



目次

- ◆大腸ポリープと大腸がん.....1
- ◆あなたの体はあなたの食べた物でできています..2
- ◆介護予防教室について.....3
- ◆本館レクリエーションの紹介.....3
- ◆外来担当医表, お知らせ.....4

編集・発行
 医療法人 厚生堂 長崎病院
 広島市西区三篠町1丁目11番12号
 TEL (082)237-3271(代)
 FAX (082)239-1657
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

大腸ポリープと大腸がん

医師 山田 剛司

大腸ポリープ

大腸ポリープは「大腸の内腔へ突出した限局性隆起」つまり、大腸の内側へとびだしたコブです。正確に言うと、大腸のいちばん内側の層、粘膜からできたものをさします。

大腸ポリープは、自覚症状がほとんどなく、本人が気づかない間に大腸にできるため、検診や人間ドックで初めて見つかることが多いです。大腸ポリープの80%は腺腫と呼ばれる良性腫瘍です。一般にポリープという場合は、この腺腫を指す場合が多いようですが、厄介な事に腺腫が大きくなるとがんに移行する確率が高まります。

ポリープ(腺腫)の大きさとがん化率

腺腫の大きさとがん化率に関しては、密接な関わりがあります。4mm以下の腺腫のがん化率は、0.1%ですが5~9mmでは10%になります。さらに10~19mmでは30%に増え20~29mmでは50%の確率でがんに移行している可能性が高くなります。

しかし、この程度の大きさのポリープはがんになっていないとしても、ほとんどはがんが粘膜内にとどまっていますので、内視鏡で切除するだけで、治療を終了することができます。つまりポリープの段階で発見されることは、がんが含まれるとしても早期のがんである可能性が高く、ある意味では幸運ともいえます。

大腸ポリープの治療

大腸ポリープの治療は、内視鏡からスネア(金属の輪)を出して、ポリープをスネアでしめつけてから、高周波の電流を流し焼ききります(図1)。最近では、新しい手術法が開発されて、かなり大きいポリープも外来で手術できるようになりました。摘出したポリープは顕微鏡で病理学的に検査をします。ポリープにがんがあっても粘膜内にとどまっていれば、これで治療は終了となります。

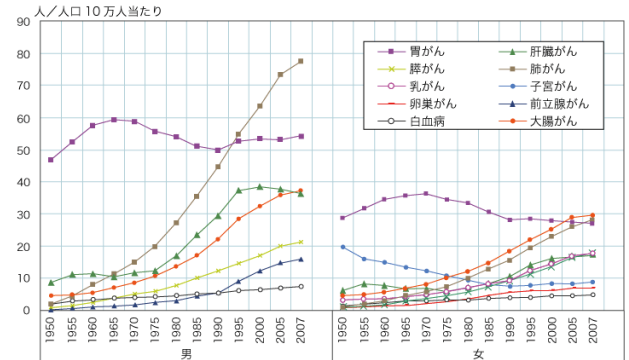
がんが粘膜下層まで達している場合、その程度により、リンパ節転移の可能性がでてきますので、外科的な手術が必要になります。

大腸がん

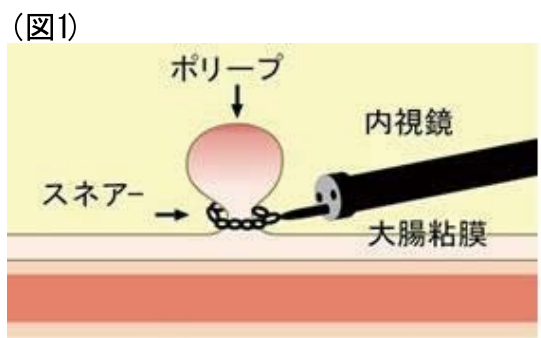
大腸がんは昔は日本人には少なかったのですが、近年急増しています。特に女性の大腸がんは2005年、2007年と死亡率1位になりました(図2)。このような大腸がん急増の原因として考えられているのは、食生活の欧米化です。脂肪摂取が多い国ほど大腸がんが多いと疫学的に知られています。肉や脂肪を摂取すると、消化するために胆汁が分泌されます。胆汁は腸内細菌の作用を受けて二次胆汁酸に変化します。この二次胆汁酸がポリープやがんの発生を促進すると考えられています。このため食生活では、肉や脂肪はほどほどにして、魚や食物繊維を多くふくんだ野菜、海藻や果物をふやすことが大切です。また、一般的ながんの予防には、たばこやお酒はひかえめにして、適度な運動をすることも効果があります。

大腸のがん検診は、他のがん検診と比較して、その有用性が証明されています。無症状のうちに検診を受診した人では、早期の大腸がんが発見される可能性が高く、その段階で治療すれば、ほぼ治癒が可能です。またポリープの段階で内視鏡切除することによって、大腸がんの発生を減少させることが期待できます。一次検診は便を調べるだけです。積極的に検診を受け早期診断、早期治療を心掛けましょう。

