

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2015年・秋冬号

vol.337

|季刊|発行|

日赤News

[特集]

大腸がん検診、 あなたは受けていますか？

Information

「糖尿病教室」のお知らせ
「腎臓病教室」のお知らせ
「赤十字講習会」のお知らせ

ほっとニュース

キッズセミナーを開催しました！

医療現場の疑似体験から、
病院の仕組みを学んでみよう

早い！おいしい！15分クッキング

ポリ袋で簡単クッキング！ チキンパスタ

病院ボランティア募集

写真は当院で働くスタッフが毎月出ます。

注目の
トピックス

今号のテーマ: 大腸がん

大腸がん検診、 あなたは受けていますか?

年々、大腸がんでの死亡率が増え続けているにも関わらず、大腸がん検診の受診率が少ない日本。症状が現れにくい病気ですが、研究は進められ予防対策もとられています。手遅れになる前に、大腸を守る術を知っておきましょう。

教えて
ドクター
Q & A

消化器科部長 北村匡医師

横浜育ち。大学病院に救命救急医として勤務するかたわら、癌化学療法・早期癌内視鏡治療などにも従事。10年前より当院に赴任し消化器疾患治療のスペシャリストとして活躍。マリンスポーツや料理、音楽など趣味は多岐にわたるが、休日はもっぱら研究会参加で最新医学の勉強に費やしている。

Q 大腸がんはどうして発生するの?

A 大腸がんは、突然現れるわけではなく、はじめは「大腸腺腫」と呼ばれる良性のポリープとして発見されることがほとんどです。それをそのままにしておくと3~5年ほどでがんに行進します。症状としては、血便、便秘、下痢、貧血、下腹部の痛みなどが挙げられますが、大腸がんもポリープも症状が現れにくいので、現れた時には相当進行している状態といえます。

Q どうして大腸がんになるの?

A 大腸の壁に突然がん細胞として出現することは稀で、このような発生様式を「de novoがん」と呼んでいます。逆に発生様式の圧倒的多数を占めるのが、大腸ポリープからの発がんです。よく「大腸ポリープを内視鏡で治療したが良性だったので大丈夫ですよ、と言われた」という患者さんがいますが、大腸ポリープはほぼ「良性だが正常細胞ではない」ため、大丈夫ではありません。大腸粘膜の正常細胞が少しだけ異常細胞になったもの(腺腫細胞)が大腸ポリープを構成しており、最終的にその異常細胞が発がんする事で大腸がんは発生します。

Q 予防方法はありますか?

A 定期的に検診を受けることです。実は日本は先進国の中で大腸がん検診の受診率が最下位。厚生労働省が各自治体に委託し、自治体事業として便潜血検査=大腸がん検診が行われています。2012年の受診率は約19%で多くの方が検診を受けていません。そして検診で陽性と診断された人は約7%。うち、大腸癌だった方は0.24%と少なく見えますが、7%の半数に当たる方が精密検査を受けていないのです。40~50代での発症率が高く、静岡県では対象の各家庭にハガキが届いているはず。ポリープの段階で早期対処できれば大腸がんの発症が防げるため、ぜひ検診をご利用ください(表1)。

