

十三健康かわら版

平成30年9月 / 第49号

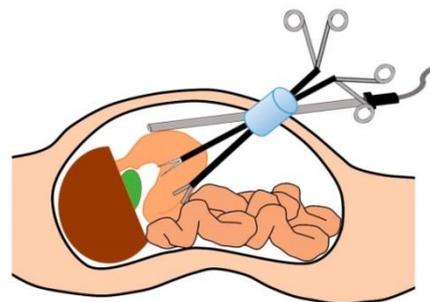
□ 診療科紹介 <外科>

外科部長 高塚 聡

当院の外科では、腹部疾患を中心に乳がんを含めた体表の疾患、肛門疾患、下肢静脈瘤などの診療を行っています。腹部疾患は良性と悪性（がん）に分類されます。主な腹部良性疾患は鼠径部ヘルニア、胆のう結石、虫垂炎など。悪性疾患は胃がん、大腸がん、肝臓がん、膵臓がんなどです。

腹部の手術は、従来大きく皮膚を切って行う開腹手術が行われてきました。開腹手術では直接臓器を触れて安全に短時間でできます。しかし、手術後の痛みが強く、大きな傷痕が残り、術後の癒着による後遺症が残る欠点があります。一方で近年急速に広まってきた腹腔鏡下手術は、0.5~1.0cmの創を3~5個開けて、腹腔鏡という内視鏡でお腹の中をモニターに映し出し、そのモニターを見ながら体外から種々の器具を挿入して行う手術です。創が小さいので術後の痛みが少なく、術後の回復が早い。また、拡大して細かい解剖を観察できるので、出血が少なく、精密な手術ができます。さらに、癒着が少ないといった利点があります。ただし、全身麻酔が必要で、開腹手術よりも手術時間が長く、高度な技術が必要で、費用が高額になります。当科では胆のう結石、鼠径部ヘルニア、虫垂炎などの良性疾患と、胃がんや大腸がんの悪性疾患に対しても行っています。胃・腸を切除する場合は1カ所の創を延長して、標本を摘出し、つなぎ合わす手術が必要です。また、当科ではおへそに開けた創だけで行う単孔式腹腔鏡下手術も行っています。傷痕がおへその中に隠れてしまうので、ほとんど手術をした形跡が残りません。鼠径部ヘルニアでは、両側でも1つの創で行えます。腹腔鏡下手術は全ての患者さんにできるわけではありません。腹部の手術歴がある患者さんは、癒着のためにできないことがあり、また手術中の合併症によって開腹手術に移行する場合があります。

当科では患者さんにやさしい・創が小さい低侵襲な腹腔鏡下手術を積極的に行っています。ご質問のある方は、外来担当医に質問して下さい。



単孔式腹腔鏡下手術の創

パンツは宝物！？

平成30年6月19日（火）開催

食事をおいしく安全に！やってみよう嚥下体操

いきいき健康セミナー

・誤嚥性肺炎って何？

摂食・嚥下障害看護認定看護師 伊吹 由香

誤嚥性肺炎とは、食べ物や飲み物を飲み込んだ時に、食道ではなく肺に流れ込み、**気管や気管支に食べ物が入ってしまう事で起きる肺炎**のことです。

肺炎は**死亡原因の3位**で、95%以上が高齢者といわれており、そのほとんどが誤嚥性肺炎です。

・誤嚥性肺炎にならないためにはどうすれば良いの？

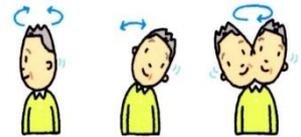
食べるための筋肉の体操が必要になります→**嚥下体操**！

嚥下（えんげ）とは**飲み込みのこと**を言います。



・嚥下体操はいつ行えば良いの？

一番良いタイミングは**お食事の前**です。大切なのは無理せず継続することです。

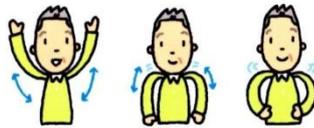


・首の体操

嚥下に関連する筋肉は首に大きく集中しています。左右を振り返ったり回したりしましょう。

・肩の体操

肩を上げたり回したりします



・嚥下おでこ体操

のどの筋肉を鍛えます→片方の手をおでこに当てます。この時手のひらと手首の付け根（手根部）をしっかりとおでこに当てて、後方へ押します。手のひらの押す力に対抗して、頭をおへそをのぞきこむように下へ向けましょう。

