進行してしまうことが指摘されています。 早期に発見して治療を開始すれば、関節が破 壊される前に症状をコントロールすることが

関節リウマチの主な症状

■ 関節の症状 朝のこわばり 関節の痛み 関節の腫れ 関節の変形 など ■ 関節以外の症状 倦怠感・微熱 貧血 ・呼吸器病変 血管炎 リウマチ結節(こぶ、しこり)など

できるので、上の表に示したような症状があったら、なるべく早い段階で受診することが 重要です。

「リウマチは、治らない病気と思われがちですが、近年、サイトカイン阻害薬をはじめ新薬の開発が進み、現在は薬剤でコントロールできるようになり、何種類もの抗リウマチ薬が選択できます。しかし、人によって効き目が違い、副作用もまったくないとは限りません。効果や副作用の様子によって、薬剤の変更や追加を行います。医師と相談しながら、一人ひとりに適した治療を行っていけば、リウマチの炎症を抑え、痛みをコントロールすることで、健康な人と変わらない生活を送ることが可能です」(佐藤先生)



関節の痛みや変形のほかに 全身症状を伴うことも

関節リウマチの主な症状は、朝のこわばり、 関節痛、関節の腫れです。朝のこわばりとは、 朝おきたときに、手の指が曲げにくかったり、



腫れぼったい感じがするという症状をいい、 関節リウマチの初期にみられる症状です。両 方の関節、左右対称性に症状が表れるのが、 関節リウマチの大きな特徴です。

関節リウマチは、手足首や手足の指の関節 におきることが多いのですが、ほかの関節(あ ご、肘、肩、膝関節など)におきることがあ ります。軽度のこわばりは、ほかの病気や更 年期症状が原因のこともありますが、関節リ ウマチでは、炎症が強く持続していくにつれ て、こわばりや痛みが長時間続くことが特徴 です。また、関節の症状以外にも、微熱、 倦怠感、体重減少、食欲不振といった全身 症状、ほかの臓器障害を伴うことがあります。 関節リウマチの炎症が何年も持続すると、

関節の炎症によって、軟骨や骨が次第に破壊 され、関節が変形して、動く範囲が狭くなっ たり、軟骨がなくなるとまったく動かなくな ります。このような状態になると、日常生活 に支障を来し、重症の場合は寝たきりになる こともあります。

「関節リウマチの症状は、よくなったり、悪 くなったりを繰り返します。そのため、関節 リウマチだと気づかず放置してしまったり、 がまんして過ごしたりして適切な時期に治療 を受けなかった場合、医療機関を受診したと きには、すでに関節の破壊がかなり進行して しまっているケースも見受けられます。代表 的な初期症状である『朝のこわばり』を持続 して感じるようであれば、医療機関を受診し て診察・検査を受けてみることが大切ですし (佐藤先生)



発病して数年で関節破壊が進むため、 早期からの積極的な治療が望まれる

関節リウマチの症状は、ほかのリウマチ性 疾患と症状が似通っているため、関節リウマ チかどうかの判断が必要です。さらに、倦怠 感や微熱といった全身症状がある場合は、ほ かの病気との鑑別も重要です。

診断は問診、診察、血液および関節レント ゲン検査などに基づいて行います。早期治療 の重要性から、最近では、少なくとも一つ以 上の関節で腫れを伴う炎症がみられ、その 原因として関節リウマチ以外の病気がみとめ られない場合に、①症状がある関節の数、 ②血液中のリウマトイド因子(RF) または抗 CCP 抗体、③血液中の CRP または赤沈、 ④症状が続いている期間、の4項目について のそれぞれの点数を合計し、一定の点数以上 であれば関節リウマチと診断して、抗リウマ

チ薬による治療を開始します。

効果や副作用を確認しながら 一人ひとりに合った治療薬を選択

関節リウマチの治療は、薬剤が中心になり ます。関節の腫れや痛み、関節破壊の進行を 抑える従来型合成抗リウマチ薬、炎症を引き おこすサイトカインの働きを妨げ、免疫担当 細胞に作用して炎症を抑える生物学的抗リウ マチ薬 (点滴または皮下注射)、ヤーヌスキナ ーゼを阻害し、関節の炎症を抑える分子標的 合成抗リウマチ薬が使われます。炎症が強い 場合には、炎症を抑えるためにステロイド薬、 また、関節の痛みをやわらげるために消炎鎮 痛薬が処方されますが、これらは関節リウマ チそのものを治す薬ではありません。

