



# 南東北

- ・一般財団法人 脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人 南東北福祉事業団
- ・医療法人社団 三成会
- ・医療法人社団 新生会
- ・医療法人財団 健貢会
- ・社会医療法人 将道会
- ・医療法人 謙昌会

第333号

院是「すべては患者さんのために」

URL: <http://www.minamitohoku.or.jp>  
E-mail: [pr@mt.strins.or.jp](mailto:pr@mt.strins.or.jp)



胃がん治療の現状を紹介する寺西院長

日本人の死因別死亡率の推移を見ますと、がんなどの悪性腫瘍が最も多く増加の一途を辿っています。次が心疾患で、一時は減少したのですが、近年、再び増え始めています。注目すべきは老衰で、10年

最近の話題」と題して、胃がん治療の現状を分かりやすく解説してくれました。講演内容を要約して紹介します。

## 胃がん、最近の話題

### 10月医学健康講座

胃がん治療の現状を紹介する寺西院長

日本人の死因別死亡率の推移を見ますと、がんなどの悪性腫瘍が最も多く増加の一途を辿っています。次が心疾患で、一時は減少したのですが、近年、再び増え始めています。注目すべきは老衰で、10年

最近の話題」と題して、胃がん治療の現状を分かりやすく解説してくれました。講演内容を要約して紹介します。

日本では、がんが増えていく人が年々増えています。中でも多いのが肺がん、胃がん、大腸がんです。がん対策は早期発見が何より重要ですが、特に胃がんは早期に治療すれば、助かる可能性が極めて高いようです。10月18日(金)に総合南東北病院で開かれた医学健康講座では、同病院の寺西寧院長(外科)が「胃がん」

は10年間の発生率が0%だったのに対し、感染している人は2・9%でした。

胃は10年間の発生率が0%だったのに対し、感染している人は2・9%でした。ピロリ菌の感染率は70代で50%、60代で40代で20%、20代で10%、10代で2%と言われている。感染率の低い現代の若者がこのまま年を重ねていけば将来、胃がんは大幅に減るであろうとの見方も出ています。

## 早期なら内視鏡で治療

### ステージIは5年生存率90%以上

胃がんの治療法は早期であれば、多くは内視鏡で行います。「内視鏡的粘膜下層剥離術」と言って、胃の表面に大きく広がったがんでも切除可能になり、当院では早期がんの約半数が内視鏡治療です。早期よりももう少し進んでいれば腹腔鏡視下手術かロボット手術で対応します。がんが

胃がんの発生原因は第一にピロリ菌、次が食塩です。そのほかストレス、喫煙、アルコール、暴飲暴食、刺激物なども因子となります。放射線はありません。

胃は10年間の発生率が0%だったのに対し、感染している人は2・9%でした。ピロリ菌の感染率は70代で50%、60代で40代で20%、20代で10%、10代で2%と言われている。感染率の低い現代の若者がこのまま年を重ねていけば将来、胃がんは大幅に減るであろうとの見方も出ています。

胃は10年間の発生率が0%だったのに対し、感染している人は2・9%でした。ピロリ菌の感染率は70代で50%、60代で40代で20%、20代で10%、10代で2%と言われている。感染率の低い現代の若者がこのまま年を重ねていけば将来、胃がんは大幅に減るであろうとの見方も出ています。

さらに進んで進行胃がんとなると、リンパ節まで取らないと治らないので、外科手術するしかありません。それ以上に進んで手術ができない状態であれば抗がん剤を服用する化学療法となります。

また、胃がんには一般的な胃がんとは別に、初めから胃の表面や内部、下層までパラパラと浸潤する瀰漫浸潤型の「スキルス胃がん」があります。例えるなら和紙に薄墨を垂らすと、ふわーっと墨が広がる、そんな発生の仕方です。ピロリ菌とは関係なしに発生し治療は難しく、医療関係者の課題となっています。

がんは胃がんに限らず転移(2面につづく)