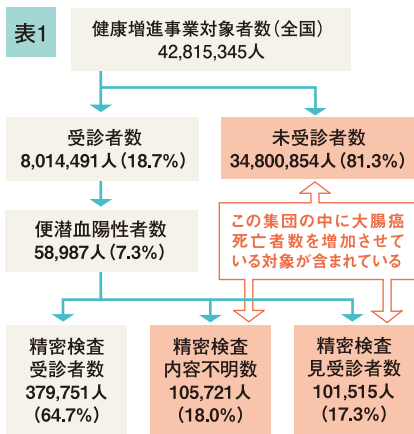


長寿大国でありながら 増え続ける大腸がん

世界屈指の長寿大国となった日本ですが、一方で日本人の2人に一人は何かしらのがんに罹患し、3人に一人はがんで死亡する時代。その死亡率は右肩上がりの状況です。その中でも増加し続けているのが大腸がん。平成25年度の統計では、男性のがん死亡原因3位、女性においては平成15年に1位に躍り出て以降1位のまま。将来男性も胃がんを抜いて2位となる予想がされています。右頁で大腸がんの発生する仕組みと理由を説明しました。大腸ポリープを治療したことがある方は、多かれ少なかれ大腸癌になる体質を持っているのです。その場合、大腸ポリープを切除しても将来、がんの素になる大腸ポリープがまた発生してきます。自分にその体質があるかどうかは、よほど大腸がん罹患した家族が多い場合しか分からないでしょう。現時点では体質を正確に知る方法はないのです。誰に「体質」があるのか分からない、症状が出てからでは「遅い」「さらに今後ますます増え続ける」。大腸がんに対抗する手段はないのでしょうか？

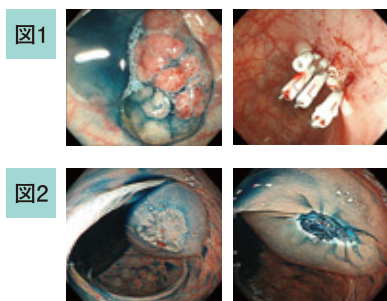
定期的な大腸がん検診。 経過観察で大腸を守ろう！

大腸がんの素となる良性の大腸ポリープは、毎年便潜血検査(大腸がん検診)を受けていれば必ず発見されず。便潜血陽性を指摘された場合はさらに検査を受け、病変があれば大腸内視鏡で切除すれば治療は終了。ここで症例をお見せしましょう。一人は便潜血検査を初めて受けて便潜血陽性を指摘された60代の女性。S状結腸に4cmほどの早期大腸がんがありました。転移が出現する可能性のない内視鏡治療の適応所見であったのでその場で切除、完治しました(図1)。二人目は毎年便潜血検査を受けていて初めて陽性となった50代の男性。2cmほどの側方発育型腫瘍という発がんしやすい特殊なポリープを認めましたが、内視鏡的に切除し完治しています(図2)。二人



- 便潜血陽性者は検診受診者数の7.3%と少なく10年前と変わらない
- 大腸がん患者は19,253人で検診受診者の0.24%にすぎない
- 要精密検査を半数近くが受けていない

平成25年度地域保険・健康増進事業報告より集計



とも日帰り手術で治療しています。一度全てのポリープを切除したら、3年後の経過観察で良いといわれています。しかし、3年後には2%前後で早期大腸がんなどの問題となる病変が発生することも。この研究は現在も継続中ですが、将来的には患者さんごとのオーダーメイド医療ができるようになるかと期待されています。

「大腸がん検診を皆さんが受ける」「陽性者は大腸病変の有無を精密検査する」「病変があったものは内視鏡治療を受ける」「内視鏡治療を受けた人は最低3年に一度は内視鏡検査で経過観察を受ける」。これらを行えば、大腸がんによる死亡はかなり予防できます。きちんと検診を受ければ「大腸がん、恐るるに足らず」です。まずは検診を受けてください。そして、周りの人達にもその輪を広げてください。最終的に日本の大腸がん死亡率が減少していくことを切に願います。

▶ INFORMATION

病院ボランティア募集

患者さんに寄り添い活動しませんか

現在47名のボランティアが院内で活動中です。総合案内や外来・病棟にて患者さんへの案内やサポートを行います。明るく元気な方を募集しています。お気軽にご相談ください。

【問合わせ・申込み先】

静岡赤十字病院 総務課 総務係
TEL 054-254-4311(代表)

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

看護助手 左から

小林恵子さん 加藤久美子さん 野中園江さん

医師や看護師がスムーズに診察でき、患者さんが気持ち良く過ごせるよう率先して動く看護助手の仕事は、状況や気持ちを汲み取ることが重要です。病棟勤務の小林さんは、30代で両親を亡くしたことをきっかけにこの仕事に就いたそう。今ではご近所さんに介護の仕方をアドバイスしたりと院外でも頼れる存在に。「患者さんが安心して診察していただけるよう心掛けています」と声を揃えるのは、加藤さんと外来勤務の野中さん。現場が円滑に回るのには、彼女達のようなベテラン看護助手のお陰なのです。





