けんこうさろん

KENKO SALON

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。

NO. 203
2015 AUTUMN



特 集

がん治療最前線

オンコロジーセンター

病院ウォッチング・リポート

歯科口腔外科

ズームアップけんこう

不整脈

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

がん治療最前線
オンコロジーセンター

今や誰もががんになる可能性がある時代になりました。国によるがん対策基本法でも、単に治療の指針にとどまらず、がんと診断されたときからの緩和ケアの推進や2016年から導入される「全国がん登録」制度の有効活用など、さまざまな視点でがん患者さんを支えていくことを課題としています。



イラスト／あおの なおこ



監修

東海大学医学部付属病院
オンコロジーセンター 所長
乳腺内分泌外科 教授
徳田 裕 先生

「がんは、早期の段階で適切な治療を開始すれば、完治させることが可能です。地域がん診療連携拠点病院として指定を受けている当院では、最新のがん医療の提供とともに、がん患者さんの心身のサポートも積極的に行っていきます」

身近な病気としてがんを認識し、がんを取り巻く環境を改善していく

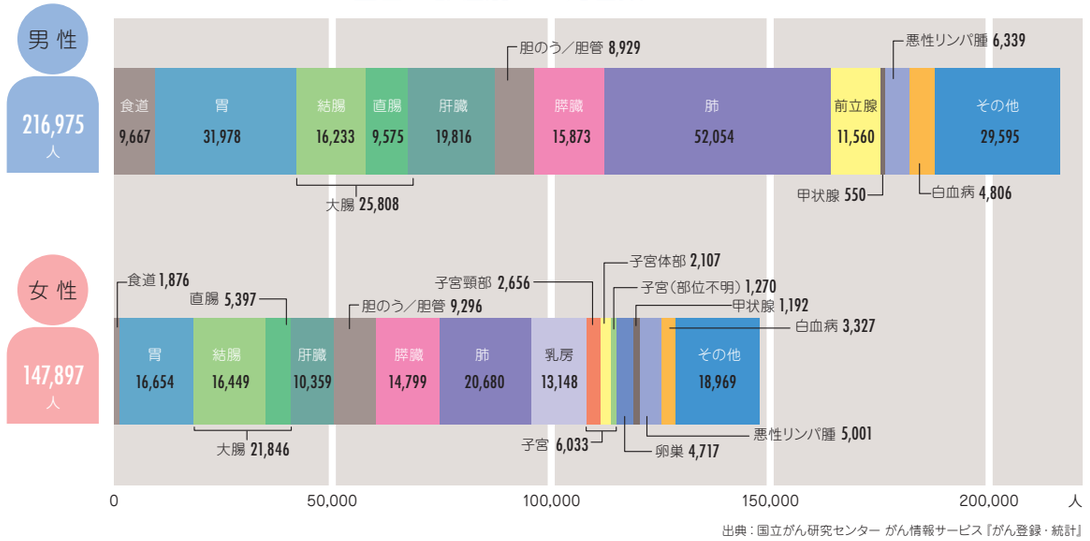
日本では2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで死亡するといわれており、すでに誰もがかかる可能性がある身近な病気になりました。

政府は1984年度に「対がん10カ年総合戦略」、1994年度からは「がん克服新10か年戦略」を策定、さらに2006年にはがん対策基本法が成立し、以降、がん対策に真摯に取り組んできました。

さらに、2012年度から2016年度までの5年間を対象として、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、「がん対策推進基本計画」を定めました。計画では、「放射線療法、化学療法、手術療法の更なる充実とこれらを専門的に行う医療従事者の育成」「がんと診断された時からの緩和ケアの推進」「がん登録の推進」、そして新たに「働く世代や小児へのがん対策の充実」を加え、これら4点を重点的に取り組むべき課題としました。

新たに加わった「働く世代や小児へのがん対策の充実」では、女性のがんへの対策、働く世代の検診受診率の向上、小児がん対策等への取り組みを行います。女性のがんでもっとも罹患率が高いのが乳がんで、40歳代に多く発症していることなどからも、特に注意が必要な世代のがん検診受診率をいかに向上させ、がんの早期発見に努めていくべきか、今後もさらなる対策が望まれます。

全国の部位別がん死亡数（2013年）



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』

がん患者さん1人ひとりの情報をがん治療の発展につなげる

「がん登録の推進」については、日本でがんと診断されたすべての人のデータを、国で1つにまとめて集計・分析・管理する新しい仕組み「全国がん登録」制度が2016年1月から始まります。

現在、がんと診断された人のデータを収集する「地域がん登録」制度がありますが、これは都道府県が各自治体内の医療機関で診断されたがん患者さんのデータを集めたもので、住んでいる都道府県以外の医療機関で受診した人や、がんにかかってから転居した人などのデータが重複する可能性があり、正しい情報が把握できないことが課題になっていました。新しい「全国がん登録」制度では、がん患者さんの診療データが一元管理され、将来のがん治療の研究・発展につなげる目的で運用されます。

がん登録の情報は、罹患数のほかにも進行度や生存率など、多くの有用な情報を含みます。こうした情報は、毎年どのくらいの人が新

特集
がん治療最前線 オンコロジーセンター

たにがんと診断されているのかを正しく把握し、国のがん対策や都道府県の地域医療計画に活かすことができます。たとえば、がん診療連携拠点病院の整備や、がん専門医の配置、がん検診の具体的な計画や対策に役立ちます。

がん診療連携拠点病院の取り組みが地域のがん診療の要となる

がん診療の向上の要として存在するのが、がん診療連携拠点病院です。全国どこでも質の高いがん医療を提供することを目的に、都道府県の推薦を基に厚生労働大臣が指定した病院です。専門的ながん医療の提供、がん診療の連携協力体制の整備および患者さんへの相談支援や情報提供を行います。また、がん患者さんの診療情報を院内がん登録として収集し、自治体が実施する地域がん登録へ反映させます。

