

十三健康かわら版

令和3年11月 / 第66号



診療科紹介

<内視鏡センター>

【早期胃がんの内視鏡治療について】

内視鏡センター長

佐野 弘治

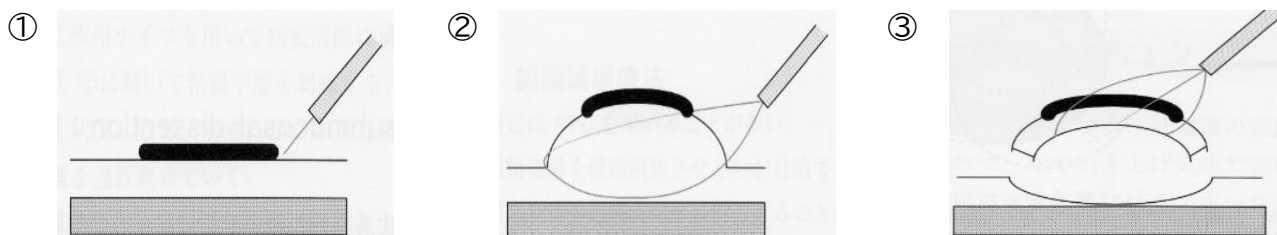
胃の腫瘍には、良性と悪性があります。良性は胃ポリープといい、ほぼ心配はありません。悪性は胃がんです。胃の壁の浅いがんは、リンパ節や他の臓器への広がり（転移、浸潤）がみられない**早期胃がん**で、胃の壁の深く入ったがんは**進行胃がん**であり、転移や浸潤のみられる可能性が高く命にかかわります。

胃がんの治療は、「内視鏡治療」、「手術治療」、抗がん薬を用いた「化学療法」などがあります。そのうち、早期胃がんに対する内視鏡治療の、内視鏡的粘膜切除術（EMR）、内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）を紹介いたします。麻酔の注射で眠ったまま治療します。



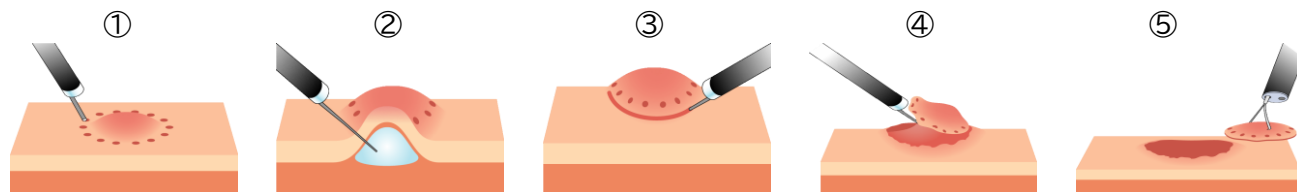
がんが浅く小さい場合は、内視鏡的粘膜切除術（EMR）（図 1）を行います。図 1 のように、がんの下に液体を注入し①、がんの部分を膨らませて、電気の流れる輪（スネア）をかけて②、スネアをがんが真中になるように締め付けて、電氣的刺激（通電）にて焼き切ります③。

●内視鏡的粘膜剥離術（EMR）（図 1）



がんが浅く大きい場合は、内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）（図 2）を行います。図 2 のように、がんの周囲のがんのない正常粘膜の部位に印をつけ（マーキング）①、マーキングの下に液体を注入して病変を浮かせ②、がんを含んだマーキングの外側をナイフで切ります③。その後、がんの下（粘膜下層）をナイフの先端で通電し④、がんを剥ぎ取ります⑤。その際、粘膜下の血管を損傷し出血したり、通電により胃の壁に炎症が起こり腹膜炎をおこしたり、胃の壁に穴があくこと（穿孔）を起こす場合があります。

●内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）（図 2）



いずれの治療も 7～10 日程入院します。まずは、胃の内視鏡検査（上部消化管内視鏡検査）を受けてください。早期胃がんであれば内視鏡治療を行い、がんの治療と胃の機能を温存し普段と同様に食事をしていきましょう。