(図2) 主な部位別がん死亡率の推移
 人/人口10万人当たり



(注) 肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸S状結腸移行部及び盲腸のがんの計。
 (資料) 厚生労働省「人口動態統計」



☆あなたの体はあなたの食べた物でできています☆
1人暮らしの方も、季節の食材を使って簡単調理しませんか！

【自炊の秘訣！】

- ◎食材は保存できるものを常備しておく(冷凍・乾物・缶詰)
- ◎日頃、簡単に料理できるものを覚えておく(調理力をつける)
- ◎主食+副食(主菜+副菜)のパターンを頭に入れておく(型を決める)
- ◎常備菜を利用しながら、簡単調理を心がける(一皿盛りでもOK)

朝食 470kcal ご飯, 味噌汁, まぐろ豆腐, 白菜のお浸し, りんご

《まぐろ豆腐 1人分 作り方》

しめじ茸と人参を油で炒め、水切りした木綿豆腐50gとまぐろフレーク30gを加えて、水又はだし汁大さじ1のみを加えて蓋をして煮る。

★味の付いた缶詰は、買い置きができてしかも安価です。魚の調理は苦手・・・という方は是非お試しください。



昼食 556kcal カレーピラフ, 五目大豆(常備菜), ヨーグルト入りグリーンスムージー

【材料】(1人分)

《カレーピラフ》

- ご飯・・・150g
- ウインナー・・・2本
- 玉ねぎ・・・20g
- 人参・・・10g
- サラダ油・・・小1
- カレー粉・・・0.2g
- 醤油・・・小1
- レタス・・・1/6玉

《作り方》

- ①フライパンに油を熱し、小さく切ったウインナー、玉ねぎ、人参を炒める。
- ②温かいご飯を①に加えて、カレー粉と醤油で味を調える。
- ③食べやすくちぎったレタスを加えてさっと混ぜて出来上がり。

※レタスは生っぽい方がボリュームもあり、歯応えも合っておりおいしいです。



夕食 532kcal 白菜と鶏団子のスープ煮, イカと里芋の煮物, 大根のピクルス

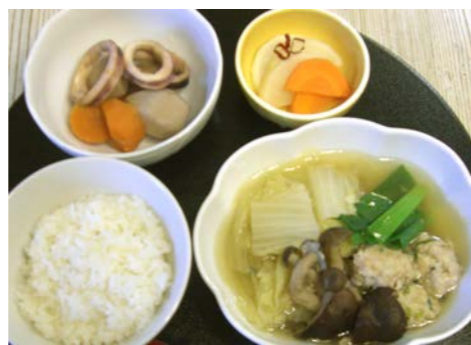
【材料】

《白菜と鶏団子のスープ煮》

- 白菜・・・100g
- しめじ茸・・・30g
- 生しいたけ・・・20g
- 白ネギ・・・30g
- 鶏ミンチ・・・60g
- 生姜・・・1かけ
- 片栗粉・・・小1
- 塩・・・少々
- コンソメ・・・小1/2
- 醤油(好みで)・・・適宜

《作り方》

- ①白菜の芯は5cm幅の削ぎ切りに、葉の部分はざく切りにしておく。
- ②しめじ茸、生しいたけ、白ネギは食べやすく切っておく。
- ③200ccの水にコンソメを加えて煮立たせ①と②を加えて煮る。
- ④鶏ミンチは、おろし生姜少々と片栗粉、塩少々を加えて粘りが出るまでよく練る。スプーンですくいながら煮立った③に加えて全体が軟らかくなるまで煮る。好みで醤油を加える。



★大根やかぶ、人参を大きめに切ってピクルスにしておくとお手軽に野菜が食べられます。

漬け酢: 酢1/2カップ, 水1/4カップ, 砂糖大2, 塩小1, 赤唐辛子1/2本小口切り

《作り方》

唐辛子以外を混ぜ合わせて火にかけて冷ましておく。かぶや人参は大きく切って電子レンジで硬めに火を通し保存容器に入れ、漬け汁をかけて冷蔵庫で保存する。

介護予防教室について

広島市中広地域包括支援センター 社会福祉士 中村 直輝

この事業は広島市から地域包括支援センターに委託された事業の1つです。

地域において介護予防に向けた取り組みを積極的に実施し、要介護状態になる事を出来る限り予防する事を目的として行っております。

「転倒予防」, 「口腔機能向上」, 「栄養改善」, 「認知症予防」, 「うつ・閉じこもり予防」と5つの柱があり、テーマによって講師をお招きしたり包括支援センター職員が講師をしております。

6月には「認知症予防」という事で包括支援センター職員が「頭の体操」「音楽」を取り入れたレクリエーションを考え、地域の方々と一緒に行いまし

た。毎回楽しく学んで頂けるようにと職員が企画を練っております。

平成24年10月～平成25年2月(毎月1回)までは三篠公民館で「介護予防教室」を行います。1月には「～笑う門には福来る～三篠げんき寄席」と題して落語家の方に来て頂く予定にしております。ご興味のある方は是非中広地域包括支援センターまでご連絡ください。