現在、都道府県がん診療連携拠点病院、地域がん診療連携拠点病院、地域がん診療病院、特定領域がん診療連携拠点病院の４種類があります。

●都道府県がん診療連携拠点病院
都道府県内でがん治療の中心的役割を果たすよう厚生労働大臣が指定した病院で、原則として各都道府県に１カ所あります。専門的ながん医療を提供するとともに、都道府県内のがんにかかわる診療の医療連携を推進します。

●地域がん診療連携拠点病院
地域内で中心的役割を果たすよう、厚生労働大臣が指定した病院で、原則として各地域（2 次医療圏）に１カ所置かれています。

●地域がん診療病院
がん診療連携拠点病院がない地域に、都道府県の推薦を基に厚生労働大臣が指定した病院です。基本的に隣接するがん診療連携拠点病院グループとして指定され、連携してがん診療を行います。

●特定領域がん診療連携拠点病院
特定のがん診療について、都道府県内でもっとも多くの診療実績を持つ、がん診療連携拠点病院です。

がん診療連携拠点病院の指定にあたっては、厳密な要件を満たすことが求められます。具体的には、専門的ながん医療の提供、地域のがん診療の連携協力体制の構築、がん患者に対する相談支援および情報提供などを行います。

また、特定機能病院（高度な医療を提供するなどの要件を満たし、厚生労働大臣の承認を受けた病院）が、がん診療連携拠点

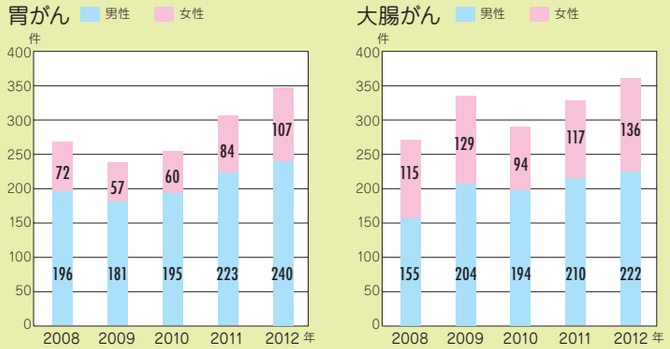
東海大学医学部付属病院

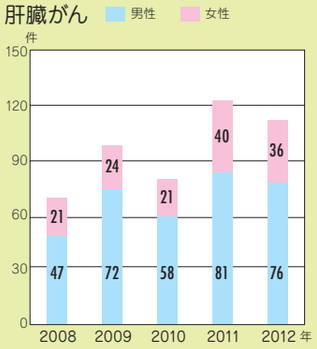
オンコロジーセンター

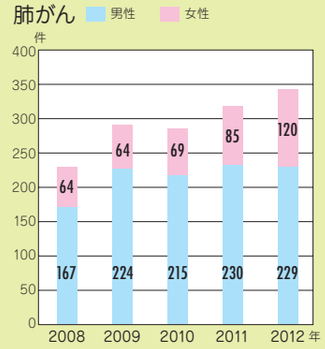
2007 年 1 月から「地域がん診療連携拠点病院」に指定されている
東海大学医学部付属病院でのがん診療の中心組織で、緩和ケア科、外来化学療法室、
放射線治療室、頭頸部腫瘍センター、がん相談支援センターの５つの部門で構成されています。

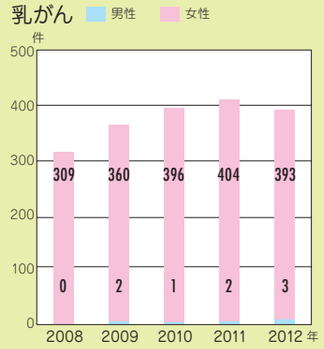
患者数の多いがんの男女別登録件数の推移

東海大学医学部付属病院の院内がん登録（2008 ～ 2012 年）における５大がん（胃、大腸、肝臓、肺、乳）の登録件数です。その他のがんを含めると、2012 年は、男性 1918 件、女性 1566 件にも及びます。





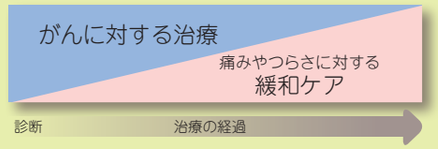


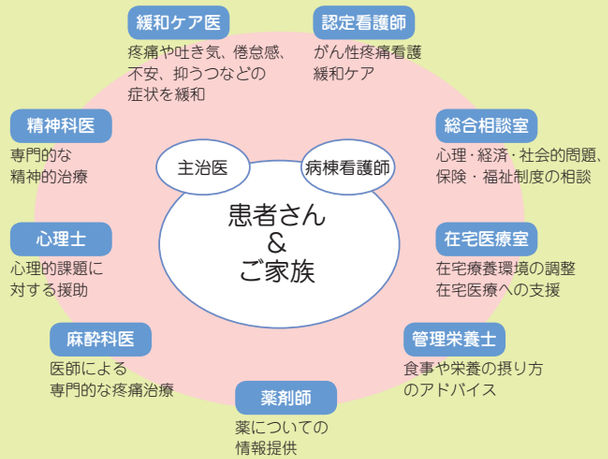




緩和ケア科では、院内および近隣の医療機関でがん診療を受けている患者さんとそのご家族を対象に緩和治療を行っています。がんの治療が進むと、吐き気、嘔吐、痛み、倦怠感など、つらい症状を経験することになります。しかし、緩和ケアでは、こうした苦痛を軽減することによって、前向きにがん治療に取り組めるとの考えから、診断後のごく初期の段階から積極的に治療を行います。身体症状専従医１名と兼任医２名、精神症状専任医１名と兼任医３名、がん性疼痛看護認定看護師、緩和ケア認定看護師、薬剤師、管理栄養士、メディカルソーシャルワーカーで構成されたチームで緩和ケアを提供しています。