高齢者の栄養管理

8月開催予定分

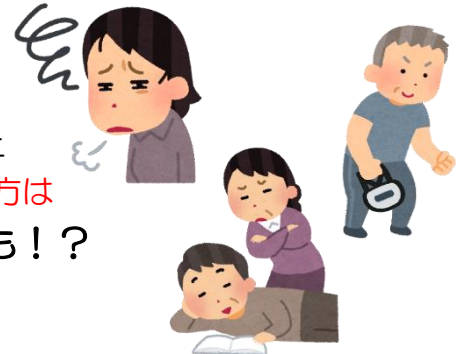
～フレイルとサルコペニアってなあに？～

摂食・嚥下障害看護認定看護師 伊吹 由香

こんな症状ありませんか？

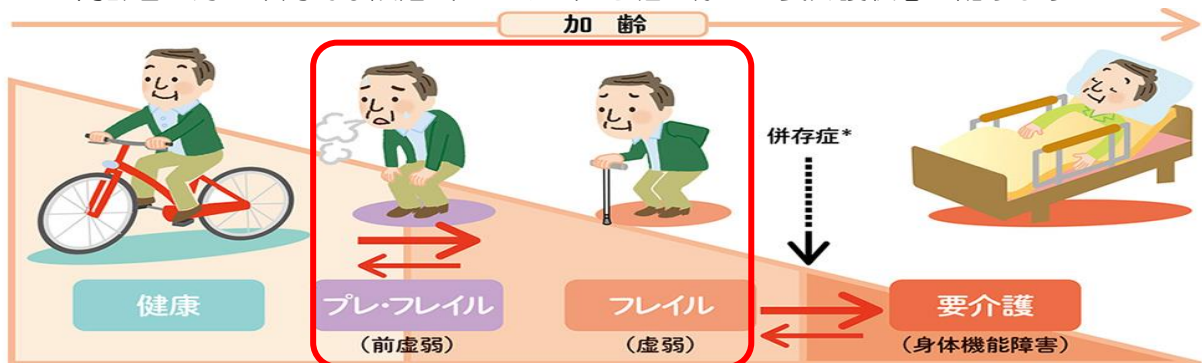
- 体重減少（半年で2～3kg）
- 疲労感がある（わけもなく疲れた感じがある）
- 歩くのが遅い（歩行速度 1m/秒未満）
- 運動習慣がない
- 握力が弱い（男性 26kg 女性 16kg 未満）

3つ以上
当てはまる方は
フレイルかも！？



フレイルってなあに？

- 海外の老年医学分野で使用されている「Frailty（フレイルティ）」に対する日本語訳
- 「Frailty」→「虚弱」「老衰」「脆弱」
- 多くの高齢者の方が中間的な段階（フレイル）を経て徐々に要介護状態に陥ります



フレイルの原因

- 身体の虚弱→加齢・サルコペニア
- こころの虚弱→認知症・うつ病
- 社会性の虚弱→孤独・引きこもり

サルコペニアってなあに？

- 加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下」が起こること」「身体機能の低下」が起こること」を指します
- ギリシャ語で筋肉を表す「sarx (sarco : サルコ)」と喪失を表す「penia (ペニア)」を合わせた言葉です。

フレイルになると…

- フレイル状態になると、死亡率の上昇と身体機能の低下、さらに免疫力が低下し、病気にかかりやすく入退院を繰り返すことになります。
- フレイル状態となり、活動量が減少している中で、大きな病気や骨折などが起こると、心身状態の改善・回復を目指す機会が失われ、そのまま寝たきりになるという状況も考えられます。

フレイルの予防

- **栄養**
3食しっかり主食・主菜・副菜を組み合わせ、色々な食品とタンパク質をしっかりと食べましょう！
- **体力**
今より10分だけ多く生活の中で体を動かしましょう
- **社会参加**
1日1回は外出しましょう

- フレイルやサルコペニアを予防することは、その先にある、**要介護状態の予防**につながり、**健康寿命を延ばします**。
- 人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、**フレイル予防**を始めましょう！！

生理機能検査でわかること

～心電図・血圧脈波・呼吸機能検査について～

いきいき健康セミナー
9月開催予定分

臨床検査技師 齊藤 春香

生理機能検査とは患者さんの身体に直接ふれて行う検査のことです。
今回は、心電図検査・血圧脈波検査・呼吸機能検査についてご紹介します。



●心電図検査●

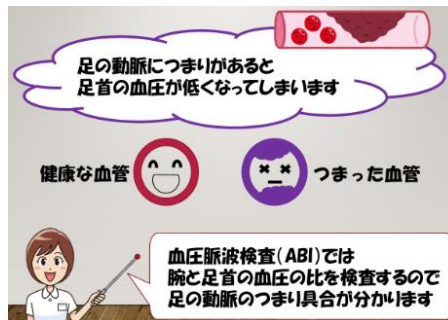
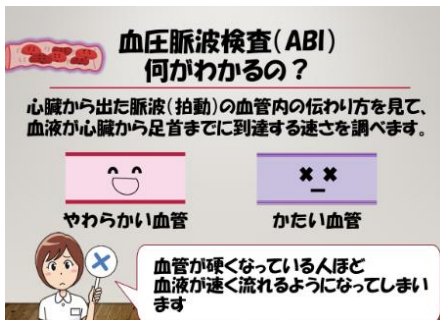
心臓はポンプの働きで全身に血液を送っており、その時に心臓から発生する弱い電流を記録するのが心電図です。検査は左右の手首・足首と胸に6個の電極をつけて行います。心臓の筋肉に異常がある時(心筋梗塞や狭心症、心筋症など)や脈の乱れ(不整脈)などの疾患を、心電図の波形の変化によって見つけることができます。



