



南東北ふくしま

平成30年11月1日 Vol.93

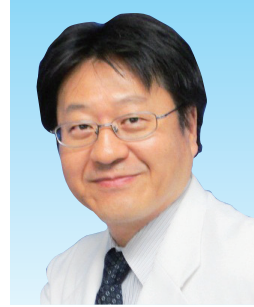
【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

消化管の癌がんについて(下)

南東北福島病院 院長 菅野 智之
外科



菅野智之院長

■消化管癌の治療

消化管癌(がん)の治療は大きく分けて、①内視鏡治療②外科治療③化学療法があります。

《内視鏡治療》

早期の胃癌と大腸癌の中には、内視鏡的粘膜切除術によって根治できるものがあります。この方法は外科治療に比べて体に対する負担が少なく、一日から数日の入院で済みます。適応となるのは、リンパ節や肝臓に転移がない、大きさ2cm以下の癌ですが、内視鏡的粘膜剥離術という方法が開発され、胃癌では大きさの制限がなくなりつつあります。検診によって早期発見された例では、内視鏡治療で癌が治癒する患者さんが多くなっています。

《外科治療》

内視鏡治療で治せないものは外科手術で治療されます。

最近では腹腔鏡を用いた手術が積極的に行われており、開腹手術に比べ腹部の切開創が非常に小さく、入院期間も短くて済む利点があります。

《化学療法》

消化管癌の中でも比較的進行した癌に対して化学療法が行われます。これは、手術した場合でも、しなかつた場合でも適応となる治療法です。化学療法の後で手術を行う例もあります。胃癌、大腸癌と

治療は主に3つの方法

積極的に検診受け早期発見を

もに、注射で行う方法と経口薬を使う方法があり、外来通院あるいは短期間の入院により化学療法が受けられます。複数の薬剤を組み合わせて行うのが主流であり、効果の高い、いくつかの組み合わせが提唱されています。最近では分子標的治療薬などの新しい化学療法が開発され、治療成績が向上しています。化学療法は治療と同時に患者さんの体調ケアが非常に大事で、担当医以外に口腔科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士な

どのチーム医療が重要です。

■消化管癌の予防

《生活の改善》

消化管癌の発生は摂取食物と関係があることが指摘されています。胃癌の予防法としては、塩分を控えること、禁煙することが挙げられます。大腸癌では、脂肪を控える、食物繊維をよく摂る、運動を心がけるなどが重要です。

《ピロリ菌の除菌》

胃癌の発生にはピロリ菌感染も関係しています。ピロリ菌は胃の中に生息する病原菌で、発癌の発生源地となる慢性胃炎を引き起こし、胃癌のリスクを増加させます。ピロ

リ菌は抗生物質などの内服治療で除菌できます。ピロリ菌の感染は内視鏡検査、尿素呼吸試験、血清抗体価検査などで調べられます。積極的に検査を受け、陽性の場合には消化器科を受診し、除菌をしてもらいましょう。

《腸内環境の整備》

大腸には800種類を超す細菌が存在し、宿主である我々の腸管とお互いに利益をもたらしあつて共存しています。これは腸内細菌叢と呼ばれ、健康を維持するうえで欠

かせません。腸内細菌叢の異常は、消化管の病氣と密接に関係していることが知られており、大腸癌も例外ではないと考えられています。腸内細菌の中でも特に宿主腸管による影響を及ぼすプロバイオテイクスと呼ばれる菌群があり、ヨーグルト菌やナットウ菌などはこのプロバイオテイクスの一種です。適度に摂取し、腸内環境を整えましょう。

消化管癌は、最も身近にある悪性腫瘍であり、国内の死亡原因の多くを占める病氣ですが、早期発見により体にかかる負担をかけることなく治療することが可能です。禁煙や生活習慣の改善などの癌予防を心がけると同時に、検診などの機会を積極的に利用して、癌の早期発見に努めましょう。