### 今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 1面のつづき、健康生活情報ナビ「甘酒の効能」、最近よく聞く言葉
- ▶ 3面 = 音楽療法、健康ワンポイント・ヨガ、鼻血の対処法
- ▶ 4面 = 施設だより、サーカス団員が慰問、南東北こども学園で保育士募集、がん陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = オータムコンサート、冬場に多いノロウイルス感染症、室内暖房の適温、10月着任の新任ドクター
- ▶ 6面 = 専門外来「美容形成外科」、高次脳機能障害リハビリテーション講習会、インターネットで初診予約
- ▶ 7面 = 台風19号被災者の皆様へ、増子輝彦さんのコラム、12月医学健康講座、10月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「骨の栄養」、薬局だより、編集後記

# 健康生活情報ナビ

## 甘酒の効能

近年、甘酒を飲む人が増えています。飲料や醸造のメーカーも競うかのように甘酒の商品を販売しています。

甘酒には「米麴（こめこうじ）」を使用して作ったものと、「酒粕（さけかす）」を使って作ったものの2種類があります。どちらも、お米を原料とする日本酒の製造過程で生

ミネラル分がそのまま残っている「カロリーが低い」「食物繊維が少ない」といった特徴もあります。「甘酒」と言ってもアルコール分は含まれていないので、子どもやアルコールが飲めない人も飲めます。

一方、「酒粕の甘酒」は日本酒を製造する際に生じるお酒の絞りかす（酒粕）を用いて作った甘酒です。鍋の湯の中に酒粕を入れて溶き、甘味となる砂糖などを加えて作ります。酒粕にはアルコールが含まれているので、甘酒にも幾分アルコールが残っています。原料がお酒の絞りかすのためミネラル分は減っていますが、疲労回復に有効なビタ

### 疲労回復や美肌効果？

米麴使用と酒粕使用、特徴に違い

まれるものから作るという点では同じですが、それぞれに違った特徴があります。

「米麴の甘酒」は、ほのかな甘みがありますが、砂糖は使っていないので、食べても害のないカビの一種である麹菌が繁殖して発酵したものが米麴で、日本酒の材料の一つです。発酵過程でブドウ糖などさまざまな栄養成分が生まれます。甘味の主成分がブドウ糖なので「飲む点滴」とも呼ばれています。また、「お米の

ミンB群が豊富で、腸内環境を整える働きのあるタンパク質を含んでいます。このためお肌によいとも言えます。他に「食物繊維が豊富」「糖類を加えるためカロリーが高

い」「甘味の主成分がショ糖」といった特徴もあります。どちらの甘酒も健康に役立つ成分が豊富な伝統飲料です。鍋一つで簡単に作ることもできますので、自分で好みの甘酒を作って飲んでみてはどうでしょうか。

### (1面からつづき)

胃がんの転移の仕方はリンパ腺によって転移する、血流に沿って転移する、直接胃の壁を貫いてお腹の中を泳ぐようにして転移するの3つのパターンがあります。このように転移の仕方を見ながら治療法を決めていくわけです。

胃がんの手術は胃の半分を取って胃切除と胃を全部取る胃全摘があります。胃切除か胃全摘かは、がんのできた場所や進行具合によって決まってきます。ただ、胃を全部取ると体重が減り、その後の日常生活にも影響しますので、全部取るよりはできる限り残した方がよいと言えます。

胃がんの手術において腹腔鏡でできるのは、比較的早期

### 最近よく聞く言葉

冷え切った身体で浴室に入り、すぐに熱めのお湯につかるのは危険です。ヒートショックで脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などを起こしかねません。

「ヒートショック」とは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。自宅で入浴中に亡くなる方の多くは、ヒートショックによる

のがんです。内視鏡検診で早期がんを見つければ、手術は簡単に済みます。腹腔鏡をさらに進化させたのがロボット手術で、当院でも行っています。ダ・ヴィンチというシステムで、鉗子やメスを精密に動かすことができ、患者の身体への負担が少ないなどのメリットがあります。

