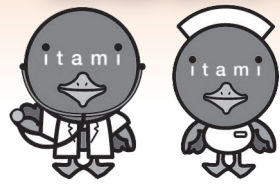


みんなが健康の 第一人者になろう!

～患者さんもチーム医療の一員です～ No.4



伊丹市マスコット たみまる

itami

市立伊丹病院特集号

令和5年7月15日 市立伊丹病院
〒664-8540 伊丹市昆陽池1丁目100番地
TEL: 072-777-3773 (代表)

- 市民の皆さんの健康づくり・疾病予防に貢献するため、当院が取り組む医療や身近な疾病に関する情報を、当院の医師やスタッフがわかりやすくお伝えします。

市民公開講座を再開します!

しばらく開催を中止していた市民公開講座を、今年秋より再開する予定です。下記のスケジュールは予定ですので、状況によっては開催日・時間に変更または中止になる場合

があります。開催1ヶ月前には、ホームページ等でお知らせしますので必ずご確認ください。

開催スケジュール(予定)

※会場内では基本的にマスクを着用していただきます。

開催日時	開催場所	内容(テーマ)	主な出演者
2023年 10月30日(月) 午後2時より(予定)	スワンホール (昆陽池2-1) 多目的ホール(3階)	第113回市民公開講座 看護師と災害について考えてみませんか?(仮)	認定看護師・専門看護師 ほか
2023年 11月11日(土) 午後2時より(予定)	伊丹市立産業振興センター (伊丹市宮ノ前2-2-2) 6階マルチメディアホール	第114回市民公開講座 糖尿病週間企画 糖尿病について(仮)	濱口糖尿病センター長 ほか
2023年 12月16日(土) 午後2時より(予定)	伊丹市立産業振興センター (伊丹市宮ノ前2-2-2) 6階マルチメディアホール	第115回市民公開講座 リエゾンチーム 身体疾患に伴う精神医療のお話 ～リエゾンチームが入院中のあなたの このころを守ります～(仮)	三好精神科主任部長 ほか
2024年 1月20日(土) 午後2時より(予定)	スワンホール (昆陽池2-1) 多目的ホール(3階)	第116回市民公開講座 小児科医師のお話(仮)	大星大観小児科医長 ほか
2024年 2月26日(月) 午後2時より(予定)	スワンホール (昆陽池2-1) 多目的ホール(3階)	第117回市民公開講座 がん相談支援室のお話(仮)	堀木がん相談支援室部長 ほか
2024年 3月23日(土) 午後2時より(予定)	伊丹市立産業振興センター (伊丹市宮ノ前2-2-2) 6階マルチメディアホール	第118回市民公開講座 臨床倫理委員会 人生の終盤にむけて ～あなたの意志は誰かに伝えて いますか～(仮)	三好精神科主任部長 ほか
2024年 4月18日(木) 午後2時より(予定)	スワンホール (昆陽池2-1) 多目的ホール(3階)	第119回市民公開講座 転倒予防チーム ポストコロナ時代の転倒予防教室 (仮)	中村老年内科主任部長、 伊東老年内科部長、 尾崎老年内科部長 ほか

市民公開講座に関するお問い合わせ ▶ 市立伊丹病院 広報担当 ☎072-777-3773(平日 9:00～17:00)

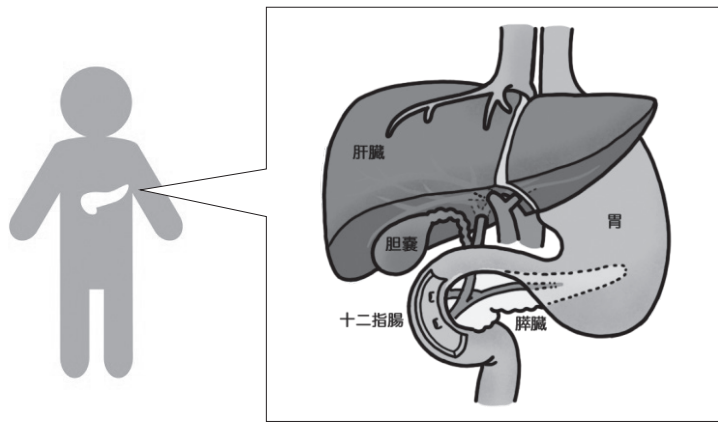
膵臓のお話

消化器内科

膵臓とは?