また、地域包括支援センターは高齢者の総合相談の役割を担っております。介護保険の事等ご相談がある際はお気軽にお問合せください。

連絡先 509-0288

本館レクリエーションの紹介

池田 遼司

長崎病院本館では、本館3階ホールにて2ヶ月に1回様々なレクリエーションを開催しています。

入院中にあまり変化のない日々を過ごされている患者様に少しでも季節を感じて頂けるように、出来るだけ季節ごとのイベントをレクリエーションに取り入れています。

今年度は、七夕祭りや敬老会を行ないました。七夕祭りでは、病院の横にある三篠神社に笹を頂き、各病棟で患者様や家族の方々に短冊に願い事を書いてもらい、参加できない患者様にも七夕の気分を味わっていただきました。参加された患者様には、笹の葉で渡し舟を作り、織姫と彦星が患者様の手から手に渡し、最後に二人が出会うというゲームを行ったり、七夕を歌を皆で歌ったりしました。

今回は、病院スタッフがトランペットの演奏を行い、参加された患者様も普段から接しているスタッ

フが演奏してくれていたの、嬉しそうな表情も見せてくださっていました。

敬老会では、今では恒例となりました「広島大学霞管弦楽団」の方々の演奏を楽しみました。毎回患者様が聴いていた年代の音楽を演奏して下さるので、患者様だけでなく、患者様の家族やスタッフにも喜んで頂けています。

また、年に2～3回「フェイシャルセラピスト協会」の方々による、リハビリメイクが毎回好評で女性の方々のメイクだけでなく、男性の方にもフェイスマッサージも行なわれるので、患者様の気分転換にもなっていると思います。

今年は、これからミニ運動会、クリスマス会が予定されていますが、患者様の療養生活が少しでも活性化されますようスタッフ一同取り組んでいきたいと思っています。



外来担当医表

()内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1診 内科	住田	長崎	原(均) (内分泌)	住田	長崎	原(均) (内分泌)
	2診 内科	松本 原	木戸	踊場	山田	尾下	住田 山田
	3診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	身原	身原 森桶
午後	1診 内科	尾下	山田	木戸	尾下	踊場	踊場 木戸
	2診 内科	北村 (神経内科)			中森 (神経内科)	箱田 (リウマチ・痛風)	
	3診 皮膚科・熱傷	小畠	鍋島	大谷 (熱傷)	木矢	平郡	長崎 小畠

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで)

～診療時間～

午前 8:30～12:00
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎月曜 午前2診: 第1 《松本》
第2,3,4,5 《原》
- ◎土曜 午前2診: 第1,3 《住田》
第2,4,5 《山田》
- ◎土曜 午後1診: 第1,4,5 《踊場》
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診: 第1,3,5 《身原》
第2,4 《森桶》
- ◎土曜 午後3診: 第1,3,5 《長崎》
第2,4 《小畠》
- ※土曜 午後2診: 第3のみです。

おしらせ

インフルエンザ予防接種について

下記のように予約制にてインフルエンザ予防接種を実施しております。

また、お子様の予防接種は小児科の方でお願いいたします。

詳しくは、外来受付までお問い合わせください。

日時: 10月15日(月)～1月31日(木)

料金: 3,675円

1,000円(広島市 65歳以上)

お問合せ: 長崎病院 外来受付

TEL082-237-3271(代)

むつみ第65号「訂正」

前号の2頁目、昼食の材料が間違っておりました。正しい材料は以下のとおりとなります。

【材料】(2人分)

- 《牛肉とこんにゃくのいり煮》 100g
- 牛切り落とし肉 小1
- 板こんにゃく 大1
- ごま油 大1/2
- 醤油 小1/4
- 砂糖 小1/4
- 七味唐辛子

新人職員紹介



6月より本館4階病棟で勤務させていただいております。

介護についてまだまだ勉強中です。頑張りますのでよろしくおねがいします。

石原 美紀恵

長崎病院のめざす「地域医療」(包括医療)

*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)
☎082-238-1756

*予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
☎082-239-1600

*治療 <<救急医療指定病院>>

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
皮膚科・熱傷センター
☎082-237-3271(代)

*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)
☎082-237-3271(代)

*療養・在宅

- 介護療養型医療施設
- 広島市中広地域包括支援センター
☎082-509-0288(担当:佐古・中村・中本)
- 居宅介護支援センター
☎082-230-8181(担当:水川)
- 訪問看護ステーション ながさき
☎082-230-8183(担当:久保田)
- グループホーム あいあいホームながさき
☎082-532-6636(担当:萩原)
- デイサービスセンター ほほえみながさき
☎082-532-6630(担当:安永・武智)



周辺地図