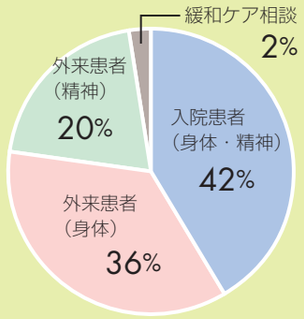
専任医＝常時勤務し、医学的な管理に責任を持つ医師
専従医＝該当する業務にのみ従事する医師





緩和ケア科の診療実績（2014 年4～12 月）

５大がんをはじめとして、皮膚がんや脳腫瘍、小児がんなどのさまざまながんに対する約 300 例の緩和治療を行いました。また、右のグラフに示すように、外来で治療を受ける患者さんが多いのが特徴です。



病院としても指定を受けるには、がんに対する放射線治療および化学療法を行う機能を持つ部門の設置と、それらを組織立てて統括するセンター（名称は各病院で異なる）の設置、ほかのがん診療連携拠点病院への医師の派遣といったさまざまな要件があります。

特定機能病院である東海大学医学部付属病院は、2007年に地域がん診療連携拠点病院としても指定を受け、積極的にがん治療の推進を統括する部門としてオンコロジーセンターを開設し、地域医療の中核を担っています。

「オンコロジーとは腫瘍学のことです。当院のオンコロジーセンターは、最先端医療を駆使したがん治療を行い、さらに緩和ケアを専門とする診療科、がんにかかわる相談や支援を実践するセンターなど５つの部門を統括する組織として位置づけられています。各部門には、診療科の枠にとらわれず、がん治療に関連する専門医や認定看護師、認定薬剤師などが適材適所に配置されています。また、部門間においても常に情報共有を図り、円滑なチーム医療を推進しています。患者さんとそのご家族に最適ながん医療を提供するとともに、地域のがん診療に貢献することを目指しています」（徳田先生）

次々と登場する新しい医療技術をがん治療の将来へとつなげる

がんの治療法は、外科療法（手術）、化学療法（抗がん剤）、放射線療法の３つがあります。これらを、がんの種類や進行度に応じて組み合わせて治療を行うことを集学的治療といい、現在ではがん治療の主流となっています。

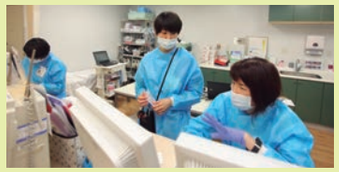
「乳がんの治療においても、医療技術の革新には目覚ましいものがあります。がん細胞にだけ作用する分子標的薬などを使った化学療法も、より治療効果の高い療法として用いることが多くなりました。また、最近では再発した乳がんに効果が高いとされる抗がん剤や、抗がん剤の副作用である白血球の減少を防ぐ薬剤など、次々と新薬が登場しています。こうした化学療法と、がんの部分に限定して照射することが可能な最新の放射線治療機器を使った放射線治療を、外科手術の前後にどのように組み合わせて治療を行うかを判断する専門性の高い診断力も、がん治療の医師に求められるスキルです。がん診療連携拠点病院として、設備や体制の整備に努めるとともに、医療全体の質の向上も大切な役割です」（徳田先生）

外来化学療法室

36席の治療用チェアを備える外来化学療法室には、安全キャビネットを完備した薬剤調剤室が設置されています。東海大学医学部付属病院の外来での化学療法は、小児科を除くすべての診療科がこの化学療法室で行われています。年間の総治療件数は１万件を超えており、全国の大学病院の中でもトップクラスの治療実績です。スタッフは専任常勤医師１名（日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医・指導医）、日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医５名を含む担当医師、専任常勤看護師５名（がん化学療法看護認定看護師１名を含む）、担当薬剤師３名で構成されており、それぞれ高度な専門性を駆使して、より快適で安全な治療体制を整えています。







治療の際にプライバシーが保てるよう、ゆったりしたスペースが確保されています。また、化学療法室での治療が安全に行われるよう、担当看護師にはガウンと手袋の着用が義務づけられています。



東海大学医学部付属病院
薬剤科
がん薬物療法認定薬剤師
曽根 敦子 薬剤師



抗がん剤の調剤業務に加えて、薬剤の初回投与を迎える患者さんに対しては、投与する抗がん剤の副作用やその対処方法、日常生活の過ごし方など、的確なアドバイスを行っています。

放射線治療室

外部照射と小線源治療を行っています。外部照射は２台のライナック（直線加速器）を用いて、通常の外部照射から高精度な三次元原体照射や定位放射線治療、強度変調放射線治療（IMRT）まで行っています。また、小線源治療では、イリジウムを用いた腔内照射や組織内照射を行っています。

頭頸部腫瘍センター

頭蓋底（とうがい）から下、鎖骨より上の、眼球と脊椎、脊髄を除く領域のがん治療を行う部門です。発声、呼吸、食べる、飲み込むといった日常動作や外観にかかわる領域なので、耳鼻咽喉科医、歯科口腔外科医のほか、病理診断科、形成外科、放射線治療科、放射線診断科、リハビリテーション科など多くの診療科が携わり、チーム医療を実践しています。

がん相談支援センター

がん医療にかかわるさまざまな相談を受け付けています。診断から治療、さらに治療後の不安や心配事について、専門の相談員が、病院内外の専門職と連携をとりながら相談に応じています。セカンドオピニオン、地域の医療情報の提供、経済的な支援制度や、介護・福祉サービスの利用方法など、さまざまなサポートを行っています。


1


2


3

1 歯科口腔外科外来での治療の様子。歯科医師による治療の際は、一般歯科と同様、歯科衛生士が診療の補助を行う。

2 診療はすべて個室で行われる。十分なスペースを確保した診察室には最新の治療ユニットが設置され、窓からは、緑豊かな屋外が眺められる。

3 患者さんへの問診や治療説明なども行える診察室。備えられたモニターで患者さんの治療情報を確認しながら、丁寧に説明する。

病院ウォッチング・リポート …… 大磯町／東海大学大磯病院

［歯科口腔外科］

東海大学大磯病院に 2015 年 5 月、歯科口腔外科が開設されました。
顎口腔の専門治療に特化した診療科として、手術や抗がん剤治療の患者さんの口腔のケアに
積極的にかかわっていくとともに、地域の一般歯科医院や医科医院との密接な連携体制を目指します。