「薬剤については、患者さんに十分に説明 を行った上で処方しています。人によって薬剤 の効果が違い、副作用が出てしまうこともあ りますから、その人に合った薬を選ぶことが 重要です。患者さんの希望を可能な限り優先 していますので、不安を感じたら医師とよく 相談をして、十分納得して治療を受けてくだ さい (佐藤先生)







外来では、診察を通して処方している薬の効果や副作用に ついて丁寧に聞き取り、今後の治療計画につなげていく。 必要に応じて、最新のエコー機器を用いた関節画像を示し、 わかりやすく説明を行う。

東海大学医学部付属病院 リウマチ内科

リウマチは症状の現れ方が複雑で、治療にも専門的な知識 が求められるため、専門のリウマチ外来を設け、リウマチ専 門医が診察を担当している医療機関も多くなりました。東 海大学医学部付属病院のリウマチ内科においても、関節リ ウマチを代表に全身性エリテマトーデス、全身性強皮症な ど、膠原病および類縁疾患を対象に専門診療を行うととも に、難病治療研究センターとしても機能しています。外来で は、医師と看護スタッフがチームとなって、患者さん一人ひと りに合わせた医療を展開しています。また、リウマチ性疾患 はさまざまな障害を及ぼす疾患であるため、同病院の内科 領域、整形外科・形成外科などの外科領域、眼科・皮膚科・ 精神科と密接に連携を図りながら、診療を行っています。



正確な処方せん調剤・適切な指導

栄養十による各種疾患に対する食事のアドバイスや 治療食(減塩・無塩・カロリー調整・低蛋白食品など)の相談販売

局 0463-71-9341

平塚薬局 0463-33-1193

■本社 伊勢原市桜台 2-1-28 tel. 0463-91-4193 fax. 0463-91-8966 http://www.bohseipharmacy.co.jp



BOHSEL

みわやかふれ事

- 局 0463-94-4193 0463-92-1193
- おね薬局 0463-76-4193
 - 0463-85-1193
 - ■望星代々木薬局 03-3370-1301
 - ■望星築地薬局 03-3541-1193
- ■望星横浜みどり薬局 045-989-4193

■望星鶴見薬局 045-570-4193

医療

渋谷区/東海大学東京病院

さんと医療関係者が集う患者会

患者さん同士が病気や治療についての情報交換を図り、少しでも快適な療養生活を送るために、 さまざまな病気の患者会があります。東海大学東京病院の「望星代々木友の会」では、糖尿病患 者さんを中心に、医師や看護師、管理栄養士といった病院関係者も活動に参加しています。

血糖値のコントロールを続けて 上手につきあっていきたい糖尿病

糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気 で、現代の医学でも完治することはできません。 遺伝的な要因などもありますが、食生活をはじ めとする生活習慣の影響によって、血糖値の高 い状態が続くと発症します。いきなり糖尿病に なるわけではなく、長い間、食べ過ぎや飲み過 ぎで過剰にカロリーを摂取し続けることが原因 で発症することが多いようです。

糖尿病の治療は、高くなりがちな血糖値をコ ントロールすることです。血糖値が高いままだ と、神経、眼、腎臓などにさまざまな合併症を おこしたり、血管がつまりやすくなって動脈硬 化や心筋梗塞、脳梗塞を発症しやすくなります。 糖尿病の患者さんは、常に血糖値のコントロー ルを意識した生活を送る必要があります。食べ 過ぎや飲み過ぎを避け、適量で栄養バランスの 良い食事と、ウオーキングや筋トレなどの運動 を日常生活に取り入れて、生活習慣を改善する ことが求められます。

東海大学東京病院では2014年、糖尿病患 者さんのために「望星代々木友の会」を立ち上 げました。

「糖尿病は、長くつきあっていく病気です。

望星代々木友の会のウオーキングツアー

●柴又七福神めぐり

参道に立ち並ぶ店をのぞきなが ら、のんびり散策。昼食は、川 魚が名物の柴又ならではの「鰻」 を楽しむ。



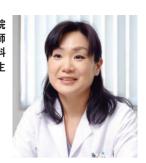




都心からほど近くにありながら意外と知られ ていない深大寺。武蔵野の自然に囲まれた深 大寺や境内周辺を散策。昼食は、湧き水が多 いことでも知られている深大寺名物の「そば」



健康管理学 講師 糖尿病内科 山田 千積 先生



根気よく血糖値のコントロールを続けることで、 糖尿病と上手につきあえば、重い合併症を防ぐ ことができます。独りで病気と向き合っている より、望星代々木友の会に参加して、患者さん 同士のコミュニケーションを持つことが、治療 の助けになると考えています! (山田先生)