膵臓は文字通り膵臓にできるがんのことで、5年生存率という、あるがんになってから5年間生きられる確率が8.5%といわれています。これは、人間の体にできるあらゆるがんの中で、最も悪い数値です。これだけ予後が悪い理由は色々あります。

まず、膵臓はお腹の真ん中にある臓器で、周りに胃や十二指腸、胆管などの臓器や、腹腔動脈や上腸間膜動脈、門脈といった重要な血管が存在します。これらの臓器や血管に簡単に浸潤しやすく、また転移もしやすいので、見つかった時には遠隔転移といって遠くにがん細胞が広がっていたり、重要な血管を巻き込んでいたりして手術が困難となっていることが多いのです。



また、早期発見が難しいことも予後が悪い原因の一つです。膵臓がんは、早期の段階では無症状であることがほとんどで、進んでくると腹痛や背部痛、黄疸といって皮膚や眼が黄色くなるといった症状が出てきます。突然の糖尿病の発症や悪化がきっかけで分かることもあります。ただ、自覚症状が出てきた時にはかなり進行していることが多いのが実情です。



膵臓がんはどうやって見つけるの?

まずきっかけとなるものとしては、血液検査や腹部エコー検査が挙げられます。

血液検査ではアミラーゼやリパーゼといった膵酵素の値が、膵臓がんでは高くなる場合があります。腫瘍マーカーという、体の中にがんがあった場合に上がり得る数値が上がったりします。具体的には膵臓がんの場合、CEA、CA19-9、DUPAN-2、SPan-1といったものです。ただ、これらは進行がんとなった場合によやく上がってくるもので、早期発見にはあまり役立ちません。

腹部エコーでは、膵臓に腫瘍らしい影があったり、主膵管という膵液の通り道が拡張したりする所見があると、要注意となります。

これらの所見があった場合、次に腹部造影CTやMRIなどを行うことが多いです。また、場合によっては超音波内視鏡という、胃カメラの先端にエコーの付いた内視鏡を飲んで頂き、胃や十二指腸の壁にエコーを当てて直接膵臓を観察するという検査をすることもあります。



そして、膵臓がんの可能性がかなり高いとなった場合、EUS-FNAという検査をして、膵臓の組織を取りに行きます。これは超音波内視鏡を使って、胃や十二指腸から膵臓に向かって針を刺して、組織を取る検査です。

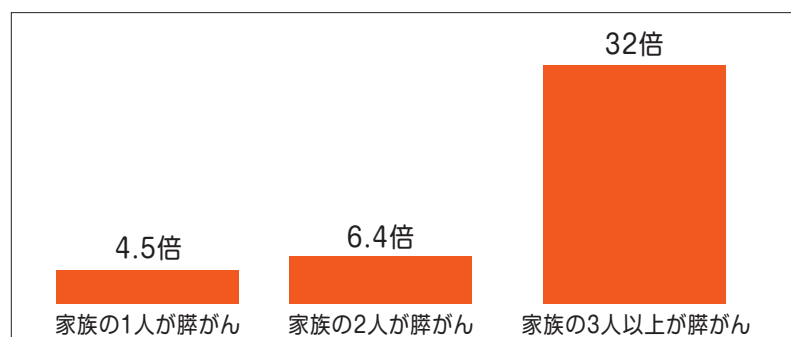
また、閉塞性黄疸があるような膵臓がんの場合は、ERCPといって、これも側視鏡という特殊な内視鏡を使って行う処置をします。具体的には、カテーテルという細い管を乳頭から胆管に入れて、腫瘍で狭くなっているところをブラシで擦ったり、胆汁を回収したりして悪性細胞を採取した上で、ステントという胆汁の通りを改善する管のようなものを入れる処置です。

いずれも侵襲の高い検査で、膵炎や出血、穿孔などの偶発症が起る可能性もある検査なので、適応は慎重に判断します。

膵臓がんを早く見つけるには?

