

十三健康かわら版

平成28年11月 / 第38号

□ 診療科紹介 <呼吸器外科>

呼吸器外科 高濱 誠

平成28年9月より呼吸器外科外来を担当させて頂くことになりました大阪市立総合医療センター呼吸器外科の高濱 誠と申します。呼吸器外科は、心臓大血管、食道を除く胸部臓器の疾患を対象として外科治療および内視鏡下治療を行っております。今回は治療対象、ことにその主体となっている肺癌の手術について説明します。

<開胸手術>

手術は肺癌に対する有効な治療の一つです。肺癌は進行度により、1期(早期)から4期(多臓器への遠隔転移あり)まで分かれます。通常外科治療の適応となるのは、1期から3期の一部です。従来肺癌の手術は、肩甲骨の周囲の肋骨の間を約15~30cmほど切開し、開胸器と呼ばれる肋骨の間を広げる器具を使って行う開胸術が行われてきました。肺は胸腔(きょうくう:肋骨と横隔膜で囲まれた空間)内にあります。ヒトの胸を鳥かごに例えてみると、鳥かごの柵にあたる部分が肋骨、鳥かごの中が胸腔、その中に入った風船が肺といったイメージです。肺切除術とは、鳥かごの柵にあたる肋骨の間から、中の風船を取り出すような手術です。

<低侵襲な手術:胸腔鏡下手術>

約15年前から、手術器具の進歩により胸腔鏡下手術が行われるようになってきました。胸腔鏡下手術とは、肋骨の間に2cmほど切開しそこから、胸腔鏡と呼ばれるCCDカメラを取り付けた器具を胸腔内に入れて行う手術です。更に小切開を二カ所から三カ所行い、そこから手術器具を差し入れて手術を行います。つまり肋骨の間を開胸器で広げることなく手術を行います。胸腔鏡で胸腔内の様子をハイビジョンモニターに映し出して、画面を見ながら手術機器を操作して肺の切除を開胸術と同じように行います(図1:二つの円形の中に胸腔内の画像が映っています)。現在日本では肺癌に対する手術は年間に約34,000件行われています。その中で胸腔鏡下手術は約21,000件(約63%)に行われるようになりました。大阪市立総合医療センターでは、2015年の肺癌手術件数194例中144例(74.2%)でした。

胸腔鏡下手術は開胸術に比べて、皮膚の切開創が小さく筋肉の切開の長さも小さいため、術後の疼痛が少なく術後の回復が早いのです(図2、創部写真。患者さんの許可を得て撮影し、許可を得て掲載)。しかしながら、すべての方に胸腔鏡下手術ができる訳ではありません。腫瘍が大きい場合、リンパ節転移がある場合、胸腔内の癒着が強い場合などは胸腔鏡下手術では安全性、癌の根治性などに支障が生じる可能性があります。

その際には、胸腔鏡下手術にこだわらず、より確実でより安全で、そしてより低侵襲な手術を心がけています。

肺癌の手術を行うに当たっては、入院から退院までは肺癌手術用のクリニカルパスを使用し効果的・効率的な医療を実施します(術後平均在院日数8.5日)。病状によっては抗癌化学療法、放射線療法を加えた集学的治療が必要となりますが、この場合は腫瘍内科、放射線腫瘍科と密接に連携をとってそのスケジュールを迅速に決定し、かつ正確に施行します。また入院患者に関しては回診、症例検討会などで医師スタッフ、看護師、理学療法士など医療者の情報共有化を図り、常に各患者の状態を把握できるように留意しています。

<最後に>

手術療法は患者に大きな負担を与え合併症を伴う可能性がある治療法です。このためその適応は慎重でなくてはならず、最終的な診断・治療方針決定は、呼吸器外科、呼吸器内科、腫瘍内科、放射線腫瘍科、薬剤部で構成されるカンファレンスで行っています。また治療に当たっては術前に詳細な説明を行い、患者とその御家族に治療の目的・方法・効果・危険性を十分に理解していただいています。

