

KADERU



[小泊海岸 海鵜]
撮影 麻酔科 石田 亨一

Contents

- 食欲の秋 今こそ生活習慣病の改善を 三浦 心
- 脳神経内科医が語る医学雑学 第2回
認知症は怖くない? 布村 仁一
- 総合診療科よろず医療晰 第2回
当院でも早期胃癌の内視鏡治療はじめました 佐々木 洸太
- リハ科をまるっとお届けします! Part.3 言語聴覚士 (ST)
- TOPICS

もしかして **脳卒中?!**

～ こんな症状があれば様子見ではなく、すぐに119番へ! ～

Face (フェイス)

顔の歪みや
顔の麻痺

Arm (アーム)

腕や足に
力が入らない

Speech (スピーチ)

言葉が出ない
ろれつが回らない

Time (タイム)

症状に気付いたら
至急119番!

Time is Brain (時は脳なり) …脳梗塞の治療では発症より血行再開までの時間短縮が重要です!!

食欲の秋 今こそ生活習慣病の改善を

消化器内科 科長
三浦 心 先生



生活習慣病と聞いて何を思い浮かべるでしょうか？生活習慣が原因で発症する病気というと、糖尿病や高脂血症がパッと浮かぶかもしれませんが、どちらもほとんど自覚症状がなく、よほど病状が悪化しないと自分でも気づかないことが多く、健康診断で指摘されてはじめて知る人が多い病気です。（※糖尿病にはいろんな種類がありますが、ここでは生活習慣が原因で起こる2型糖尿病のことを指します。）

◆生活習慣病を放っておくと・・・

健康診断で血糖値が高い、コレステロール値や中性脂肪値が高い、と指摘されても別に苦しいところがないのがふつうなので、「数値が高いだけでしょ？」と思われて、実感を伴わないことが多いでしょう。しかし、生活習慣病の問題点は、それをそのまま治療しないで放置すると最終的に血管が硬くなったり閉塞してしまったりすることで脳梗塞や心筋梗塞を起こすということです。

日本人の三大死因は心血管疾患、脳血管疾患、悪性新生物（がん）ですが、生活習慣病を放っておくと心臓病や脳梗塞になりやすく、場合によっては若くして命を落とすこともありえるために健診でチェックしているのです。

◆コーヒー、緑茶で癌予防

三大死因のひとつである悪性新生物については関係ないのか？というところ、これも生活習慣と関係がありそうであるが因果関係が証明できていません。しかし、女性の乳癌や子宮体癌や大腸癌で運動不足や体脂肪率の上昇が発癌リスクを高めることが知られています。女性の場合は一日に5杯のコーヒーを飲むことで大腸癌のリスクが低下するとされていますが、これも脂肪燃焼効果と関係がありそうです（※男性では証明されていません）。また一日に5杯未



満のコーヒーは男女ともに肝臓癌のリスクを下げることで、さらに男女とも一日に5杯以上の緑茶で死亡全体のリスクを下げるということがわかっています。

◆脂肪肝には要注意！

また、症状の出ない病気の代表的なものに脂肪肝があります。日本人の場合、やせていても脂肪肝の場合があり、これも放置すると肝炎、肝硬変、肝臓癌と発症していきます。アルコールを摂取しなくても脂肪肝になりますので飲酒歴のない方も要注意です。脂肪肝の原因は運動不足と脂質や糖質の多い食事ですが、このうち食事を変えるだけでもかなりの効果が期待できます。甘いもの、炭水化物（ごはん、麺類、パン類など）の摂り過ぎをやめて食物繊維の多い野菜、良質のタンパク質（魚・肉・豆腐・大豆製品など）を摂るようにして2～3ヶ月続けると改善します。

脂肪肝になると体全体に炎症を引き起こすこともわかっていて、新型コロナウイルスのような感染症にかかったときに重症化しやすく治りにくい原因となります。また、がんの発生を抑えることができなくなり発がん性が高まることもわかってきました。