また、症例によっては腹腔鏡の医師（外科）と内視鏡の医師（内科）が合同で治療を行うこともあります。LECS（レックス）という術式で、当院の最近の症例では胃粘膜下腫瘍（胃肉腫）の患者に行っています。

### ▼化学療法併用も

胃がん患者の術後の5年生存率はステージI（早期）で

ものと考えられています。冬場は暖かい居間から寒い脱衣所に移動すると、血管が縮み血圧が上がります。そしてお湯につかると、今度は身体が温まり血管が広がるため血圧が下がります。血圧の急

### ヒートショック

激な変動は心臓に負担をかけ、心臓や血管の疾患を引き起こすのです。

ヒートショックを避けるには身体と脱衣所、浴室、浴槽の温度差をできるだけ

あれば90%以上、IIなら80%、IIIであれば30~40%、IVは10%程度となります。最近には補助化学療法として手術前や手術後に抗がん剤を服用することも多くなってきました。統計的に見ますと、術前・術後の化学療法を取り入れた方が、5年生存率が高いという結果が出ています。こうしたことから、大きな手術をしてがんの全てを取り切るよりも、小さく手術をして化学療法を併用した方がよい、という時代になってきました。

胃がんの治療は十分進歩したかのように思われるかもしれませんが、スキルス胃がんのような難治性がんもありますので、まだまだ研究していく必要があります。

小さくすることです。具体的には①脱衣所を暖房器具で暖めておく②お風呂の湯は少しぬるめに設定する③入浴前からお風呂の蓋を開け浴室を暖めておく④お風呂に入る時のかけ湯は手足の先から始める⑤長湯を避ける⑥などの工夫が必要で、65歳以上の高齢者や高血圧、糖尿病、心臓病などの方は特に注意が必要です。ヒートショックは寒いトイレでも、似たように起こりやすいので要注意です。

# 音楽療法

## 認知症や終末期ケアなど 幅広い領域で活用

音楽には脳の活性化、精神安定などをもたらす力があります。以前に覚えた歌を聴くと、ある記憶がよみがえることがあります。これは音楽が脳の海馬（記憶を司る部位）を刺激することで起こります。



音楽は海馬ばかりでなく、脳の多くの部分に影響を与えるため、感情の動きや創造性、身体の運動を促進したり、心身の緊張を和らげたり、不安や痛みを軽減するなどの効果もあります。

音楽療法とは、こうした音楽の持つ特性を医療や介護の現場に生かし、計画的なプログラムを通して治療やリハビリテーションを行う取り組みです。心身の機能回復、生活の質の向上、問題行動の改善などを目的に行われます。現

在では認知症やパーキンソン病をはじめ、統合失調症やがん患者の終末期ケアなど、幅広い領域で取り入れられるようになってきました。

特に介護施設ではレクリエーションを兼ねて取り入れられるケースが増えていきます。音楽を聴くだけでなく、

音楽療法士やボランティアの人たちと一緒に歌ったり、楽器を演奏したり、リズムを取ったりすることで、心身の活性化をより高める工夫がなされています。こうした試みはグループで行われるため、引きこもりがちだった人のコミュニケーション改善にも役立つています。