・パタカラ体操

パタカラ体操はお口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。「**パ**」「**タ**」「**カ**」「**ラ**」と発音することで、**食べるために必要なトレーニング**をします。『**パンツは宝物**』の言葉の中には、すべてのワードが詰まっています。パタカラ体操の効果→①嚙む力、飲み込む力の維持・向上 ②唾液の分泌の促進 ③発音がハッキリする ④入れ歯が安定する ⑤表情が豊かになる ⑥口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ ⑦いびきや歯ぎしりの改善 などがあります。

パンツはたからもの



ご自分のお口でお食事を食べることは、体が健康であるために欠かせません。

ご家族やご友人と楽しくおしゃべりができれば、毎日充実した生活を送ることができます。

好きなものを食べる、好きなことを話す、元気に笑うことは生きていく上で、「その人らしさ」を引き出す大切な要素です。

～嚥下体操を継続して毎日おいしく楽しく過ごしましょう！～

がんになっても、なったからこそ 大切な毎日の食事

平成30年7月17日（火）開催

日常生活でできる取り方の工夫

いきいき健康セミナー

緩和ケア認定看護師 佐藤 恵美

がんの特徴

1. がん細胞は、勝手に増殖を続け、止まることがない。
2. 周囲にしみ出るように広がる（浸潤）とともに、体のあちこちに飛び火（転移）し、次から次へと新しいがん組織をつくってしまう。
3. 悪液質（あくえきしつ）
がん組織は、他の正常組織が摂取しようとする栄養をどんどん奪ってしまい、体が衰弱する。

がんとともに生きる

がんと診断される人が増えている一方で、医療技術の進歩に伴って、治療の方法も進歩しており、最近では、治るということも増えてきています。
がんの標準治療がうまくいって、がんとともに生きるという人も増えてきている傾向があります。

がんに負けない！ 基本的な考え方

- ① 栄養を効率よく摂る
- ② 体に炎症を起こさない
- ③ 免疫力をあげる

食事のポイント

たんぱく質を摂る

野菜・果物のきのこを摂る

体にいい油を選ぶ

栄養状態をよくする

タンパク質をバランスよくとる

栄養状態をよくする

良質な脂質を適量とる

オリーブオイル 亜麻仁油 えごま油

アボカド ナッツ類

栄養比較表

	カロリー (Kcal) 100g あたり	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	80Kcal 換算 (g)
お粥	71	2.7	0.2	39.2	112.6 (小碗 1 杯)
温泉卵	152	7.3	6.1	0.1	52.6 (1 個 60g)
チーズ	339	4.1	4.6	0.2	23.6(約 1 杯)
ナッツ	606	1.9	5.3	2.2	13.2 (アーモンド 13 粒)
アボカド	187	3.5	26.1	8.6	42.7(1/3 個)
トロ	344	40.2	55	0.2	23.2
マグロの刺身	125	36.9	1.9	0.1	64(約 3 切れ)
鶏肉	200	16.2	14	0	40

体に炎症を起こさない

炎症状態を悪化させないためにも、がん細胞の悪性度を下げるということも重要になってきます。

飽和脂肪酸と呼ばれている肉類のあぶらや、ラード、バター、生クリームなどのあぶらはがんの細胞のよろいを活性化させてしまい、炎症を加速させてしまうことにつながります。

亜麻仁油やえごま油（最近ではテレビでも紹介されていることも多いですが・・・ご存じですか？）オリーブオイルなどの油や、青魚に含まれるオメガ3とか9とよばれる、DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸は、とげとげとしたがんの細胞膜を滑らかにし、炎症を抑えてくれます。