このように症状もなく「なあんだ、脂肪肝か」と言われる病気ですが、世界中の製薬メーカーが臨床試験をしているものの未だに特効薬ができていない、自分で治すしかない病気。炎症を長引かせたりがんになりやすかったり、と命に関わることもあります。健診で指摘されたら積極的に治療することをお勧めします。ちなみに私自身も脂肪肝だったのですが、食事療法で改善した経験があります。脂肪肝がよくなってみると、それまでと比べてお酒がとておいしく感じられました。今は実りの秋です。みなさんも脂肪肝を治しておいしく食べたり飲んだりしましょう。



連載

脳神経内科医が語る医学雑学 (全12回)

脳神経内科 部長
布村 仁一 先生



第2回 認知症は怖くない？

皆さんこんにちは。青森新都市病院脳神経内科の布村です。今回は認知症のお話です。WHO（世界保健機関）によると現時点で世界には5,500万人の認知症患者さんがいると推定されており、我が国においては65歳以上の認知症患者は約600万人で、2025年には700万人になると推定されています。私自身高齢者に近づき、そろそろ認知症の仲間入りかな？と思う時もあります。ある調査では一番なりたくない病気の第一はがんを抑えて認知症だったそうです。なぜ我々は認知症になりたくないのでしょうか？みなさん認知症になるとどのような状態になると思われますか？怒りやすくなって暴力を振るったり暴れるようになる、勝手に徘徊して行方不明になる、さらに尿便失禁もするようになり家族にすぐ迷惑をかけるようになるからでしょうか？物忘れがすすんで家族のことも周囲のことも、自分の人生すべてを忘れて何もわからなくなるからでしょうか？残念ながら今のと



リハ科をまるっとお届けします！

Part.3 言語聴覚士 (ST)



リハビリテーション科
言語聴覚士 2年目
長谷川 真弓 さん

座右の銘：継続は力なり
好きな食べ物：ラーメン

言語聴覚士の仕事はどういったことをするのか？

上手く話すことができない言語障害や上手に飲み込みができない嚥下障害のある方々の問題を明らかにするため検査・評価を行い、必要な訓練・指導をします。

数ある職の中で言語聴覚士を選んだ理由は？

病気などによって、コミュニケーションをとることや飲み込みが困難になった方々に支援できることがあるのではないかと思います、目指し始めました。

言語聴覚士としてのやりがいや喜びは？

病気によって一度できなくなったことが日々の訓練の積み重ねにより、再びできるようになった姿をみると嬉しいですし、これからの活力にもなります。

当院で働くどんなスキルが身につく？

当院は良質な医療を地域の方々に提供できるよう励んでおり、急性期における言語機能及び嚥下機能などの評価・訓練のスキルを多く身につけることができます。

青森新都市病院リハビリテーション科の良いところを教えてください！

嚥下障害のある方にVE（嚥下内視鏡検査）・VF（嚥下造影検査）を積極的に実施していることです。実際に食物を嚥下していただき、誤嚥の有無や機能的な異常などを評価し、訓練の指標とします。



総合診療科 よろず医療

第2回 当院でも早期胃癌の内視鏡治療ははじめました



総合診療科 医長
佐々木 洸太 先生

連載 (全6回)

胃がんはH. Pylori（ピロリ菌）の除菌とともに減少すると言われてきました。しかし、胃がんは撲滅したとは言えず、2020年の国立がんセンターの統計では6万人以上の方が胃がんで亡くなっています。また、「H.pylori未感染胃がん」も増加していて、胃がん検診は重要ながん検診の一つです。

多くの医療機関、検診機関で胃透視（バリウム造影検査）が行われています。バリウム造影ではよほど突出した隆起や深い潰瘍を伴っていないければ、病気を指摘するのは容易ではありません。つまり、大きく盛り上がり、潰瘍を伴わない早期の胃がんを発見するには向いていません。胃透視（バリウム造影）検査による胃がん検診はまだまだ行われていますが、内視鏡検診の普及が望まれています。