大学病院ならではの専門治療に特化した歯科口腔外科

最近の医療では、疾患の治療とともに患者さんの生活の質（QOL）を保つことも重視されるようになりました。口は、食事をしたり会話をしたりと日常生活の中で重要な役目を果たしているので、口の中（口腔）や顎、顔面などに気になる症状があると、生活の質に大きな影響を与えます。

虫歯や歯周病などの治療を主とする一般歯科と違って、歯科口腔外科の領域には、歯が原因となるものからがんまで、さまざまな疾患があります。事故などによるケガや、あごが腫れた、痛い、開きにくい、口内炎が治らない、舌がヒリヒリする、口の中が臭うなどのさまざまな症状を対象にしています。

東海大学大磯病院では、2015 年 5 月から歯科口腔外科を開設し、顎口腔の専門治療に特化した診療を開始しました。

「点滴を用いた無痛治療を希望する方や全身状態により通院が困難な方の抜歯では短期入院治療を行っています。また、手術や抗がん剤治療を行う患者さんの口腔ケアも積極的に行っていく予定です」（山﨑先生）

大磯病院は高齢者の多い地域に立地しているため、最先端の医療を提供する大学病院でありながら、回復期リハビリテーション病棟を開設しています。この病棟は、急性期


4

4 歯科医師によるカンファレンス（症状検討）は、診察の合間にも頻繁に行われ、互いの知識・スキルを結集させて治療にあたる。


5

5 東海大学大磯病院歯科口腔外科のスタッフ。歯科医師 3 名、歯科衛生士 2 名に事務職 1 名で診療にあたっている。

以降、通常の生活に戻るためにサポートが必要な患者さんを対象にしたリハビリテーション中心の病棟です。

「チーム医療を推進している大磯病院ならではの取り組みとして、今後は、当院の回復期リハビリテーション病棟の患者さんの口腔、咀嚼、嚥下の訓練にも積極的にかかわっていく予定です」（山﨑先生）

がん治療を行う患者さんの口腔機能を管理する役割を担う

2012 年度以降、周術期口腔機能管理という項目が、歯科の保険診療に追加されました。これは、がんの治療や手術の前後に口腔機能をしっかり管理するよう定められたものです。

特に抗がん剤治療を受ける患者さんは、副作用として口内炎を発症することが多く、ひどくなると、がんの治療を延期せざるを得ないケースもあります。また、高齢の方の手術の場合、術後の合併症を防ぐために、術前・術後の口腔内のケアが重要な役割を果たします。こうしたケースに積極的にかかわり、患者さんの口腔の機能を保って全身状態がよりよくなるようにしようというのが、周術期口腔機能管理で、歯科口腔外科が担当します。

「糖尿病や高血圧などを患っていると、抜歯などの際にも全身管理が必要になる場合があります。こうした専門治療は当院が担当し、その後、義歯や歯の健康管理といった継続的な治療は地域の歯科医院にご担当いただくなど、地域医療との連携を充実させていく予定です。また、欧米では減少している口腔がんは、日本では増加傾向にあります。初期の段階では気づきにくいので、長く続く口内炎や口腔の著しい変化といった気になる症状のある方は、まずはかかりつけの歯科を受診することをお勧めします」（山﨑先生）



東海大学大磯病院
歯科口腔外科 准教授
山﨑 浩史 先生

「口腔のケアは、自宅でも手軽に取り組めます。まずは食後と就寝前の歯磨きを習慣にするとよいでしょう。また、歯のトラブルは、市販の痛み止めなどで対処せず、早めに受診することが何より大切です」

［不整脈］

脈（脈拍）は、心臓が血液を送り出すリズムを反映しています。
脈の乱れである不整脈は、健康な人でも加齢や疲労、
ストレスの蓄積、睡眠不足などによっておきる症状です。
しかし、心臓や冠動脈に問題があって発生する不整脈は、
ただちに治療が必要です。不整脈を正しく理解して、
心臓の機能を健やかに整えることが大切です。



イラスト／伊藤 文人

監修



東海大学八王子病院
循環器センター センター長
循環器内科 教授
小林 義典 先生

「不整脈には、治療を必要とせず放置してもよいものと、専門的な治療が必要なものがあります。まずは、かかりつけ医に相談していただき、心電図で不整脈のパターンと程度を見極めることが重要です」