膵臓がんは早期発見・早期治療が非常に重要な疾患です。ただ、膵臓は本格的に調べようと思うと上記のように色々検査をしなければならず、全ての人にCTやMRIなどを行うことは現実的ではありません。ですので、リスクの高い方の拾い上げが重要とされています。

膵臓がんのリスクファクターとしては色々言われてはいるのですが、主なものとしてはまず膵臓がんの家族歴が挙げられます。第一度近親者、つまり両親や兄弟、子供に膵臓がんが発症した場合、家族1人の場合より、2人、3人とより多くの人数が膵臓がんを発症している場合の方が膵臓がんのリスクが上がるといわれています【図1】。



【図1】第一度近親者(両親や兄弟、子供)に膵臓がん患者がいた場合の膵臓がんの罹患リスク(家族性膵臓がん家系の場合)

また糖尿病がある方は2倍弱のリスクがあります。慢性膵炎と言って膵臓自体が痛んでいる場合は大体15倍程度リスクが上がります。膵臓のう胞や膵管拡張も膵臓がんのリスクファクターとされています。あとこれは膵臓がんに限ったことではないですが、たばこやお酒の飲み過ぎもリスクを上げるとされています。



膵臓がんはまだまだ克服すべき課題が多いがんで、治療成績も芳しくないのが現状です。この現状を打開するためにはやはり早期発見・早期治療が大事ですので、前述のようなリスクを抱えた方は特にですが、定期的に検診や人間ドックを受けて頂き、採血やエコーなどで異常があれば、速やかに大きな病院で詳しい検査を受けて頂ければと思います。



乳がん検診

乳腺外科

乳がんはどんな人がかかりやすい?

日本では乳がんにかかる女性が年々増加しています。女性のがんの中で最も多く、今では9人に1人が乳がんになるといわれています。乳がんで亡くなる方も年間1万人以上に達し、女性の壮年層におけるがん死亡原因の第1位となっています。乳がんは30歳代から増え始め、40歳代後半と60歳代後半に2つのピークを迎えます。誰でもかかるリスクはありますが、次のような方はリスクが高いと考えられているので、特に注意が必要です。

- ・ 家族(祖父母、父母、兄弟姉妹)で乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
- ・ 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- ・ 初産が30歳以上、または出産経験・授乳経験がない
- ・ 閉経後の肥満
- ・ 40歳以上
- ・ 乳腺疾患(乳腺症など)にかかったことがある
- ・ 乳がんになったことがある
- ・ 喫煙する
- ・ アルコールをよく飲む

乳がんの完全な予防方法はありませんが、以下のことを心がけることが大切です。

- ・ 脂肪の多い食事を避ける、飲酒は適量(日本酒1合)、たばこを吸わない
- ・ 豆腐・納豆などの大豆食品やイソフラボンをバランスよく摂取する
- ・ がん全般の予防として生活習慣を見直し、定期的な検診を受ける

乳がん検診って?

マンモグラフィ検査は乳がん死亡率減少の有効性が確立された検査であり、40歳以上の女性は2年に1回の検診が推奨されています。

ます。アメリカでは2000年からの12年間で乳がん死亡率が37%減少しました。この理由の一つにマンモグラフィ検診の普及が考えられています。アメリカの乳がん検診受診率は80%であるのに対し、日本は40%と低く、残念ながら乳がん死亡率も増え続けています。乳がんにかかっても早期の段階であれば90%以上が治癒します。だからこそ検診による早期発見がとて大切で。

ブレスト・アウェアネスを習慣づけましょう

ブレスト・アウェアネスは乳がんの早期発見・治癒のためにとても重要な生活習慣です。「自己触診」とは違い気軽に継続しやすいので、次の4つを実践してみましょう。

- ① 自分の乳房の状態を知る。
- ② 乳房の変化に気をつける。
- ③ 変化に気づいたらすぐ医師に相談する。
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける。

着替えや入浴などのちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう【図2】。もし乳房のしこり、皮膚の凹みやひきつれ、乳頭分泌物やただれ、乳房痛などが見られたら、放置せずすぐ専門医を受診しましょう。