今月号のなかみ

- ▼2面||インフルエンザの予防策、南東北グループ運動会、11月の講演会スケジュール
- ▼3面||薬剤科だより「頓服」、お口の健康教室「ドライマウス」、栄養ひとくちメモ「小松菜」
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピ

インフルエンザ 6つの予防策

感染制御室から

季節性インフルエンザは例年11月～12月に流行がはじまり、1月～3月にピークを迎えます。最近では夏場に小流行があったりして季節感がなくなってきましたが、それでも冬には必ず流行します。自分ではインフルエンザにかかっていないと思いたい：そんな気持ちから症状が出ているにも関わらず放置するのは危険です。すぐに病院で検査をしてもらいましょう。

まずはインフルエンザに感染しないように予防を行うことが大事です。厚生労働省ではインフルエンザ予防の手段として次の「6つのポイント」をあげています。

① 流行前のワクチン接種

ワクチン接種で100%インフルエンザを防げるわけはありませんが、もし感染してもワクチンを接種している、発症後の重症化防止に有効とされています。

② 外出後の手洗い

ウイルスを除去するための基本になります。石けんによ



る手洗いに加えアルコール消毒も行うとより効果的です。

③ 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの感染経路は咳やくしゃみなどの飛沫感染です。マスクを着用し飛沫を浴びないようにしましょう。

④ 適度な湿度の保持

空気の乾燥はのどや鼻の粘膜防止機能を低下させます。冬は乾燥しやすい季節です。加湿器などを使用し、室内の湿度を保ちましょう。50～60%の湿度を保つとよいと言われています。

⑤ 十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取

普段から抵抗力を身に付けておくことが大事です。適度な睡眠、栄養のある食事など規則正しい生活習慣を心がけ

南東北福島病院講演会 11月スケジュール

月日	時間	担当部署	講演内容	場所
11/1 木	11:30 ～ 12:00	看護部 井上 宏美	ミニ健康講座 「認知症について」	中央棟1階 医療相談課前
11/7 水	11:30 ～ 12:00	薬剤科 兒玉美奈子	ミニ健康講座 「タバコやお酒を化学する」	中央棟1階 医療相談課前
11/8 木	11:30 ～ 12:00	看護部 岡崎 夏帆	ミニ健康講座 「インフルエンザを予防しよう」	中央棟1階 医療相談課前
11/9 金	14:00 ～ 15:30	医局 佐藤 園美	第79回 総合健康講座 『インフルエンザについて』	東棟7階 講堂
		看護部 白川 絢子	～感染予防～ 「インフルエンザの基礎知識と予防方法」	
		薬剤科 柳沼 歩	「インフルエンザワクチンと治療薬について」	
11/13 火	10:00 ～ 10:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「お酒との上手な付き合い方」	中央棟1階 医療相談課前
11/14 水	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 深渡 亮平	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
11/15 木	11:30 ～ 12:00	看護部 木丸 千代	ミニ健康講座 「やってみよう 認知症予防体操」	中央棟1階 医療相談課前
11/21 水	11:00 ～ 11:30	口腔外科 佐々木知佳子	ミニ健康講座 「どうしてするの？歯みがき」	中央棟1階 医療相談課前
11/22 木	11:30 ～ 12:00	看護部 坂詰有美子	ミニ健康講座 「冷え性予防について」	中央棟1階 医療相談課前
11/28 水	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 深渡 亮平	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
11/29 木	11:30 ～ 12:00	看護部 森 英美子	ミニ健康講座 インフルエンザを防ぐ 「かからない」「うつさない」	中央棟1階 医療相談課前

⑥ 人混みや繁華街への外出を控える

流行している時期はできる限り外出を控えましょう。とはいっても外出しない事も難しいと思います。外で人がたくさんいる場所では不織布のマスク着用がおすすめです。

× ×

健康に冬を乗り切るためにできる限りの対策を取り入れインフルエンザの脅威から逃れましょう。(感染制御室 看護師 白川絢子)