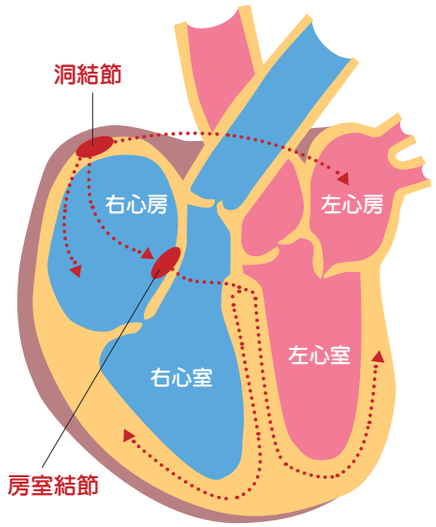
不整脈とは

電気信号によって、
規則正しいリズムを刻み続ける心臓

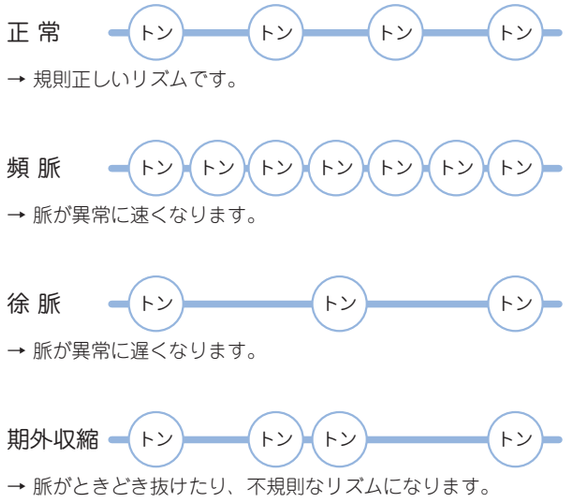
全身や肺から心臓に流れ込んだ血液を再び全身に行きわたらせるために、心臓は規則正しく収縮と弛緩（しかん）を繰り返し、心室から血液を送り出しています。心臓がリズミカルに拍動するために、心臓には電気信号を発生させ、心筋が収縮するように指令を出す伝達回路があります。その中心となって拍動をおこさせる電気刺激を作り出しているのが洞結節（どうけっせつ）と呼ばれる組織で、いわばペースメーカーの役割を果たしています。洞結節では、安静時には1分間に60～80回くらいの電気刺激が作られ、心臓内に張りめぐらされた電気の通り道を経て、まず心房の筋肉を収縮させます。続いて電気刺激が房室結節に伝わり、心室の筋肉を収縮させます。

このように規則正しい電気信号によって、心臓は血液を全身に送り出すポンプの役割（詳しくは11ページの図を参照）を果たしており、その際に生じた波動が「脈拍」です。

心臓の電気信号の伝わり方



正常な脈と主な不整脈



電気信号の発生場所や伝達回路に
異常が生じておこる不整脈

電気刺激がうまく伝わらなかったり、洞結節以外の部分で異常な電気刺激が発生すると、心臓が収縮する速さやリズムに乱れが生じて不整脈を引きおこします。不整脈は誰にでもおこる症状で、代表的なものは次のようになります。

● 頻脈（ひんみゃく）

脈が通常よりかなり速くなります。おおよそ1分間に120回以上になる場合には治療が必要です。

● 徐脈（じょみゃく）

脈がかなり遅くなります。1分間に40回程度まで低下すると治療が必要です。

● 期外収縮（きがいしゅうしゅく）

脈が抜けるなど、不規則になります。症状が強かったり、頻脈の引き金になったりする場合には治療が必要です。

不整脈の原因は、先天的なものや加齢によるもの、不規則な生活習慣、全身の病気、心臓の病気などさまざまです。

「風邪や寝不足、心的ストレスなどを原因とする不整脈は、安静に過ごすことで正常な脈拍リズムを取り戻せます。しかし、中には失神や突然死につながる不整脈もあります。重症の頻脈や徐脈、期外収縮に加えて、脈が異常に不規則で、さらにその状態が長く続く場合などは、心房細動が疑われます。心房細動は、放置すると脳梗塞や心不全を引きおこすことがあるので、迅速に医療機関で専門治療を受けることが大切です」（小林先生）

気をつけたい不整脈「心房細動（しんぼうさいどう）」

心房細動は、心房部分で電気の流れが完全に乱れている状態のことをいいます。特に注意が必要なのは、心房細動が長く続いた場合です。心臓の内部に血栓ができ、それが脳動脈に流れ込み、脳梗塞（心原性脳塞栓症）がおこってしまう危険があります。心房細動は、男性が女性に比べ約1.5倍発症しやすいといわれており、さらにその頻度は年齢とともに増加傾向にあります。

不整脈の検査・診断

不整脈のパターンを心電図で把握。
特に発生時の心電図が診断の要

不整脈の診断には、心電図検査が必須となりますが、ほとんどの場合、常に不整脈が発生しているわけではないので、健康診断の際の心電図検査では、不整脈の兆候を正確に捉えることは困難です。そのため、日常的に不整脈を感じている場合は、携帯式の小型心電図測定器「ホルター心電計」を装着し、24 時間の心電図をとります。

しかし、ホルター心電計でも不整脈の兆候を捉えられないこともあります。失神してしまうほどの不整脈が 1 ～ 2 カ月ほど空いて発生する場合などは、小さく細長いループ・レコーダーを皮下に埋め込み、失神の際に自動的に反応して記録を残してくれる埋め込み式の心電図機器を利用します。埋め込みの方法は、皮膚に 5mm 程度の傷をつけて挿入するだけの簡単な処置ですみます。

「失神する原因としては、意識がなくなるくらい遅くなる徐脈、逆に著しい頻脈で血圧が保てなくなり、意識を失う場合もあります。失神は、自律神経の調節障害や神経系の異常、内分泌系の異常などのさまざまな原因が考えられますが、詳しい検査が必要なのは心臓が悪くておきる失神で、そのうちの 7 ～ 8 割は不整脈が原因とされています」（小林先生）

このような心電図のほかに、運動負荷心電図、心臓超音波検査、さらに胸部 X 線、血液検査などによって、不整脈の種類と基礎心疾患を診断します。

不整脈の治療

最新のテクノロジーと治療薬の登場で
より効果の高い治療が実現

不整脈の治療の目的は、脈を正常に戻すことはもちろんのこと、狭心症や心筋梗塞（こうそく）といった虚血性心疾患の予防、さらには突然死や重篤な合併症（心原性脳塞栓症など）を防ぐためなど、さまざまな目的があります。

徐脈の場合は、人工ペースメーカーを体内に取りつけます。ペースメーカーは遅くなった自分の脈（電気の流れ）の代わりに、心臓の外から電気刺激を与える装置です。

頻脈に対しては、カテーテルアブレーションという方法が開発され、手術せずに治せるようになりました。細い管（カテーテル）を主に頸部や大腿の静脈から挿入し、その先端の電極から高周波を流して、頻脈の原因になっている心臓の筋肉の一部を焼灼（しょうしゃく）することで、不整脈をおこさないようにします。心臓組織の極めて小さな部分のみを焼灼するので、心臓自体の機能には影響を与えません。