十三市民病院では、第1、3水曜日午後2時より外来診察をしております。手術症例以外でも診察致します。十三市民病院呼吸器内科と連携した診断・治療を実施して参ります。



図1



図2

ご存じですか？認知症

平成 28 年 9 月 12 日（月）開催

今日からできる認知症予防

いきいき健康セミナー

「認知症にはなりたくない」「認知症になったらどうしよう」と思われていませんか？

認知症は脳の病気であり、老化とは異なりますが、85歳の約半数、90歳以上の8割が認知症と推定されています。（厚生労働省研究班の調査2013年発表）

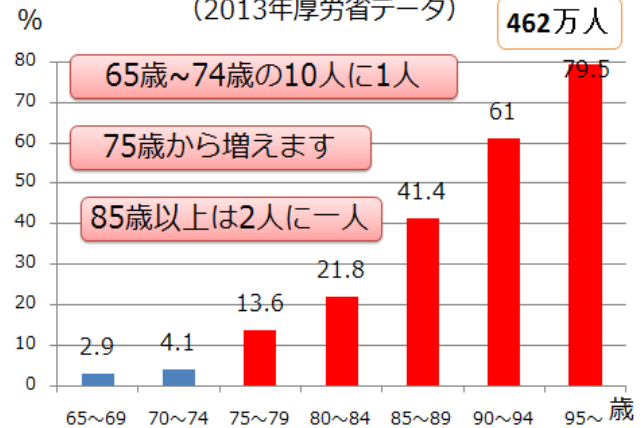
また、今後も増加すると予想されています。

認知症を根治する方法はまだ確立していませんが、危険因子などは明らかになってきており、生活習慣を見直すことで発症を抑えたり、進行を遅らせたりする可能性があります。

予防に努め健康的な生活を送りましょう。

認知症看護認定看護師 江口啓子

認知症は高齢になるほど増えます
(2013年厚労省データ) **462万人**



軽度認知障害(MCI)とは・・・

認知症の前段階ともいわれ、年齢と比べて物忘れなどの記憶の低下がみられるものの、日常生活は送れる状態
主な兆候は・・・？①記憶障害②時間の見当識障害③性格変化④話の理解困難⑤意欲の低下
この時期に予防に取り組んだり、適切な治療を受けることで発症を伸ばす可能性があります。

有酸素運動

体操・ウォーキング・水泳などの有酸素運動は脳の血流が増すため認知症予防に効果があります。
運動(身体活動)は認知症予防だけでなく、健康寿命を延ばす様々な効果が認められています。

- ・普段より10~20%くらい歩幅を広げて早歩きをしましょう。
- ・できれば毎日~2日に1回、20~60分程度を目指しましょう。
- ・歩きながら歌う、しりとり、引き算をすることも効果的です。



食 事

血管の老化を防ぎ認知症予防に効果がある食材を意識して取りましょう。

- ・青背の魚
- ・緑黄色野菜

* 良く咬んで！！



生活リズム

はつらつと毎日を過ごし、心身に刺激を与えましょう。

- ・朝日を浴びる
- ・外出する
- ・規則的な食事



前向き思考

知的活動や人との接触は脳を活性化し神経細胞のネットワークを強くします。

- ・日記をつける
- ・地域のイベントに参加
- ・カラオケや料理



糖尿病の検査について

平成28年10月14日(金)開催

検査結果の見方と考え方

いきいき健康セミナー

臨床検査技師 野村 仁志

10月14日のセミナーでは、誰もが気になっている糖尿病、その検査の、見方考え方を知っていたらこうと思いきや、我々の予想を超えるたくさんの方にご参加頂き、ありがとうございました。簡単ですが、お話しした内容をご紹介します。



●糖尿病は怖くない？

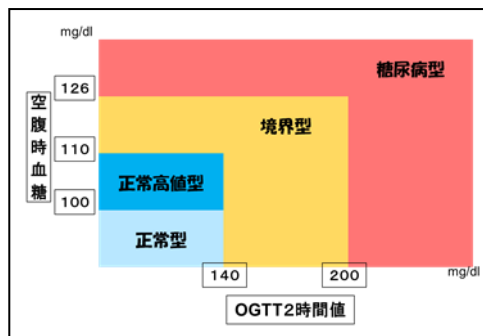
いいえ怖い病気です。病気の名前だけを見ると、おしっこに糖が出る病気なのですが、糖尿病は、①治らない病気です。さらには、②糖尿病が原因で様々な病気にかかりやすくなります。悪性新生物(癌)・心疾患(心筋梗塞など)・感染症(肺炎など)・脳血管疾患(脳梗塞)などにかかりやすくなります。これらの病気は日本人の死因上位4つです。③様々な病気が治りにくくなります。④様々な合併症が起こります。これらのことから、糖尿病が怖い病気だといえます。



