

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
TEL (083)923-8811 FAX (083)932-2477
URL <http://sasaki-geka.jp/>

酉年 2017



胃がんについて

昨年末、あるプロ野球選手が早期胃がんを患っていることを公表しました。34歳という若さに加え、プロ野球選手という職業柄、運動を行ない、規則正しい生活を送っているにも関わらず、がんになったということで衝撃を与えました。

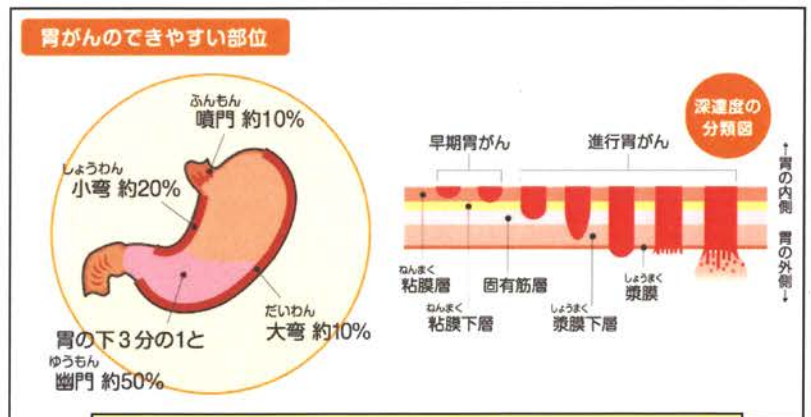
厚生労働省の人口動態調査によれば、平成27年の死亡原因の第1位は悪性新生物で、死亡者のおよそ3.5人に1人は悪性新生物により死亡しています。部位別にみると、男性は1位：肺、2位：胃、3位：大腸、女性は1位：大腸、2位：肺、3位：胃の順となっています。

胃がんの原因として、食事（野菜や果物の摂取不足、刺激物の取り過ぎ）・アルコール（過度な飲酒）、喫煙、ストレス、ヘリコバクターピロリ菌（以下、「ピロリ菌」）などがあります。

胃がんには特有な自覚症状もなく、早期胃がんでは無症状のことも少なくありません。そのため、健診や食欲不振や腹部膨満感、上腹部痛などの不調をきっかけに検査を受け、発見されることが多いのです。また、食べ物の通過障害や食欲不振、吐き気・嘔吐、貧血、黒色便、体重減少などが見られた場合は、しばしば進行がんになっていることがあります。

胃がんの初期症状で代表的なものは以下のとおりです。ただ、これらの症状は他の胃腸病でも多く起こりえます。

- ・胃や胸のもたれる感じ
- ・みぞおちの痛みや不快感
- ・吐き気やゲップ
- ・食欲不振
- ・消化不良の状態が続く
- ・胃や胸周辺の不快感
- ・軽い黒色便（出血による色の変化）
- ・体重減少（例えば半年で10%以上）
- ・慢性的に感じる胃痛
- ・食後に感じる胃痛
- ・お腹の張り
- ・食べ物が喉の奥でつかえている感じ
- ・貧血による倦怠感、息切れ、ふらつき

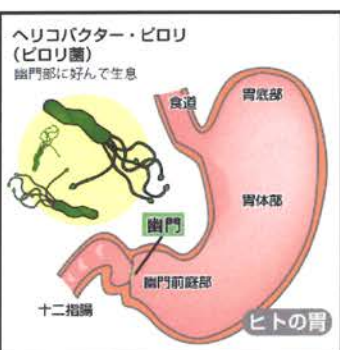
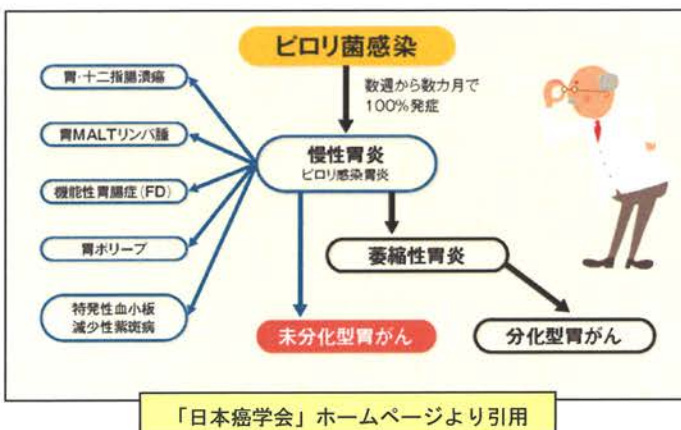