危険な不整脈をおこすケースには、それを自動的に感知して適切な電気ショックを発生させて、心臓の拍動を正常なリズムに戻す装置（植え込み型除細動器）で症状を抑える治療もあります。

また、薬物療法は、不整脈のタイプによって、抗不整脈薬や、不整脈が続くことでできる血栓を溶かす、あるいは予防するための抗凝固薬など、さまざまな薬剤を症状によって組み合わせて使用します。

「当院では、さまざまな選択肢から、患者さんの症状に合った最適な治療を提供できるよう、日々進化する医療技術を積極的に取り入れて、大学病院としての治療体制を整えています。また地域医療の先生方とも密接な連携を図っていることから、不整脈で不安を感じている場合は、まず、かかりつけ医に相談されることをお勧めします」（小林先生）

循環器センター［東海大学八王子病院］

東海大学八王子病院には、循環器内科、心臓血管外科、放射線科が連携して循環器疾患の治療にあたる循環器センターが整備されています。各診療科の外来ブースを近接させ、コミュニケーションを取りやすい環境を作って、治療法の決定が迅速に行われるよう配慮されています。さらに、地域の開業医の先生方に対して、循環器疾患や心電図の勉強会を定期的に開催しています。ほかにもカテーテル治療のデモンストレーション（実際のカテーテル治療の様子をライブ映像でホールへ配信し、リアルタイムに解説）を行うなど、近隣の専門施設と密接な医療連携を図っています。







●デモンストレーションの様子
カテーテル治療の映像を、リアルタイムに院内の TOKAI ホールへ配信。多くの参加者に対して、より実践的な手技を公開し、詳細に解説することが可能。

最先端の不整脈治療 冷凍アブレーション

すでに欧米で不整脈治療として確立している冷凍アブレーション治療が、2014 年 7 月から日本でも導入されました。従来のカテーテルアブレーションに比べて短時間で行うことができ、有効性・安全性も高いことから、新たな治療方法として期待されています。ただし、現時点では実際に治療を受けられるのは、厚生労働省が定める施設基準を満たし指定を受けた医療機関、全国 33 カ所のみとなります。東海大学八王子病院はこの指定を受けている医療機関で、これまでに 60 例の治療実績（2015 年 7 月現在）があります。なお、この治療法は発作性心房細動のみが保険適用となっています。

正確な処方せん調剤・適切な指導
栄養士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

望星薬局

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

さわやかふれ愛。
BOHSEI PHARMACY

■望　星　薬　局　0463-94-4193
■望星本町薬局　0463-92-1193
■望星大磯薬局　0463-71-9341
■望星渋沢薬局　0463-87-4493
■望星平塚薬局　0463-33-1193
■望星おおね薬局　0463-76-4193
■望星秦野薬局　0463-85-1193
■望星代々木薬局　03-3370-1301
■望星築地薬局　03-3541-1193
■望星北浦和薬局　048-822-9381
■望星西新井薬局　03-5691-1193
■望星水戸薬局　029-222-1193
■望星横浜みどり薬局　045-989-4193
■望星鶴見薬局　045-570-4193

スコープ 医療 健康 予防

渋谷区／東海大学東京病院

コレステロールと中性脂肪の話

健康診断を受けて、コレステロールや中性脂肪の値が高いと指摘されても、
自覚症状がまったくないため、あまり意識しない方が多いようですが、実は、脂質異常症といって、
放置すると動脈硬化が進行して、死に至る疾患の原因にもなるので注意が必要です。

東海大学東京病院
健康管理学 講師
循環器内科
岸本 憲明 先生



脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなる脂質異常症

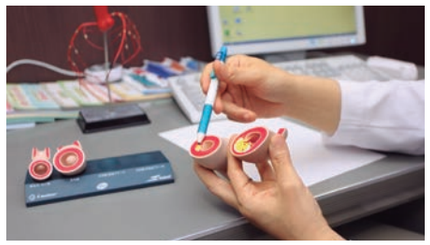
血液中のコレステロールや中性脂肪の値が基準値を超えている状態を脂質異常症（高脂血症）といいます。脂質異常症になると、コレステロールが血管壁にたまって動脈硬化をおこし、さらに脳梗塞、心筋梗塞、大動脈瘤などの重大な疾患の発症を招きかねません。自覚症状がまったくないため、放置する人も少なくありませんが、動脈硬化を防ぐためにも早めの改善が必要です。

コレステロールには、肝臓で作られたコレステロールを体内の細胞に運ぶLDLコレステロールと、血管壁にたまったコレステロールを肝臓に運ぶHDLコレステロールの2種類があります。この2種類のコレステロールのバランスが崩れると、血液中のコレステロールを処理できなくなります。やがて、コレステロールが粥状のかたまり（プラーク）となって血管内にたまっていくのが動脈硬化です。

中性脂肪は肝臓で分解されて、体内の生命維持活動に必要なエネルギーとしての役割を果たしています。しかし、炭水化物や糖質を必要以上に摂り過ぎると、やがて分解されなくなって血液中に脂質として残り、動脈硬化をさらに進行させる要因となってしまいます。

脂質異常症の原因は、食生活、運動不足、肥満、お酒の飲み過ぎなどが考えられます。ほかの病気や薬剤によっておこることもあるようです。まれに、生活習慣とは関係なく、家族性高コレステロール血症など、遺伝が原因の場合もあります。





外来では、血管の断面図の模型を使用して、血管内にコレステロールがプラークとなってたまっていく様子を丁寧に説明する。コレステロールが多いほど血管にはダメージが加わり、時間の経過とともに、動脈硬化が進んでいく様子がわかる模型などを利用。初診時には時間をかけて患者さんの食事や運動などの生活習慣を聞き取り、患者さん自身が興味を持って取り組めるような指導を心がけている。

動脈硬化を予防するために早めに生活習慣の改善を

動脈硬化を進めないようにするためにも、コレステロール値と中性脂肪値が高い方は、生活習慣を改善して、基準値を目指すことが大切です。禁煙、正しい食生活、適度な運動を取り入れる、適正体重に近づけて内臓脂肪を減らすといった方法が有効です。