キッズセミナーを開催しました! 医療現場の疑似体験から、 病院の仕組みを学んでみよう

毎年恒例となった「キッズセミナー」が、医薬品・医療機器メーカー「アボットジャパン」との共催により、今年も8月に当院で開催されました。市内の中学生20名を対象としたセミナーで行われたのは、トレーニングキットによる採血や、実際に院内で使用している検査装置を用いてのエコー検査など、臨床検査技師の仕事の疑似体験。意外に知られていない臨床検査技師という職業を理解することで、診断や治療方法の決定に大きな役割を担う検査の価値と重要性への理解を深めてもらいました。また、医療を支えるさまざまな職業に目を向けることで、将来のキャリアにも役立てることも目的にしています。普段は受診する立場で訪れる病院で逆の立場になって体験してみると、多くの発見や驚きがあったようです。半日のセミナーを終え閉会式で修了証を手にしたみなさんが、この経験を今後の糧にしてもらえることを願っています。



尿の中の細胞について真剣にレクチャーを受けています



血液の中に流れている細胞を顕微鏡で観察しました



I N F O R M A T I O N

「糖尿病教室」のお知らせ

- 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)
…10/2(金)11/20(金)、12/18(金)
※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
 - 検査・運動について…10/9(金)、11/13(金)、12/11(金)
 - 食事・薬について…10/16(金)、11/6(金)、12/4(金)
 - 網膜症・日常生活について…10/23(金)、11/27(金)、12/25(金)
 - 食事会…10/21(水)、11/18(水)、12/16(水)
- 申し込み・お問い合わせは、別館 栄養課まで
TEL.054-254-4311(代) / 内線3103

「腎臓病教室」のお知らせ

- 腎臓を悪くする要因…10/27(火)
 - 透析とはどういうものなのか?透析で受けられる社会的支援について…11/24(火)
- お問い合わせは、別館 栄養課までTEL.054-254-4311(代) / 内線3103

「赤十字講習会」のお知らせ

- 「健康生活支援講習 短期講習」…11/25(水)13:30~16:00
~健康生活支援講習支援員養成講習から抜粋して学びます~
【認知症高齢者への理解・リラクゼーション】 締め切り11/11
- 「災害時高齢者生活支援講習」…10/6(火)14:00~16:00
~被災した高齢者の避難所生活を支援するための知識や技術を学びます~
申し込みは、別館2階の訪問看護室まで(午前中のみ)

栄養課 考案
1人分
546kcal

おいしい!
早い! 15分クッキング!

ポリ袋で簡単クッキング!
チキンパスタ

災害時でもポリ袋調理ならパスタとソースが同時に調理でき、とっても簡単! 焼き鳥缶の代わりにツナ缶、あさりの水煮缶でもおいしく作れます。

<p>材料 2人分</p> <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ …… 1束(100g) 塩 …… 小さじ1/2 水 …… 380ml サラダ油 …… 大さじ1 <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼き鳥缶 …… 1缶 ピーマン …… 1/2個 玉ねぎ …… 1/4個 しめじ …… 1/3房 醤油 …… 小さじ1 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 料理用耐熱ポリ袋を2枚用意し、Aのスパゲティ、Bのソースの具材をそれぞれ入れ、空気を抜いた状態で袋上部をしっかり縛る。 2. 鍋に湯を沸騰させ、1のAとBのポリ袋を入れ、再び沸騰してから蓋をして中火で10分加熱する(スパゲティの表示茹で時間+2分が目安)。 3. Aのスパゲティの袋を開けて湯を捨て皿に盛り、Bのソースをかけて軽く絡め、お好みで塩コショウをする。 <p>参考資料: 日本赤十字社静岡県支部(炊き出し名人)</p>
--	---