がんは「DNA修復の異常が積み重なること」と「異常を排除する免疫の機能不全」で発病する、年齢を重ねることに増加する「遺伝子異常」の病気です。ほと

んどのがんは家系や筋力関係なく、二人に一人が「がん」になる時代です。がん検診の目的は、「死亡率の減少」であり、語弊を恐れずに言えば、「早期発見」ではありません。患者さんから「毎年検診を受けていたのになぜもっと早く見つからなかったのか？」という疑問をお話いただくことがあります。「死亡率の減少」という観点では、全身麻酔で胃を切る手術で助ければ、検診の意味があったこととなります。一方で、高齢者で体力が低下している方や認知症の方では、胃切除後に食が細くなり、さらに弱ってしまう方が少なくありません。胃がんは切除したけれど、肺炎やその他の病気でも思ったよりも早く亡くなってしまった方が周りにいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで「内視鏡検診による早期発見」と「内視鏡治療による術後負担の軽減」の両方が重要と考えます。

青森新都市病院でも2022年から佐々木胃腸科内科の佐々木義雄先生のご指導の下、早期胃癌の粘膜下

層剥離術（ESD）を初めました。早期胃癌でも、大きさや悪性度、潰瘍の有無で対象とならない方もいますが、胃の内側から浅い部分だけを剥離・切除するので、食事量の減少や体力低下を最低限に抑えられ、1週間程度の入院で済みます。当院では鎮静剤・鎮痛剤を用いた上部内視鏡検査も積極的に受けています。40歳未満でも胃内視鏡検査を一度も受けたことがない方は是非、一度当院での内視鏡検査をご検討ください。

参考動画
「ESD：内視鏡的粘膜下層剥離（はくり）術」
— オリンパス「おなかの健康ドットコム」



TOPICS

「マイナ保険証」ご利用できます！

マイナンバーカードを保険証として使用する「マイナ保険証」。当院でも利用可能です。受付窓口専用のカードリーダーを設置してありますので、どうぞご利用下さい。

※マイナンバーカードを保険証として利用するためには、**事前に登録が必要**です。パソコンまたはスマートフォンからオンラインサービス「マイナポータル」へアクセスし、お手続き下さい。



10月1日からは「マイナ保険証」の方がお得！

診療報酬改定により10月1日から「マイナ保険証」利用による患者様の負担金が引き下げられました。

※自己負担3割の場合

マイナ保険証（初診時加算 6円）
従来の保険証（初診時加算 12円）



頭の体操 クロスワードパズル??

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ① | | ⑥ | | ⑪ | ⑭ |
| | | オ | | モ | |
| ② | ⑤ | | ⑨ | | |
| ア | | | | | |
| | | | ⑩ | リ | |
| ③ | | ⑦ | | | |
| | | ⑧ | | ⑫ | |
| ④ | | | | ⑬ | |

【タテのカギ】

- ① 扉。
- ② 子供。□□□うた。
- ⑤ 感染予防のために着用。
いまではすっかり顔の一部に？
- ⑥ 着物とセット。
- ⑦ きめ・細工が細かいこと。
- ⑨ 軸の太いキノコ。
- ⑫ 物事が次々に起こることを「□□のタケノコ」。
- ⑭ 今年の「いい夫婦の日」は何曜日？

【ヨコのカギ】

- ② 疫病を封じ込めるといふ江戸時代の妖怪。人魚のような姿をしている。
- ③ 感染症予防のために接種しよう。
- ④ ドイツ産の高級車。
- ⑧ 最も信頼している、頼りになる部下。
- ⑩ 百合の花。
- ⑪ 鏡や柏などがある。
- ⑬ 進め。レッツ・□□！

※解答は次号No.25(2022年12月号)に掲載します

編集後記

気がつけば日が沈むのも早くなり、すっかり秋模様になってきました。食欲の秋、読書の秋などさまざまありますが、私はスポーツの秋にしたい!と思っています。先日、中高と続けていたテニスを久しぶりにやったのですが、全然走れないうえに翌日には全身筋肉痛になり、体力の衰えを感じました……。これを機に、今後は運動する機会を作りたいと思います。みなさんはどんな秋にする予定ですか？ (K.S)