当院では乳がんの検診から診断、治療、乳房再建、遺伝への対応と幅広い乳がん診療を提供しています。乳腺専門医と他職種のチームで、皆様の生活スタイルや不安に寄り添いながら治療をすすめるよう努力しております。変化に気づいたら、まずはかかりつけ医に相談してみてください。



入浴時やシャワーで体を洗う時 寝る前に仰向けに寝た時

【図2】ブレスト・アウェアネス
出典:福井県済生会病院
“ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のすすめ”
乳がん検診の適切な情報提供に関する研究, 2022/01.
<https://brestcs.org/information/self/>,
(参照 2023/06/01)

認知症疾患医療センターでは

市立伊丹病院 認知症疾患医療センター(地域型)

認知症疾患医療センターでは、言語聴覚士、公認心理師、精神保健福祉士などが、医療・生活・介護について、電話や面談で専門医療相談を行っています。

抱えず、どうか一度ご相談ください。匿名でご相談いただくことも可能ですので、まずはお気軽にお電話いただければ幸いです。

コミュニケーションについて

「最近言葉が出にくいな…。」「言葉を聞いても意味がわからなくて…。」と悩んでおられる方。認知症の症状をお持ちのご家族を介護支援されている方で「最近しゃべりにくそうにしている心配だな…。」「話しかけているのに聞こえていないのかな…。」「耳が聞こえにくいのか、陰口を言っていると勘違いされ困る…」と悩んでおられる方など、コミュニケーションに関することでお困りでしたら、いつでもご相談ください。

社会資源について

認知症の症状に関するお困り事で、「今使えるサービスってこれだけなのかな…。」「そろそろサービスがいるかな…。」「親が伊丹に住んでいるが、離れて暮らしているので心配…」と悩んでおられる方。また、忘れることが増えて仕事でミスが増えてきた、上司や仕事仲間から、「最近、以前と違うけど大丈夫?」と言われるなど、仕事に関することで悩んでおられる方、気にかかることをご相談ください。介護保険、社会保険、行政サービスなど公的な情報、社会資源について、様々なアドバイスをさせていただきます。

今後への不安や、こころの負担を感じておられる方へ

「もの忘れが進んでいるが、この先どうなるか不安…。」「心配事が多くて落ち込んでいる…。」「前まで出来ていたことができなくなった…」など、今後への不安はあるがどうしていいのかわからないとき、お話をうかがいながら一緒に不安の解消を目指します。

お問い合わせ・ご相談

電話番号: 072-767-7119
受付時間: 月~金曜(祝・休日除く)
午前9時~正午、午後1時~4時。
相談は無料です。



認知症疾患医療センターのパンフレット
市立伊丹病院ホームページよりご覧いただけます。

骨転移外来を始めました

整形外科

国内では2人に1人は生涯で『がん』に罹患するといわれています。ただし、医学の進歩により治療もすすんでいるため生命予後は延長してきており、社会全体としてがんと共に共存することが求められています。その中で問題となるのが、がんにより運動機能が低下してしまう『がんロコモ』の概念です。

がんロコモとは

日本整形外科学会は、2007年に「運動機能の障害により移動能力が低下した状態」として、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」の概念を提唱しました。腰部脊柱管狭窄症や変形性膝関節症など、加齢に伴う疾患により動けなくなった状態がロコモです。ロコモ自体は病気ではありませんが、高齢化がすすむ日本ではロコモから寝たきりや要介護への移行を予防することに力が注がれるようになっていきます。

そして、「がん自体あるいはがんの治療によって運動器の障害が起きて移動能力が低下した状態」が「がんロコモ」と呼ばれています。

がん自体により運動器の問題を生じる原因のひとつとして、骨転移があります。骨転移は運動時の痛みをもたらし、時には軽微な外傷により骨折を来してしまう場合もあるため大きな問題となります。がんロコモの概念が注目されている中で、骨転移の診断や治療は「がんとともに生きる」中では重要となってきます。