「健康やまぐちサポートステーションウェブサイト」より引用

このように、胃がんの初期症状として挙げられるのは「胃の痛み」と「なんとなく感じる腹部の違和感」が主なものになります。ですので、「なんとなく体調が変だな？」と感じたら、早めに医師の診察を受けることが重要です。

胃がんのリスクになる習慣としては、塩分の過剰摂取や飲酒・喫煙習慣、ピロリ菌の感染などがあげられています。日頃から野菜や果物をバランスよく摂り、減塩を意識するようにしましょう。刺激物をあまりとらない、アルコールは控えめにするといいことも重要です。

今、日本人の胃がんの98%はピロリ菌感染によるものです。1994年にWHO（世界保健機関）は、ピロリ菌を「確実な発がん因子」と認定しました。これはタバコやアスベストと同じ分類に入ります。ピロリ菌の感染が長期間にわたって持続すると、胃の粘膜がうすくやせてしまう「萎縮」が進行して、胃がんを引き起こしやすい状態をつくりだします。ピロリ菌は人の胃粘膜にすみ着き、どんな胃薬を飲んでも消えません。しかし、除菌療法を行えば、その後は除菌状態が維持できます。



ピロリ菌を見つける検査方法は、内視鏡を使わない方法と内視鏡を使う方法の2通りに分けられます。内視鏡を使わない検査方法には、尿素呼気試験、血中抗体測定法、尿中抗体測定法、便中抗原測定法があります。内視鏡を使う検査方法には、迅速ウレアーゼ試験、鏡検法、培養法があります。ピロリ菌の除菌治療は、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、早期胃癌ESD後、慢性胃炎の診断を受けた方は健康保険が適用となっています。



当院では、積極的にピロリ菌の検査、診断、除菌治療を行なっていますので、ご不明な点などがありましたら、医師または看護師にご相談ください。

また、胃がんの検査には、次の2つがあります。

①胃X線検査（バリウム検査）

バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、X線でさまざまな角度から造影し、胃の中の粘膜を観察する検査です。胃カメラに比べて苦痛や身体への負担が少なく、胃全体の形を観察できます。また、流れを見ることができるので食べ物の通過障害などを見つけやすい特徴があります。



②胃内視鏡検査（胃カメラ検査）

小型のカメラがついたチューブを飲み込み、胃の内部を観察する検査です。当院では口からだけではなく鼻からのカメラも実施できます。口腔から胃の内部の組織の病変を目視することができ、出血や炎症、腫瘍などの病気を見つけやすくなります。検査の際に疑わしい組織があれば、その場で組織の一部を取る「生検」ができるため、確定診断にもつながります。当院は、毎年3300例以上の検査を実施し、苦痛のない検査を行なっています。



診断と治療の進歩により、一部のガンでは早期発見・早期治療が可能となってきました。

がん検診はこうした医療技術に基づき、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。職場や施設などで検診を受ける機会のない方は、毎年実施されるがん検診などを利用して、積極的に検診を受けましょう。



今が旬！ほうれん草



ほうれん草は、夏は30日、冬は90日で収穫できるため、年間を通して手に入りますが、冷え込むと軟らかくなり栄養価が高まるので、美味しさが増す旬の季節は冬です。収穫前に冷温にさらすこともしばしば行なわれ、これらの処理は「寒締め（かんじめ）」と呼ばれています。寒締めを行なったほうれん草は、低温によるストレスで糖度の上昇、ビタミンC、ビタミンE、βカロテンの濃度の上昇が起こります。