足首に電極をつけるため、ストッキングやタイツはお控えください。
検査時に動いたり話したりすると、きれいな心電図が記録できない為、
検査は静かに寝た状態でお受けください。

●血圧脈波検査●

動脈硬化の検査のひとつで、血管の硬さとつまり具合がわかります。動脈硬化の程度を調べ、おおよその血管年齢を知ることができます。検査は両足首と両腕に血圧計のカフを巻いて、胸に心音マイクをおいて行います。手足の血圧を同時に測定します。

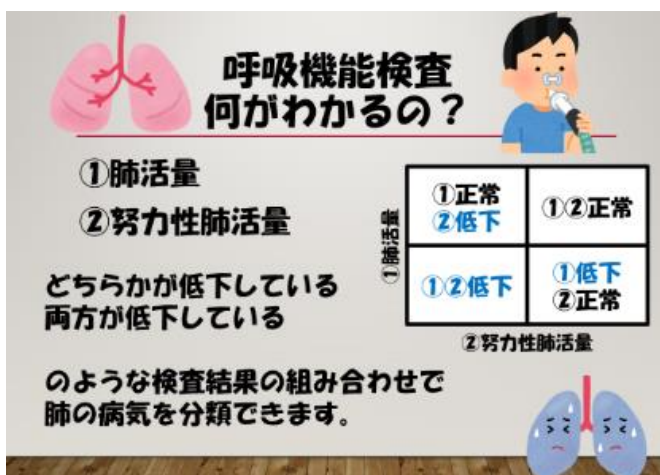


血圧を測定するため、セーターなどの厚手の服装は不向きです。薄手のシャツや、半袖での検査をお願いしています。



●呼吸機能検査●

肺の大きさや、肺の働きを測定して呼吸機能に異常がないかを調べます。普段の呼吸の量、勢いよく息を吐いた時の速さ・量を測定することで、肺の状態を調べることができます。検査は鼻にクリップをつけ、口にマウスピースをくわえて口だけで呼吸して行います。



① **肺活量** 肺の大きさ・入る空気の量
大きく深呼吸をして測定します。
(肺繊維症などで低下)

② **努力性肺活量** 勢いよく吐き出せる空気の量
勢いよく息を吐き出すことで測定します。
(ぜんそくや COPD などで低下)



生理検査を受けられる時は…
検査はリラックスしてお受けください。
分からないことや不安なことがあれば、
検査担当者にお尋ねください！



健康レシピ ◇かぼちゃのアーモンド炒め◇

〈材料〉 4人分

かぼちゃ：中サイズ 1/4カット（約360g） 塩：小さじ 1/3

スライスアーモンド：大さじ3

こしょう：少々

オリーブオイル：大さじ 1.5

〈一ロメモ〉

かぼちゃの収穫時期は夏ですが収穫後に貯蔵することで甘みが増すため、食べ頃は秋～冬です。

かぼちゃはカロテンを多く含むため、油で調理することで吸収率が上がります！

〈作り方〉① かぼちゃを5mm幅にスライスする（切りにくい場合は、電子レンジなどで温めてから切る）

② フライパンにスライスアーモンドを入れ、きつね色に変わるまで煎り一度取り出す

③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、スライスしたかぼちゃを並べ焦げないように裏返ししながら中に火が通るまで焼く

（火が通りにくい場合は、少量の水（分量外）を加えて蓋をし、蒸し焼きにする）

④ 煎ったスライスアーモンドを入れ、かぼちゃが崩れないように混ぜあわせる

⑤ 塩こしょうで味付けし、皿に盛り付ける

〈栄養価：1人分〉 エネルギー 132kcal たんぱく質 2.8g 脂質 6.9g 炭水化物 17.5g 食塩相当量 0.5g

● 2021年度 糖尿病フェスタについて ●

新型コロナウイルス感染状況を鑑みて、今年は『新しい生活様式に役に立つあれこれ』を掲載した冊子の作成となりました。ご希望の方に郵送で配布いたします（無料）。

なくなり次第終了となります。たくさんの申込お待ちしております。

なお、冊子発送は11月中旬を予定しております。

申込方法 ①住所 ②氏名 ③連絡先 をご記入の上、
「郵送」または「FAX」にて受付しています。

郵 送 〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27
大阪市立十三市民病院 地域医療連携室
「糖尿病フェスタ冊子」係

FAX 06-6150-8686

問合せ先 06-6150-8000

冊子について： 外 来 ・ 森 脇

郵送について： 地域医療連携室 ・ 堀 島



世界糖尿病デーとは …

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティン博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

糖尿病の予防や治療継続の重要性について知っていただく機会になります。世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。



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/iuso/>