骨転移外来について

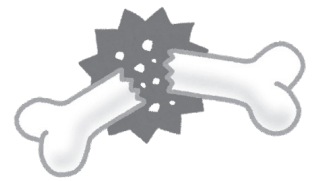
当院の整形外科では、この春から新たに骨転移外来を新設しました。骨転移の診断、治療などを行い、がんロコモの予防にも積極的に取り組んでいきます。具体的なアプローチとして、手術だけでなく、放射線治療の要否の判断や、原発不明がんの精査なども各科と連携して行います。

がんの治療を行っている中で起こった痛みが、転移によるものかそうでないのかの判断は難しい場合がありますが、MRIや骨シンチなどの画像検査を行うことで診断をつけます。各種画像検査のみではっきりしない場合には、実際に疑わしい骨の生検を行うことで診断を確定させることもあります。

また、骨転移を抱えた状態で、「どこまで動かしても良いか?」、「運動はしても良いのか?」などの不安がある場合にも、疑問点についてお答えします。

日本で、がん骨転移の患者数は年間約10~20万人ともいわれています。これだけ多くの患者数にも関わらず、骨転移を専門とした外来を行っている病院はまだ少ないのが現状です。

当院は、がん診療連携拠点病院として、整形外科が主体となって骨転移の診断や治療を積極的に行っていこうと考えています。



手軽にできる転倒予防! ~運動不足になっていませんか?~

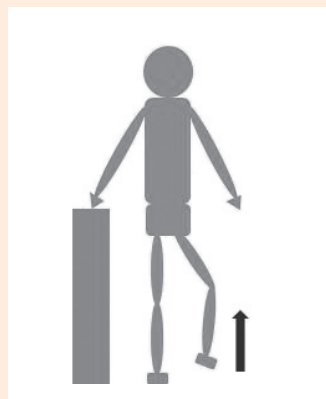
転倒予防チーム

新型コロナウイルス感染症拡大防止目的での様々な制限は2023年5月以降解除されてはいますが、2019年以前の状況には戻ってはいないと思われます。このような制限の多い生活が長期間続くと、運動機能の低下、気持ちの落ち

込み、認知機能の低下などに影響が及ぶこともあります。簡単な体操を無理なく行うことで、元気な体づくりにお役立て頂き、健康長寿を目指して頂くことを願っています。

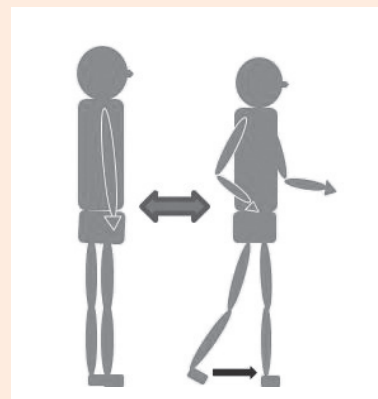
フラミンゴ立ち【片脚立位】

70歳を超えると20秒以上立てなくなる方が急増。バランスに不安がある方は机などを支えに行ってみましょう!



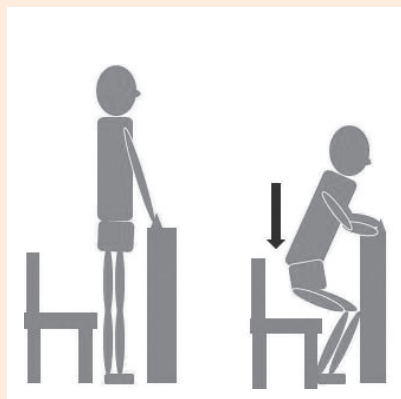
ダチョウステップ【ステップ運動】

前後・左右に片足を出してステップを踏みます。2歩目が出るとふらついても転倒しづらくなります!



かめスクワット【立ち座り運動】

机などを支えにして立ちます。足を肩幅に開き、膝の曲げ伸ばしをします。ゆっくりと行うのがポイントです!



週に2回程度行うと効果的です。各運動5回程度を目安に、ご自身の体調に合わせて回数の増減をしてください。

百寿まで歩こう体操 ~市立伊丹病院編~



過去の市民公開講座で体操をしている様子