同じ病気の仲間と交流して 糖尿病に前向きな姿勢で取り組む

望星代々木友の会は、日本糖尿病協会に認 定された「糖尿病友の会」です。糖尿病専門医 がいるなど、一定の要件を満たした全国の病院 やクリニックにあり、それぞれの友の会が独自 に活動しています。医師や看護師、管理栄養 士などのスタッフが、患者さんやそのご家族と 交流の機会を持ちながら、糖尿病患者さんを 支援するサークルです。

東海大学東京病院では、以前から糖尿病の 患者さんへの取り組みを行ってきました。その 一つが栄養指導を中心にした糖尿病教室で、 治療の一環として行われています。望星代々木 友の会は、患者さん同士の交流を軸に、東京 病院で行われる特別講演や、日本糖尿病協会 が主催する講演会やイベントに参加できます。

年に1回開催されるイベントが好評で、運動 療法士による高齢者にもやさしい集団運動教 室、栄養バランスに優れたヘルシー弁当を楽し む食事会などがあります。中でも人気が高いの

がウオーキングツアーです。京王線調布駅から 深大寺まで2.5キロの道のりをゆっくりウオーキ ングしたり、葛飾区柴又の風情ある下町を散策 し、昼食を楽しむ柴又七福神めぐりなどを、こ れまでに開催しました。

「糖尿病は、常に血糖値のコントロールを心 がけなければいけない病気です。同じ病気の 人同士で情報を交換することで、より前向きな 姿勢で病気とつきあっていくことができます。 望星代々木友の会のウオーキングツアーには、 医師や病院のスタッフも積極的に参加し、患者 さんとコミュニケーションを図っています。いつ もは病院内で医師という立場で接する患者さん と一緒にツアーを楽しみながら、日常生活の中 で患者さんがどのように病気と向き合っている かを実際に拝見できる、有意義な機会でもあり ます! (山田先生)

望星代々木友の会



え | (日本糖尿病協会)の

年会費/6000円 入会希望の方は、主治医または外来 スタッフにお問い合わせください。

けんこうスクエア



『けんこうさろん』の編集および監修の協力を得ている医療機関のトピックス & ニュースをご紹介します。 詳しい情報を知りたい方は、各病院に直接おたずねください。

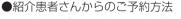
東海大学医学部付属病院

より受診しやすい体制を整え、 地域医療機関との 密接な医療連携を推進



紹介状患者さんからの Web 診療予約がスタート

東海大学医学部付属病院では、医療機関からの紹介 状を持つ患者さんの診療予約を、これまでは電話また はファックスで受け付けていましたが、2018年4月 より病院のホームページからも予約申し込みができる ようになりました。専用の画面で必要情報を入力する と、申し込み日より3日目以降(休診日を除く)の診 療予約を申し込むことができます。申し込み後、3日 以内(休診日を除く)に患者さんの連絡先に電話にて、 予約日が案内される仕組みです。ただし、一部の診療 科については、患者さんからの申し込みができません ので、詳しくは下記 URL をご確認ください。なお、こ れまでどおり、電話・ファックスでの診療予約も行っ ているため、利用しやすい予約方法を選んで申し込む ことができます。



http://www.fuzoku-hosp.tokai.ac.jp/patient/outpatient/first/appointment/



〒 259-1193 神奈川県伊勢原市下糟屋143 TEL.0463-93-1121 URL.http://www.fuzoku-hosp.tokai.ac.jp/ 受付時間 8:00~11:00 休診日 日曜日·祝日、毎月第2·4土曜日、年末年始

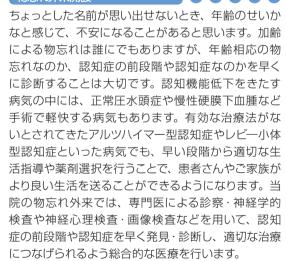
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部付属東京病院

物忘れを早期の段階で診断し、 適切な治療へつなげる 診療体制を確立



物忘れ外来開設



診療日:木曜日(隔週) 午後 受診については、内科受付にて予約をお願いします。 電話予約も受け付けています。

〒 151-0053 東京都渋谷区代々木 1-2-5 TEL.03-3370-2321 URL.http://www.tokyo-hosp.tokai.ac.jp 受付時間 8:30~11:30 休診日 日曜日·祝日、毎月第2·4土曜日、年末年始

建学記念日(11月1日)