●糖尿病と診断するための検査は？

血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という検査で診断されます。

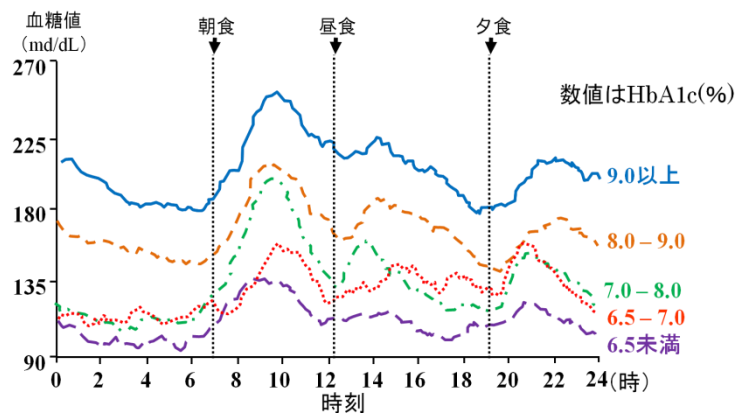
血糖値には、空腹時血糖値・随時血糖値・経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)などがあります。①空腹時血糖は、その名の通り、お腹の空いた状態で検査を行います。②随時血糖は、時間を決めずに検査を行います。③経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)は、糖分の一種である、ブドウ糖75gを飲んでいただき、決まった時間に複数回検査をし、糖の代謝能力をみます。



HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、赤血球に含まれる赤色の物質で酸素を運ぶ働きをしているヘモグロビンにブドウ糖がくっついた物で、過去1~2ヶ月の血糖値を反映しています。

●定期的に検査を受けましょう

糖尿病という病気は治りません。ならないことが大事です。糖尿病になってしまい、治療により血糖値がほぼ正常にまで改善しても、糖尿病が治るというわけではありません。治療を中止すると、再び血糖値は高くなります。定期的な検査と治療を続けることが大切なのです。



◎今回のセミナーでは、皆さんの糖尿病のイメージや、どんなことを疑問に思っているか、どんなことに興味がお有りになるのかが分かり、我々にとってもいい経験ができました。



健康レシピ 元気 モリモリ 牛肉のちらしずし



栄養部
考案

材料(2人分)
 ごはん 300g(お茶碗2杯分)
 合わせ酢(酢小さじ2、砂糖小さじ2、塩小さじ1/4)
 牛肉うす切り 120g
 まいたけ 60g
 酒小さじ2、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ1...①
 きゅうり 1/2本
 にんじん 1/2本
 卵 1個、塩ひとつまみ、油小さじ1/4...②
 きざみのり 少々
 ごま 少々
 1口メモ まいたけを使い秋らしく。ごぼうを入れてもよく合いますよ!

作り方

- 1 きゅうりは輪切り、人参は細切りにしておく
- 2 ②で金糸卵を作っておく
- 3 牛肉は食べやすい大きさに切り、①の調味料で炒める。
- 4 火を止める前に1口大にしたまいたけを入れてさっさと加熱する。
- 5 ごはんに合わせ酢・きゅうり・にんじんを混ぜる。
- 6 すし飯・金糸卵・牛肉の順に盛り付け。
- 7 きざみのりとごまをふってできあがり。

※栄養価(1人分)

エネルギー 398キロカロリー、たんぱく質 65.3グラム、
 脂質 54.1グラム、炭水化物 238.1グラム、塩分 1.2グラム

いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室
 予約不要・参加費無料

第7回 「インフルエンザ治療薬について」～治療薬の種類と違いについて～
 平成28年11月22日(火) 午後2時～午後3時

薬剤部担当係長 吉田 忠正

第8回 「食べ方、間違っていないですか」～減量大作戦～
 平成28年12月20日(火) 午後2時～午後3時

栄養部担当係長 巽 浩司

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
内科	午前	小野	白石	日浦	井坂	洲鎌
		沼口	山入	小松 (循環器含む)	呉家	宮野
循環器内科		小松	小松	小松 (内科初診2)		柴田
消化器内科		大庭	倉井	山口	青木	上田
小児科		平林	谷本	福島	平林	谷本
外科		貝崎	堀	高塚	堀	高塚
			塚本	貝崎		枝川/梅野
整形外科		伊達	寺井	中村	榎原	坂和
		寺井				
産婦人科		田中	交代制	森下	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
	西原	西原		河野	西原	
眼科	森脇	森脇	交代制	砂田	森脇	
	原田	鹿野		三宅	砂田	
耳鼻咽喉科		箕輪	松本	森		
皮膚科	村上	前川		今西		

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
 広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>