「食生活は、規則正しくバランスが取れていることが大切で、糖質や脂質をいっさい摂らないといった偏った方法を自己流で行わないようにしてください。また、脂質異常症は、1回の検査結果だけで判断するのではなく、数カ月にわたっての経過を観察することが重要です」（岸本先生）

脂質異常症の治療は、基本的に生活習慣の改善ですが、動脈硬化がすでに進行している場合や、リスクが高いと考えられる患者さんには、薬物療法を選択することもあります。

「東海大学東京病院は、人間ドック・抗加齢ドックなどの健診システムに力を入れており、さらに健診結果に応じて専門診療を受けられる体制が整っています。脂質異常症の患者さんには、体に対して負担の少ない頸動脈エコーの画像検査を行い、動脈硬化の進行度合いを診断しています。さらに、高血圧や糖尿病などほかの病気を合併していると、動脈硬化のリスクはさらに高くなります。コレステロールや中性脂肪の数値が高いと指摘されたら、軽視せず、まずは食生活と身体活動の習慣の改善に取り組むことが大切です」（岸本先生）

Information

目的に応じて利用できる人間ドック＆抗加齢ドック

東海大学東京病院では、大学病院ならではの質の高い人間ドックと東海大学の基礎医学、臨床医学、スポーツ医学の専門家が英知を結集した抗加齢ドックを提供しています。人間ドックは、上部消化管（食道、胃、十二指腸）と下部消化管（大腸）の内視鏡検査が受けられるなど、ほかの医療機関にはないオプションが数多く用意されているのが特長です。抗加齢ドックでは、現在の老化の度合いを知る「老化度」と、老化に影響を与える「老化危険因子」を詳細に評価します。老化危険因子の中には、動脈硬化と関連の深いものも含まれており、予防・改善のためのアドバイスも行っています。



検査の合間を快適に過ごせるよう配慮されたドック控え室。

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、各病院に直接お訊ねください。

東海大学医学部付属病院

最新医療情報から
日常生活に活かせる
健康テクニックまで幅広く提供



造血幹細胞移植 看護師・HCTC セミナー（患者会）

日　時／10月3日（土）13：00～16：00　※無料
場　所／伊勢原校舎　松前記念講堂（12：30 開場）
内　容／移植後のネイルケア、私の移植体験、
　　おしゃべり会
対象者／造血幹細胞移植を受けた患者さんとご家族、
　　移植に携わる医療従事者
東海大学医学部付属病院移植コーディネート室まで。

市民公開講座

女性のからだとお肌のために
～ホームドクターと美容専門家からのアドバイス～
日　時／10月31日（土）14：00～16：00　※無料
場　所／伊勢原校舎　松前記念講堂
講　演／「若々しく生きいきと輝き続けるために、
　　エイジング美容」
　　株式会社資生堂 リサーチセンター 井上俊枝先生
　　「貴女はもっと元気になれる！」
　　平園クリニック 院長 平園賢一先生
東海大学医学部付属病院治験事務局市民公開講座係まで。

〒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

肝臓病の正しい知識と、
最新治療の情報をわかりやすく
解説する肝臓病教室を開催



肝臓病教室

肝臓病に対する知識を深め、安心して治療生活を送るための「肝臓病教室」を開催します。肝臓専門医が最新の治療法の説明や日常の過ごし方などの疑問について、具体的な解説を行います。さらに、患者さんとそのご家族が互いに知識を分かち合う機会としても活用していただくため、ご家族の参加も歓迎します。

日　時／11月21日（土）15：30～　※無料
場　所／東海大学東京病院　地下1F　食堂
講　師／東海大学東京病院 副院長 西﨑泰弘
　　栄養科 科長 元村久信
講師等については変更の可能性があります。詳しくは院内に掲示しますので、そちらでご確認ください。
お問い合わせ／東海大学東京病院 医療連携室
TEL：03-5333-3066（直通）　担当／向田
FAX：03-3379-1287
※事前に、お電話または FAX にて参加予約をお願いします。

〒151-0053
東京都渋谷区代々木 1-2-5
TEL.03-3370-2321
URL.http://www.u-tokai.ac.jp/hospital/tokyo/hp/
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

放置しがちな肩の痛み。
日常生活に支障がある場合は、
専門医による治療が有効



肩の痛みに専門治療

整形外科では6名の医師（専門医4名を含む）が診療にあたっています。外傷や変性に対する一般整形外科治療はもちろんのこと、上下肢のスポーツ傷害、肩・膝の内視鏡を使った手術を行っています。肩まわりに痛みがある場合、腱板断裂という病気が潜んでいる場合があります。断裂している腱板は、自然治癒は困難で日常生活に支障がある場合は、手術の必要があります。手術は身体の負担が少なく、術後の痛みが少ない内視鏡を用いた「鏡視下腱板断裂修復術」が有効で、大磯病院ではこの手術を積極的に行っています。

市民公開講座

日　時／9月7日（月）14：00～16：00　※無料
場　所／大磯町保健センター
講　演／「口腔がんを知ろう！」
　　東海大学大磯病院 歯科口腔外科 講師 関谷亮
　　「五十肩だけではない、肩の痛み」
　　東海大学大磯病院 整形外科 講師 新福栄治
東海大学大磯病院事務課庶務係（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
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八王子病院

生活習慣病と密接にかかわる
目の病気について、早期発見の
手だてと治療方針について解説



公開講座

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23の大学・短期大学・高等専門学校や企業および、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／9月19日（土）15：20～16：50
場　所／八王子市学園都市センター（JR八王子駅から徒歩5分）
テーマ／「生活習慣病と目の病気
　　～早期発見の重要性について～」
　　東海大学八王子病院 眼科 医長 教授 永原幸
目は視細胞と視覚情報を脳に伝える神経細胞、栄養を供給する血管などが密集した器官で、目の病気の原因も生活習慣病と密接しています。講演では、早期発見の重要性と病気になってしまった場合の治療方針について解説します。
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　8：00～12：00
休診日　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）