東海大学医学部付属大磯病院

より具体的なアドバイスを含め、 患者さんとそのご家族へ 有益な健康情報を発信



家族のためのリハビリ教室

思者さんが入院中にリハビリテーションを進め、退院を円滑に迎えられるように、ご家族の方に参加していただけるリハビリ教室を毎月第3土曜日の午後に開催しています。福祉制度や相談窓口の紹介、移乗動作の介助方法や福祉用具の使い方、失語症や認知症についての接し方や注意点など実践的な内容となっています。詳細はリハビリ教室担当(リハビリテーション外来)までお問い合わせください。

日 時/6月16日(土) 13:00~14:20 ※無料 市民公開講座

日 時/7月3日(火) 15:00~17:00

場 所/東海大学大磯病院 5F 青松ホール ※無料 テーマ/ 「肝臓や膵臓のがんについて |

東海大学大磯病院 消化器内科 助教 安斎和也「日常に起こる事故の応急処置」

東海大学大磯病院 外科 (救命救急医学)

特任准教授 西山雷祐

参加申込みは事務課庶務係(内線 2211)まで。

〒 259-0198 神奈川県中郡大磯町月京21-1 TEL.0463-72-3211

URL.http://www.tokai.ac.jp/oisohosp/

受付時間 8:30~11:30

体診日 日曜日·祝日、毎月第2·4土曜日、年末年始 建学記念日(11月1日)

東海大学医学部付属八王子病院

八王子市の公開講座で 日常生活に密着した医療情報を 提供し、地域医療に貢献



公開講成

八王子市では、「誰もがいつでも多様に学び豊かな文化を育むまち」を実現するため、八王子地域の大学・短期大学・高等専門学校や企業、地域のみなさんが意欲を持って学べる機会を提供することを目的に「八王子学園都市大学いちょう塾」を開学しています。この公開講座で当院の医師が講師を務めます。

日 時/7月28日(土) 13:30~15:00

- 場 所/ 八王子市学園都市センター イベントホール (JR 八王子駅から徒歩5分)
- テーマ/「痛みの基礎知識~危険な痛みの見分け方· 鎮痛薬の選び方~」
- 講 師/東海大学八王子病院 麻酔科教授 益田律子
- 内 容/警告信号として重要な痛みの特徴や急性期の 痛み、慢性期の痛み、悪性腫瘍に伴う痛み(が ん性痛)について、具体的な事例、新規薬物 の特徴を中心に解説します。

予約・申し込み不要の無料講座です。詳しくは八王子学 園都市大学いちょう塾事務局(042-646-5621)まで。

〒 192-0032 東京都八王子市石川町1838 TEL.042-639-1111 URL.http://www.hachioji-hosp.tokai.ac.jp/ 受付時間 8:00~11:00 体診日 日曜日・祝日、毎月第1·3土曜日、年末年始 建学記念日(11月1日)

修作用語の基礎を

後能してとをしてとり

フレイルとは、加齢とともに体の機能が衰えてきたり、能力が低下したりして日常生活を送るのが困難な状態のことをいいます。海外の老年医学で使われてきた「弱い」「虚弱」という意味の英語Frailty (フレイルティ)が元になっています。

フレイルという言葉が生まれた背景には、日本が突入した超高齢社会があります。2025年には75歳以上の人口が2000万人以上になるといわれており、医療費の高騰が懸念されています。少しでも健康に日常生活を送れる「健康寿命」を長くして、平均寿命に近づけ、医療費・介護費用を削減しようという考えから生まれました。高齢者の心身機能や能力が落ちてきたフレイルの状態のうちから早期に発見し、適切に介入することによって、生活機能を保ち、向上させることが目的です。

日本人の平均寿命は、男性 80.21 歳、女性 86.61 歳に対し、健康寿命は男性 71.19 歳、女性 74.21 歳(「平成 28 年版 高齢社会白書」)。男性は約 9 年、女性で 約 12 年、医療や介護が必要な状態で過ごすことになります。平均寿命と健康寿命をいかに近づけて、要介護状態になる 期間を短くすることができるか。医療現場だけでなく、地域全体、日本全国で取り組むべき課題です。

フレイルには3つの要素があるといわれています。筋力の低下などによっておこる身体的フレイル、記憶力や認知機能の低下、気分の落ち込みなどによっておこる精神的フレイル、経済的な問題や独居、



東海大学大磯病院 総合内科 教授 島田 恵 先生

孤立といったことによっておこる社会的フレイルです。1つでも弱い状態に陥ると、3つの要素すべてが絡み合って悪くなっていく傾向があるといわれています。たとえば、老夫婦のどちらかが亡くなることによって、会話が減り、うつ状態になり、経済的にも困窮するなどの例が挙げられます。

