

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2020年 9 月号

発行 一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属 **総合南東北病院**
理事長 渡辺 一夫

〒963-8563 郡山市八山田七丁目115 ☎024-934-5322

■診療科目
脳神経外科・外科・整形外科・心臓血管外科・形成外科・呼吸器外科・麻酔科・耳鼻咽喉科・眼科・アレルギー科・内科・神経内科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・気管食道科・小児科・小児外科・産婦人科・泌尿器科・肛門科・皮膚科・性病科・リハビリテーション科・歯科・歯科口腔外科・放射線科・精神科・救急科・放射線治療科・放射線診断科・病理診断科・矯正歯科・消化器外科・特殊外来(めまい外来・禁煙外来・頭痛外来など)

■診療時間
月・水・金曜日 9:00~12:00 14:00~17:00
火・木・土曜日 8:30~12:00 14:00~17:00
日曜・祝祭日休診

急患は、365日24時間体制で対応しています



QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス

医療機関で働く人のお仕事紹介
病院と診療所

メディカル・
プロファイリング

定期的に検診を受けましょう！

大腸がん

・人生100年時代の知恵

プロダクティブ・エイジングとは

・はつらつ健康ナビ

痛い!! 巻き爪

・見逃さないで、この症状!

男性の「更年期障害」

・食と健康——ほんとうの話!?

“別腹”の正体は?

S. Kouji

お薬手帳と薬の一包化

効果的に治療を進めていくためには、処方された薬をきちんと服用するという気持ちを持って、患者さんご自身が積極的に持つことがとても重要になります。

これを「服薬アドヒアランス」と言います。服薬アドヒアランスが低下してしまうと、自己判断で薬の服用を中止してしまったり、薬の飲み忘れが増えたりといったことが起こるためです。

服薬アドヒアランスの低下が起こる原因のひとつと考えられているのが、薬の種類が多くなっているケースです。いくつかの病気を患っていて、通院している病院が複数に分かれています、それに合わせて処方される薬の種類が増えることがあります。薬が多くて飲んだかどうかからなくなってしまう——こうしたことは十分に起こり得ます。

こうした方の場合、まずは「お薬手帳」を持ち歩くことを忘れないようにしましょう。医師や薬剤師がお薬手帳をみれば、同じような成分を持つ薬が重複していないかチェックすることができ、条件によっては薬の種類を減らすことも可能です。

またお薬手帳を持ち歩くと同時に、「薬の一包化」ができないかを医師に相談してみてください。薬の一包化とは、服用するタイミングが同じ薬や、一回で複数個服用する薬を一袋ずつにパックする方法です。服薬が簡易になり、薬の飲み忘れを減らすことができます。

病院と診療所

医療機関で働く人のお仕事紹介

病院や診療所（医院・クリニック）では、さまざまな人が働いています。
今回は、どのような職種の人が、どのような仕事をしているのかご紹介します。

●医療機関の違い

医療法では、20床以上の病床を持つ医療機関を「病院」、19床以下の病床を持つ医療機関を「診療所」としています。近年は、病診連携によって、普段はかかりつけの診療所（医院・クリニック）を受診し、精密検査や手術、入院が必要になった場合に、病院を紹介されるケースが一般的です。

診療所（医院・クリニック）



病院



臨床検査技師



病気の診断に必要な検査を行います。患者さんから採取した血液や尿などを分析したり、エコーや心電図といった機械を用いた測定も担当します。

看護師



医師のサポートや、入院患者さんの看護や病状のチェックなどを行います。
手術に立ち会う看護師もいます。

医師



患者さんの問診を通して、病気を診断し、治療方針をたてます。
手術を行なうこともあります。
内科や外科など、医療機関によってさまざまな診療科の医師がいます。



受付・医療事務



受付で初診患者さんの対応や、予約、会計を担当します。医療事務は、受診した患者さんそれぞれの負担割合をもとに、その日の検査や治療にかかった金額を計算します。

管理栄養士



入院患者さんの病態に合わせ、栄養が摂取できるような献立を作成します。また、生活習慣病で食事制限が必要な方に対する、食習慣のアドバイスも行ないます。

理学療法士



病気やけがによって、運動機能が衰えてしまった患者さんに対してリハビリテーションを行ないます。歩行の補助や、マッサージ、電気治療などを行ない、身体機能の回復を目指します。

放射線技師



放射線を扱う専門家です。エックス線検査や、CT、MRI、マンモグラフィー検査などを行ないます。また、がん治療の3本柱のひとつとされる放射線治療も行なっています。



この他にも、出産に関わる助産師、患者さんの悩みを聞く臨床心理士、退院後のアドバイスをする社会福祉士、院内の清潔を保つ清掃スタッフ、入院患者さんの食事を作る調理士など、医療機関によって関わる職種は異なりますが、みんなで患者さんを支えています！