がん細胞の悪性度を下げる

細胞膜 (鎧)

飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸 (オメガ3・9系 DHA・EPA)

炎症を抑える油 不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸の種類	油の種類	調理法
オメガ3系	アマニ油 えごま油 シソ油	サラダなど 生で食べるときに
オメガ9系	オリーブオイル ツバキ油	炒め物など 加熱調理するときに

DHA EPA 必須脂肪酸

オメガ3 脂肪酸	
DHA (ドコサヘキサエン酸)	乳幼児の脳や神経の発達に必要
EPA (エイコサペンタエン酸)	血液・血管の健康維持に重要

免疫力をあげる！

野菜や果物から抗酸化物質を摂る

きのこにあるグルカンの免疫力

抗酸化作用をもつ食品

野菜

- ・ アボカド
- ・ トマト
- ・ 香味野菜
- ・ にんにく
- ・ しょうが
- ・ねぎ

果物

- ・ バナナ
- ・ いちご
- ・ りんご
- ・ みかん

その他

- ・ 大豆食品
- ・ ナッツ類
- ・ ごま

取り入れたい その他の食品

✓ きのこ

「グルカン」=免疫力
種類を問わずに毎日でも

健康レシピ 揚げ豆腐のきのこあんかけ



材料(4人分)

絹ごし豆腐…450g(1丁半)
小麦粉…大さじ2強
揚げ油
むきえび…120g
しめじ…40g
まいたけ…40g
人参…60g
玉葱…120g

絹さや…4枚
水…400cc
片栗粉…小さじ2
ごま油…小さじ2
料理酒…小さじ2強
濃口醤油…小さじ2
中華スープの素…小さじ1弱
塩こしょう…少々

※栄養価(1人分)

エネルギー 236キロカロリー
たんぱく質 14.8グラム
脂質 14.2グラム
炭水化物 11.5グラム
食塩相当量 1.3グラム

A



〈一口メモ〉

豆腐は肉、魚、卵と同様にたんぱく源の1つで体の骨や筋肉、組織をつくる栄養素が含まれています。きのこ野菜たっぷりのあんをかけることで脇役になりがちな豆腐料理が食べ応えのあるメイン料理になりますね(*^_^*)

〈作り方〉

①下準備をする

- ・しめじ、まいたけは石突きをとる。人参は千切りにする。玉葱は薄切りにする。絹さやはななめに三等分に切る。
- ・むきえびは下茹でをする。

②分量の水に人参、玉葱を入れ加熱し、沸騰後にしめじ、まいたけ、えび、絹さやを入れて茹で、絹さやは取り出す。

③Aの調味料を入れ、調味料がなじんできたなら水溶き片栗粉でとろみを付ける。

④豆腐1丁を8等分に切り、軽く水を拭き取ってから小麦粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。

⑤揚げた豆腐を3切れずつ器に盛り、③のあんをかけて絹さやを飾って完成♪



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6回 「忍び寄る病魔！自覚症状がない糖尿病初期」

～血糖値が高いとどうなるの？～

平成30年 9月11日(火) 午後2時～午後3時

糖尿病看護認定看護師 森脇恵美子

第7回 「乳がん検診へ行こう！」

～検診が不安な人にも聞いてほしい話～

平成30年10月19日(金) 午後2時～午後3時

臨床検査技師 大瀬香菜

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
総合診療科		小野	沼口	日浦	井坂	中内
呼吸器内科		島津	白石	交代制	高木	清家
循環器内科		小松	小松	小松	/	柴田
消化器内科		佐野	川村	山口	青木	宮野
小児科		平林	福島	齊藤	平林	交代制
外科		西口	李	高塚	李	高塚
		貝崎	塚本	貝崎	/	岡崎/江口
整形外科		井代	大西	井代	榎原	坂和
		大西	/	/	/	/
産婦人科		康	交代制	英	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		田中	田中	/	河野	田中
眼科		森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
		本田	/	/	/	砂田
耳鼻咽喉科		/	箕輪	松本	森	/
皮膚科		西田	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/>