ほうれん草の代表的な栄養素といえばβカロテンと鉄分。βカロテンは抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働きにより様々な病気の予防に期待ができます。さらにβカロテンは体内において必要な分だけビタミンAに変換されます。ビタミンAには皮膚や呼吸器・消化器の粘膜を保護する働きがあります。

また、鉄分は赤血球の生成に必要な成分で、体内の酸素運搬に重要な役割を果たします。ほうれん草には鉄分の吸収を高めるビタミンCと造血を助ける葉酸も豊富に含まれているため貧血予防に最適な食材です。



手軽に出来る！具たくさん♪ほうれん草のあったか中華スープ

材料（2人前）

| | | | |
|-------|------|-----|-------|
| ほうれん草 | 40g | 人参 | 15g |
| しいたけ | 15g | もやし | 15g |
| 溶き卵 | 1/2個 | 水 | 400cc |

調味料

| | |
|-------------------------|--------|
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| しょう油 | 小さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 生姜すりおろし | 2g |
| ごま油 | 少々 |
| 水溶き片栗粉（片栗粉小さじ1/2＋水小さじ1） | |



作り方

- ①ほうれん草は下茹でし、水気を絞り長さ3cmに切ります。
- ②人参は千切り、しいたけは薄切りにします。
- ③鍋に水、人参、しいたけ、もやしを入れて加熱します。沸騰したら、ほうれん草と調味料を加えます。
- ④再び沸騰したら、水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、溶き卵を加えます。
- ⑤卵が浮いてきたら軽く混ぜ、ごま油とすりおろした生姜を加えると出来上がりです。

☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

ほうれん草に含まれるビタミンCは、鉄分の吸収を助けてくれる働きがあります。

一緒に肉や魚、卵などの動物性たんぱく質を含む食品を食べるとより鉄分の吸収率が良くなります。

また、βカロテンは脂溶性のため、油脂と一緒に摂取することで吸収率がアップします。



介護・栄養相談のご案内

2月20日（月）9時から12時までの間、外来待合にて介護・栄養相談を行ないます。

介護に関する不安やお悩みに対するアドバイス、介護サービスに関するご質問や各種相談を介護支援専門員（看護師、社会福祉士、介護福祉士など）が、食事や栄養に関する相談を管理栄養士がお受けいたします。また、血圧や体重測定も行ないます。相談などは無料ですので、どなたでもお気軽にご相談ください。

- ・車いすを利用したい（借りたい）ときはどうしたらいいの？
- ・施設に入りたいが山口市にはどんな施設があるの？
- ・デイサービス、デイケアって何？
- ・認知症の介護はどうしたらいいの？
- ・骨粗鬆症や高血圧にならないための食事はどうしたらいいの？



など

患者相談窓口について

皆様に安心して診療を受けていただけるよう、患者相談窓口では患者様、ご家族の皆様からのご相談やご意見（受診に際して感じられた疑問や苦情、ご意見など）をお受けしております。ご心配なこと、お困りのこと、お気づきのことがございましたらお気軽にお申し出ください。ご相談内容によっては、より詳しい担当部門へご案内させていただくこともあります。

なお、相談者の個人情報、厳守します。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室（TEL (083)923-8817）

お知らせ

昨年3月より、地域医療連携室は佐々木外科病院1階事務室内に移動しております。地域医療連携室に御用の方は、お手数ですが佐々木外科病院1階受付へお越しください。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

患者様の権利と責任

1. 個人の尊厳と平等
尊厳ある個人として、生命・身体・人格を尊重されます。また、年齢・性別・人種・国籍・宗教・社会的地位等にかかわらず、平等かつ適切な医療を受ける権利があります。
2. インフォームド・コンセントと自己決定権
検査や治療等に関して十分に説明を受け、納得と同意の上で、適切な医療を選択、あるいは拒否する権利があります。また、他の医師の意見（セカンド・オピニオン）を聞く権利があります。
3. プライバシーの権利
医療業務に伴い知られた個人的な情報は、守秘される権利があります。
4. 情報開示の権利
ご自身の病状や医療の内容に関して、必要な情報を知る権利があります。
5. 患者様の責任
病院の定めた規則を守り、医療スタッフと協力して病気を克服していく責任があります。