院長



医師であり、病院・診療所の経営者です

薬局



薬剤師



医師が書いた処方せんに基づいて、院内の薬局、もしくは処方せんの取り扱いをしている院外薬局にて「薬剤師」が調剤を行ないます。また、患者さんの「お薬手帳」を確認して、他の医療機関で同じ効能の薬が重複して処方されていないかなどをチェックします。処方された薬の飲み方や注意点をご説明します。薬の飲み合わせなど気になることがある場合は、何でも質問してください。

定期的に検診を 受けましょう！ 大腸がん



日本人のふたりに一人が、がんを患うとされる現在——男女合わせて、もっとも多くの人が罹っているがんが、大腸がんです。新たに大腸がんと診断される人は年間、13万5000人になり、死亡者数も年間6万人の方が亡くなれています。その一方、大腸がん検診を定期的に受けることで、死亡リスクを大幅に低下させることが可能とされています。

大腸がんの初期は 自覚症状に乏しい

大腸がんは大腸の粘膜にできるがんで、ポリープ（粘膜の一部がイボ状に盛り上がったもの）ががん化したものと、粘膜の炎症が直接がん化したものがあります。

大腸がんは比較的病気の進行が遅いので、治る可能性の高いかとされています。

しかし、それでも年間の死亡者

数が多いのは、大腸がんの初期段階は、これといった自覚症状に乏しいため、医療機関への受診が遅れてしまっていることが関係しています。

大腸がんステージと生存率

大腸がんが進行すると、がんによって障害を受けた腸管からの出血が便に混ざっていたり、腸粘膜の腫れによって排便が障害される

ことで腹部の異変、便通の異常といったことが起こります。

そして、さらにがんの進行が進むと、激しい腹痛や吐き気、腸閉塞（便が腸を通れなくなる病気）といった重篤な症状が起こるだけでなく、腸管を突き破って腸の外に出たがん細胞による、ほかの臓器への転移が起こります。

大腸がんは、がんの進行度によってステージが0から5段階に分けられています。

大腸がんの生存率は、ステージ0～IIであれば90%を超え、ステージIIIでもリンパ節の転移が少なければ80%近くになります。その一方、ステージIVまで進行すると、生存率が20%以下へと急激に低下します。

ステージ0	腸粘膜のなかにがんがとどまっている状態。
ステージI	がん細胞が腸内壁の筋層にとどまっている状態。
ステージII	腸内壁の筋層を超えて周囲に広がった状態。
ステージIII	リンパ節への転移がある。
ステージIV	他の臓器への転移がある。



大腸がんの特徴

- ①原因を完全に取り除くことが難しく、誰でも大腸がんになる可能性がある。
- ②早期発見ができれば高い確率で根治が可能だが、大腸がんの初期は、自覚症状に乏しい。



大腸がんの特徴①②から、大腸がんを早期発見するには、定期的（年1回）な大腸がん検診が欠かせません。

大腸がん検診では、まず『便潜血検査（検便）』によって、便に血液が混ざっていないかどうかを調べます。便潜血検査は、採便用の棒で便をこすり取って提出するだけの簡単な検査です。

便潜血検査で大腸がんの疑いがある場合は、『精密検査（内視鏡検査や直腸診など）』が行われます。大腸の内視鏡検査に関しては

痛みはほとんどなく、また痛みが心配な人には鎮痛剤が投与されます。検査時間も20分程度となっています。

また近年では、管状の内視鏡検査が難しい場合、身体の外からCTスキャンを行なって画像でがんを調べる検査やカプセル型の内視鏡を飲み込むことで腸内の様子を撮影する検査も行なわれています。

大腸がんのまごめ

日本人では、もつとも多くの人が罹患する可能性が高く、死亡者も多い大腸がん。しかし、大腸がん検診を定期的に受ければ、死亡リスクを大幅に下げることが可能です。

検査、身体的な負担が比較的少ないものになっています。ぜひ、大腸がん検診を受けるようにしましょう。



笑いとお介護リスク

「笑いの効果」に関する報告で、ほとんど笑わない人は、よく笑う人よりも脳卒中や心臓病を患っている割合が高いことが知られていました。

そして最近、名古屋大学大学院の竹内研時准教授などの研究グループによって、「介護を受けていない高齢者1万4000人余りを3年間追跡し、日常生活で声を出して笑う頻度と、その後の介護の必要性について分析」した調査が発表されました。それによると、「ほとんど笑わない高齢者は、ほぼ毎日笑う高齢者に比べて、要介護2以上の介護が必要になるリスクが1・4倍高くなる」という結果

になりました。

これは、世界でも初めての研究成果です。健康を維持していくうえで、笑いがとても大きな力になることが、改めて証明されたと言えるでしょう。

とはいえコロナ禍のなかで、さまざまなレクリエーションが制限されるなか、笑顔になる機会が減っている現状があります。ここで思い出したいことは、「楽しいことがなくても、笑顔を浮かべているうちに、楽しい気持ちになってくる」という、笑顔の性質です。

現在の生活に楽しいことが少ないと感じている方は、まず、笑顔を浮かべることを習慣にしてみてください。気づかないうちに、今よりも心がずつと軽くなっているかもしれません。