音楽療法の効果は科学的にも検証が進められています。が、活用の幅は今後さらに広がるのが期待されます。

### 鼻血が出たら 正しく対処を

鼻血が出たら座って下を向き小鼻を抑え、5分〜10分、安静にする。これが鼻血への正しい対処の仕方です。

上を向いてティッシュを鼻孔に詰める、という人がよく見受けられますが、上を向くのは血液が肺に入る恐れがあります。また、

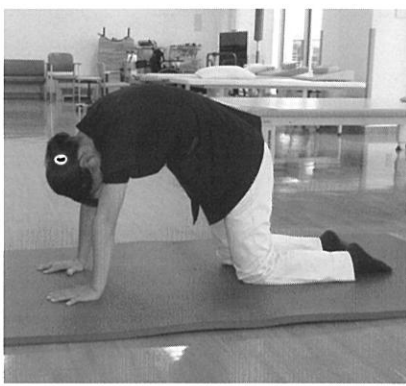
ティッシュを詰めていると、ティッシュを取り出す時に出血部分のかさぶたが剥がれてしまうことがあります。鼻血はほとんどの場合、心配はいりません。ただし、「刺激を受けていないのに出る」「30分以上経っても止まらない」「頻繁に出る」「血を固まりにくくする薬を飲んでいない」といった場合は何らかの病気が隠れている可能性があります。注意が必要です。

## 健康ワンポイント・ヨガ

### 姿勢改善に効果

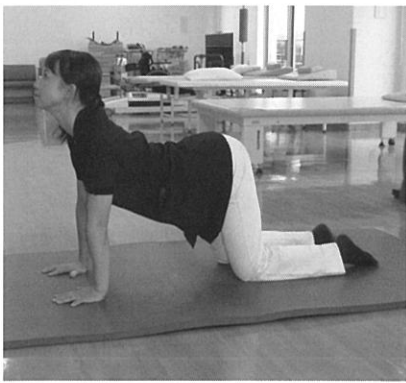
### 猫と牛のポーズ キャット&カウ

結果「骨盤のゆがみ」という表現につながっているとも考えられます。土台である骨盤のゆがみは背骨にも直接影響し、腰痛や肩凝りなどの不調につながりやすいです。骨盤・背骨をしっかり動か



猫のポーズ

すポーズで、ボディバランスを整えていきましょう。ポーズを取りながら内観し、自分の筋肉の張りや硬さの左右差などを感じてみましょう。



牛のポーズ

- ① 四つ這いの姿勢  
肩の下に手があり、股関節の下に膝がある状態で、まずは背中をすつと。安定した
- ② キャット(猫)のポーズ  
息を吐きながら背中を丸めていく。両手で床を押し、視線はおへそをのぞくように。
- ③ カウ(牛)のポーズ  
息を吸いながら、骨盤側からやわらかく背骨を反らせるように。頭を上げ視線は前方へ。肩を下げるようにし、胸を開き、のども伸ばす。

※②③を3〜5回繰り返します。

× 身体の軸(背骨)を整え、良い姿勢を目指しましょう。  
× (南東北第二病院リハビリテーション科 理学療法士 佐藤美穂)

# 美容形成外科

## 南東北医療クリニック

当院の専門外来「美容形成外科」では、ロングパルスアレキサンドライトレーザー治療器とYAGレーザー治療器による医療レーザー脱毛やレーザーフェイシャル（皮膚の若返り治療）を行っています。使用するレーザー治療器は医療用に開発された装置で安全性に優れ、脱毛やシミの治療に高い効果があります。

脱毛治療に関しては、剃毛した状態での治療が必要です。「むだ毛の処理に悩んでいる」「むだ毛のないきれいな素肌になりたい」「手間なく簡単に脱毛したい」「脱毛したいけど痛いのは嫌」という方にぴったりです。

シミとりレーザーでは、YAGレーザーによる照射1~2回で除去可能です。また、レーザーフェイシャルでは、レーザーを顔全体に照射することで、くすみや小じわの改善が期待できます。それにより皮膚のキメが細くなり、張りのあるお肌に生まれ変わります。1~1.5カ月間隔で4、5回照射すると非常に効果も高くなります。

お気軽にご相談ください。

【診療日・時間】 お問い合わせください。  
 【診療場所】 南東北医療クリニック 形成外科  
 【担当】 北原正樹医師（日本形成外科学会認定医）  
 【電話】 フリーダイヤル 0120 - 14 - 5420