医学の進歩によって、多くの疾患の治療が可能になり、高血圧や糖尿病など、薬剤でコントロールできる疾患も増えました。しかし、健康な成人に比べて、心身機能が低下してきた高齢者に対して治療ガイドラインによる一律の設定はそぐわないということで、医療の領域で新たな動きが出てきています。2016年に出た糖尿病ガイドラインを皮切りに、2017年の高血圧、脂質異常と、高齢者には過度な治療をしないように、目標とする数値の設定を変えています。

また、高齢になると、複数の薬剤を服用することが多くなりますが、多剤服用によって、まれに、予測できない副作用がおきるといった有害事象(ポリファーマシー)も問題になっています。さらに、予防効果のある薬が、高齢者にとってはほかのリスクのほうが大きくなってしまうという現象もおきています。さまざまな機能の低下を否めない高齢期に、いかに適正な医療を受けるか、個別に考えていく時代になったといえるかもしれません。



鰯は、世界各地で昔から食されている海水 魚です。回遊しているため、地域によって差 がありますが、6~10月頃に旬を迎えます。 栄養が豊富でおいしく、安価な魚として日本 の食卓で古くから親しまれ、刺身や酢漬け、 塩焼き、煮付けなどさまざまな調理法のほか、 しらすやたたみいわし、煮干し、干物や缶詰 といった保存食品にも加工されています。

鰯には、血液の流れをスムーズにして血栓ができるのを防ぎ、脳梗塞や心筋梗塞を予防する EPA (エイコサペンタエン酸)、脳細胞を活性化して集中力を高め、認知症を予防する



東海大学医学部付属病院 栄養科 鳥居 香緒里 管理栄養士

「調理法は、鰯の骨ごと食べられるまでやわらかく煮る生姜煮もおすすめです。鰯には、カルシウムの吸収率を向上させるビタミン Dも多く含まれているため、骨粗しょう症の予防にも役立ちます」

季節の食を楽しもう

「鰯のアクアパッツァ

鰯は、頭とはらわたを取り、塩を振って冷蔵庫に15分ほど置いたら水洗いをする。熱したフライパンにオリーブ油、包丁の腹でつぶしたにんにくを入れて香りを出し、玉ねぎ、鰯、ズッキー二、トマト、白ワイン、水、塩を入れ、ふたをして鰯に火が通るまで5~7分中火で煮る。コショウを振り、イタリアンパセリを飾る。(1人前288kcal、塩分1.1g)

DHA(ドコサヘキサエン酸)といった不飽和 脂肪酸が含まれています。

鰯はさかなへんに弱いと書くように、水揚げ後は傷みが早く鮮度が落ちやすい魚です。 EPA や DHA が酸化すると栄養価も減ってしまうため、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミン C を含む緑黄色野菜などと一緒に調理すると栄養の吸収に効果的です。旬の鰯は脂の量も多く、栄養分も増えているため、丸々と太って銀色に光っている新鮮なものを選ぶといいでしょう。

旬のおいしさをたっぷり味わう

「鰯の万能フレーク」

鰯は頭とはらわた、尾・中骨を除いて洗い、塩を振って



熱湯で茹で、みじん切りにした玉ねぎ、茗荷、椎茸と一緒に炒め、酒、しょうゆ、砂糖、おろし生姜を加え水気がなくなるまで炒める。(1人前74kcal、塩0.6g)

けんこうさろん NO.214 2018年5月20日発行

編集・発行/株式会社ジェー・シー・テ 160-0022 東京都新宿区新宿 1-5-1 新宿御苑ビル 5 階 TEL.03-3350-1741 本誌内容についてのご意見等は、株式会社ジェー・シー・シー内『けんこうさろん』係までお寄せください。なお、郵送をご希望の方は、お名前・ご住所・電話番号を明記の上、切手 [1 回分 150 円、4 回 (1 年間) 分 600 円] を上記 (株) ジェー・シー・シー『けんこうさろん』係宛にお送りください。

※本誌では、略称にて記載しておりますが、() 内が正式名称です。 略称:東海大学東京病院(正式名称:東海大学医学部付属東京病院) 略称:東海大学大磯病院(正式名称:東海大学医学部付属八王子病院) 略称:東海大学八張病院(正式名称:東海大学医学部付属八王子病院)

下記の URL にアクセスすると、けんこうさろんのバックナンバーがインターネット上で閲覧できます。 http://www.icc99.co.jp/service/kensalon.html