南東北グループ 運動会で交流深める



挑む福島チーム
力を合わせ綱引きに

南東北グループ恒例の大運動会が10月7日(日)、郡山市西田町の南東北グラウンドで開かれ、南東北福島からは総勢40人が参加しました。台風の影響が心配されましたが、快晴となり、選手らは昨年の悔しさを胸に競技に挑みました。綱引きと男女混合リレーは大接戦の末、惜しくも入賞を逃しました。それでも交流は深まり、全員で楽しむことができました。来年こそは各種目入賞を目指します。(南東北福島病院 親睦会担当)

頓服薬の服用

薬剤科だより

薬の飲み方で多いのは、食後や寝る前などの服薬時間を決めて、規則正しく薬を飲むことで病気の症状を抑えるといった飲み方です。一方で頓服は、症状が出たとき、あるいは症状が出そうなときに薬を飲むことを指します。坐薬などの外用薬では頓服という表現を用いたりします。

この頓服で注意しなくてはいけないのは、服用する人自身が症状に応じて飲むという点、そして服用するタイミングも決めなくてはいけない点です。どのくらいの症状で、いつ飲むべきなのか？1日に

何回まで飲めるのか？次に飲むまでどのくらいの間隔を空ければよいのか？これらは薬によって異なりますし、服用する人自身の症状や状態によっても異なります。薬をもらうときにしっかりと医師や薬剤師に確認することが重要になります。

甘みが増します。
【栄養と成分】
小松菜は緑黄色野菜の代表格でβ-カロテンやビタミンC、鉄が豊富です。カルシウムも多く含み野菜の中ではトップクラスです。
【保存の仕方】
保存するときは水で湿らせたキッチンペーパーで根本を包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てておきます。食べきれずに冷凍するならば、水洗いして水分をしつかりふき取り、食べやすい長さに切って保存袋へ入れます。加熱

方を理解してもらおうようにしましょう。いざという時に心強いです。

ずいぶん前に頓服薬として処方してもらった薬を使うのは控えた方がよいかもしれません。症状が同じように思えても、実際は異なる病気だったということはよくあります。もしかしたら薬の使用期限が切れてしまっているかもしれない。また頓服薬の使用方法を勘違いしていることもよくあります。

薬は症状に合わせて正しい量を正しく飲むことが重要です。わからないことがあればそのままにせず、医師や薬剤師に遠慮なく聞いてください。
(薬剤科 薬剤師 柳沼歩)

栄養ひとくちメモ

小松菜



緑黄色野菜の冬場の代表格

小松菜は通年出荷されていますが本来は寒い冬にとれる野菜です。11月から2月ごろが特においしくなります。寒さに強く、霜にさらされると葉が柔らかく、あくが抜けて

調理に使う場合は凍ったままで使用することができます。

【おいしい食べ方】

小松菜は野菜炒めやサラダなど使う料理を選びません。豚の薄切り肉と小松菜・玉葱スライスを重ね、お酒・塩を振りかけてラップをし、電子レンジで5分程度加熱すると簡単に小松菜の重ね蒸しができます。寒さに負けないように小松菜でビタミン補給を試みてはいかがでしょうか。

(参考：栄養と料理 栄養管理課 管理栄養士 佐藤あゆみ)

お口の健康教室

軽視できない ドライマウス (口腔乾燥症)

唾液は、一日あたり約1〜1.5リットルも分泌されています。唾液腺と呼ばれるところで作

られ、自然に飲み込み吸収されることで循環しています。唾液には消化作用や抗菌作用があり、口の中の雑菌の繁殖を防ぐ力があります。そのため唾液が不足し口が乾燥すると、う蝕や歯周病にかかりやすくなり、口臭の原因ともなります。

口腔乾燥症(ドライマウス)は、唾液分泌の低下だけでなく、口の乾燥に伴う症状すべてを指します。軽度では主に口の中のネバネバ感や口臭の自覚などが挙げられます。重度になると、唾液の分泌量が極端に低下し、舌表面のひび割れや、乾燥に伴う粘膜炎の痛みが出現し、それによる摂食障害、発音障害などが現れる場合があります。

唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ



①耳下腺(じかせん) 指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。
②顎下腺(あつかせん) 親指を顎(あご)の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。
③舌下腺(ぜっかせん) 両手の親指をそろえて、顎(あご)の下から軽く押す。

年齢とともに唾液の分泌量は低下していくため、より乾燥がひどくなることもあります。唾液の量が減ることにも問題ですが、ほかに別の疾患が隠れている可能性も考えられますので、症状を感じたら一度診察を受けることをお勧めします。(歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀)

ゆきこうさぎ通信

発行 リハビリ南東北福島

家族からの手紙 サプライズで涙 心温まる敬老会



花束をプレゼントされ笑顔を見せる利用者さん

「敬老の日」の翌日の9月18日(火)、リハビリ南東北福島で敬老会が開かれました。

会食を兼ねた昼食は「敬老の日メニュー」となり、天ぷらなど豪華な料理が並び、利用者さんたちは「おいしいね」と喜んで食べていました。今

年の敬老会には100歳を超える方が4人もおり、一人一人に施設から花束がプレゼントされました。

この後、長寿の秘訣をインタビューすると、「よく食べて、よく笑うこと!」「くよくよしないこと!」「皆と楽

しくお話すること」といった答えが返り、ためになる話をたくさん聞かせていただきました。また、サプライズとして数人の利用者さんのご家族に依頼し書いていただいた手紙をスタッフが代読して披露しました。

息子さんや娘さんからお母さんに宛てた感謝の手紙、お孫さんからおじいちゃんへ宛てた可愛い手紙などがあり、じつと聞いて涙を流す利用者さんも多くいました。私たちスタッフも、心が温まり、とても素敵な時間を過ごすことができました。

中華の店へお食事ツアー

リハビリ南東北福島では9月5日(水)に「お食事ツアー」を開催しました。お食事ツアーは、普段、外に出る機会が少ない利用者さんに外出の機会を設け、気分転換を図ってもらうとともに、好きなものを食べる楽しみを持ってもらうと年に数回開催されます。今回は「ラーメンが食べた

自分注目の注文した料理を「おいしいから食べてみて」と勧める姿も見られ、皆で少しずつ食べ比べをして楽しめました。お店の方にも親切に対応



いつもとは違う雰囲気でお食事を楽しむ利用者さん

していただき、とても良い時間を過ごす事ができました。これからも利用者さんの希望を満たすような、お食事ツアーを企画したいと思えます。

肉巻きおにぎり



宮崎県発祥の肉巻きおにぎり☆ 秋らしく さつま芋ご飯でアレンジしてみました✿

今月のレシピ

南東北 ふくしま vol.93

発行日 平成30年11月1日
発行 (一財)南東北福島病院
住所 〒960-2102 福島市荒井北三丁目1-13
印刷 株式会社 民報印刷

作り方

- ①さつま芋は、よく洗って皮ごと1cm角位に切り、水にさらしておく。
②米を研いだら、酒を入れて1合のラインまで水を入れる。最後に塩を混ぜて、30分程置いてから炊飯する。
③炊き上がった後、俵おにぎりを作り、少し冷ましておく。
④豚肉を2枚、おにぎりが見えないように十字に巻きつける。
⑤熱したフライパンに肉の巻き終わりを下にして置き、中火で焼く。
⑥全体に焼き目がついたら、余分な油をふき取り、混ぜ合わせたAを入れ全体に絡めながら煮る。

効用

さつま芋に含まれる食物繊維は便秘を解消させるだけでなくコレステロールを低下させる作用があります。また、カリウムも豊富で高血圧にも効果があります。

材料(8個分)

- 米1合
さつま芋.....150g
塩 小さじ1/2
酒 大さじ1
豚肉(しゃぶしゃぶ用)16枚
A
水25cc
酒25cc
しょうゆ25cc
砂糖大さじ1
みりん大さじ1/2

リハビリ南東北福島栄養管理