「こちら専門外来」

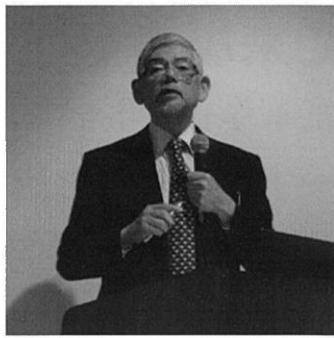
10

# 社会的行動障害への対応学

## 高次脳機能障害 リハビリテーション講習会

第14回福島高次脳機能障害リハビリテーション講習会は10月25日(金)午後1時半から総合南東北病院北棟のNABEホールで開催され、医療・福祉などの関係者が高次脳機能障害者の社会生活支援について理解を深めました。

実行委員会の主催、福島県、福島県言語聴覚士会、福



講演する中島氏

島県理学療法士会、福島県作業療法士会、福島県社会福祉士会、福島県医療ソーシャルワーカー協会の後援。日本損害保険協会助成事業。関係者ら約60人が出席しました。

高次脳機能障害とは、交通事故などによるけがや、脳卒中などの病気で脳が損傷を受け、認知機能障害などが生じ、日常生活への適応が困難になる状態のことを言い、外見上は気づきにくい場合が多くあります。椎名香寿美実行委員長（総

# インフルエンザと解熱鎮痛剤

インフルエンザの症状で一番の特徴は38度を超す急な発熱です。しかし、高熱が出たからと言って、あわてて「市販の解熱鎮痛剤」を使用しないことです。

発熱の症状は、ウイルスに対抗するための免疫反応でもあります。むやみに解熱する

と、ウイルスの増殖を招き、インフルエンザ脳症といった重篤な合併症を引き起こす恐れがあります。このためインフルエンザの発熱時には、「使用してはいけない薬剤成分」がいくつか指定されています。しかし、市販の解熱鎮痛剤には、これらの成分が含ま

れているものもあります。とは言え、発熱を放置しておくのは体力の消耗を招き危険です。最善の方法は、ウイルスの増殖を抑えながら、発熱のケアをしていくことです。そのためには医療機関を受診して、ウイルスの増殖を抑える薬と、必要が認められた「医師の処方による解熱鎮痛剤」を使用することです。

合南東北病院神経心理学研究部門）が開会のあいさつをした後、長野保健医療大学保健科学部教授の中島八十二氏（国立障害者リハビリテーションセンター顧問）が「高次脳機能障害の社会的行動障害とそれの対応法について」のテーマで講演しました。

高次脳機能障害支援システムの構築に携わった経験を持つ中島氏は、高次脳機能障害者が社会生活を送る上で生じる様々な問題とその対応のあり方について、自らの研究をもとに解説しました。

この後、「家族会の事例から」と題し、高次脳機能障害者の会をつくしまの脇敏子さんと遠藤良一会長が自身の体験や家族会への相談事例などを報告しました。渡辺善一郎実行副委員長（総合南東北病院副院長・脳神経外科）のあいさつで閉会しました。

ネットで初診  
予約できます

南東北医療クリニックと東北眼科クリニックはインターネットでの初診予約を受け付けています。脳外科、眼科、小児科、内科、泌尿器科、皮膚科、肩・肘専門外来の予約が可能です。

予約する場合は、総合南東北病院のホームページから「患者さん・市民の方へ」「外来受診される方」とお進みください。申し込み当日の予約は小児科を除きできません。小児科は当日診察、再診予約も可能です。電話予約はフリーダイヤル0120（14）5420へ。

### 予約可能な診療時間

脳外科	月曜日	13:00~15:00
	木曜日	12:30~14:00
小児科	月~土曜日	9:00~11:00
		14:00~16:00
内科	月~土曜日	9:00~12:30
泌尿器科	水・木曜日	13:00~15:00
皮膚科	土曜日	9:00~10:30
肩・肘専門外来	月曜日	午前
眼科	月~土曜日	9:00~11:00