医療用語の基礎知識

高齢者の肺炎



東海大学八王子病院
呼吸器内科 教授
坂巻 文雄 先生

肺炎は、主に細菌やウイルスが肺に入り込み、感染することでおこります。当初は風邪に症状が似ていますが、風邪が数日から１週間程度で回復するのに比べ、肺炎は日ごとに悪化する、またはなかなか治らないことが多いのが特徴です。しかし、高齢者の方だと症状がわかりにくい場合もあります。

肺炎の原因となる細菌やウイルスは人のからだや日常生活の場に数多く存在しています。からだの抵抗力（免疫力）が弱ったときなどに感染をおこしやすく、普段は元気に暮らしている方でも、持病の悪化や、体調不良などをきっかけに、感染する可能性があります。

高齢者の方やお子さん、慢性疾患のある方は、もともと抵抗力が弱いため、インフルエンザや風邪にかかると粘膜に炎症をおこして、細菌やウイルスを防御する抵抗力がさらに下がり、肺炎を併発することが多くなります。

肺炎は、特に高齢者では死に至ることもある病気です。日本人の死因順位で、肺炎は、がん、心臓病、脳卒中に続いて第４位、男性だけの統計では第３位です。これは、高齢者やほかの疾患にかかって抵抗力が下がっている人が肺炎に感染すると、重症化して死亡するケースが多いためと考えられています。

高齢者に多いのは誤嚥（ごえん）性肺炎です。誤って食べ物が肺に入るというケースは意外と少なく、寝ているときに口の中の細菌が肺に入って感染します。年齢を重ねることによって、おのずと抵抗力も低下傾向にあるため、口の中を清潔に保つことが重要です。特に寝ている間に感染が進むことから、就寝前の歯磨きは、虫歯予防だけではなく、肺炎の予防にもつながります。

一般的な肺炎の症状は、発熱（38 度以上の高熱）、せき、痰（たん）、息苦しさです。痰の色が透明や白い色から、濃い黄色、膿（うみ）のようなクリーム色、鉄錆色、茶褐色、血が混じる血痰といった、汚い色に変化したら注意が必要です。気管支から肺にかけて細菌がある証拠なので、すぐに病院を受診したほうがいいでしょう。

ただし、高齢の方の場合は若い方に比べて症状が出ないこともあります。食欲がない、元気がない、寝てばかりいる、食べたものをもどしてしまう、微熱が続くといった、普段とは明らかに違う様子が見られたら、病院を受診したほうがいいでしょう。痰は出ないけれど、のどがごろごろ鳴るというのも目安です。

肺炎の予防には、インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種も有効です。65 歳以上の高齢者は、自治体の補助制度などがあるので、近くの医療機関で確認してください。また、外出先から帰ったときの手洗い・うがいの習慣はもちろんのこと、規則正しい生活を心がけ、細菌やウイルスに負けない体づくりで肺炎予防に努めていただきたいですね。



季節の「食」を楽しもう

●鮭（さけ）●

鮭は、川で生まれて海へ向かい、産卵のために、再び生まれ育った川に戻ってくることが知られています。世界中で食されていますが、日本では古代から親しまれており、およそ 2000 年前に鮭の豊漁を願ったと考えられる石器が発見されています。

旬は９～11 月で、川を遡る途中の、成熟までにまだ間があるものが脂がのっておいしいといわれます。産卵期の鮭は、腹子に栄養を取られ、身肉が落ちてしまうからです。鮭はもともと白身魚に属しますが、エビやカニを餌にしているため、身が赤くなります。

鮭の赤い色は、甲殻類の殻に含まれているのと同じアスタキサンチンという天然色素で、強い抗酸化作用を持ち、体内で有害な活性酸素を除去します。また、血中のコレステロールを抑え、血液の流れを良くして動脈硬化や高血圧を予防する多価不飽和脂肪酸 EPA、DHA が豊富で、ほかにもカルシウムの吸収を高めるビタミン D、ビタミン B 群、ビタミン E が含まれています。

焼いても揚げても鍋にしても、あらゆる調理法に合いますが、油脂を利用した調理法がビタミンの吸収率を向上させてくれます。

［鮭の冬瓜（とうがん）あんかけ］

酒と塩をかけて臭みをとった鮭に、片栗粉をまぶしてフライパンで蒸し焼きにする。細かく刻んだ冬瓜を透き通るまで煮込み、水、だし、みりん、塩を加える。沸騰したら火を止めて水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで火にかけ、あんを作る。盛りつけた鮭の上から、あんをかけて、仕上げにきぬさやを盛り付ける。
（1 人分約 167kcal、塩分 0.7g）

監修



東海大学医学部付属病院
栄養科
光岡 まりや 管理栄養士

「旬の鮭は脂がのって、癖のない美味な魚です。いろいろなレシピで楽しめますが、乳製品と調理すると、鮭に含まれているビタミン D がカルシウムの吸収を効率よく高めます」

旬のおいしさをたっぷり味わう！

［鮭と水菜のサラダ］



一口大に切った鮭を焼き色がつくまで焼き、刻んだ水菜とゆでたシメジを一緒に皿に盛りつける。すりおろした玉ねぎとしょうゆ、酢、サラダ油を合わせたドレッシングをかけ、揚げたレンコンをのせる。（1 人分約 117kcal、塩分 0.4g）

けんこうさろん KENKO SALON NO.203　2015 年 8 月 20 日発行

編集・発行／株式会社ジェー・シー・シー　〒 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大磯病院）　略称：東海大学八王子病院（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.jcc99.co.jp/service/kensalon.html



■ネットワークグループ

東海教育産業株式会社
山王総合株式会社
望星サイエンス株式会社
株式会社望星薬局
株式会社中央堂薬品
エィチ・ビーアンドシー株式会社
株式会社セゾオン
株式会社東海ソフト開発
サンサービス株式会社