

八王子消化器病院ニュース

# おおり

## HACHIOJI DIGESTIVE DISEASE HOSPITAL NEWS

第33号

医療法人財団 中山会

### 八王子消化器病院

消化器病専門医療機関・東京女子医大関連病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒192-0903 東京都八王子市万町 177-3

TEL: 042-626-5111

www.八王子消化器病院.com

制作 (株)教育広報社



### 年頭のご挨拶

八王子消化器病院  
理事長 鈴木 衛

新年あけましておめでとうございます。平成24年年頭に当たりましてご挨拶をさせていただきます。

当院は昭和58年に当院の前身である中山記念胃腸科病院を子安町に開院しました。その後、平成14年には万町の現病院へ移転新築し、来年は開院30年目を迎えます。

昨年は日本にとって国難とも言える程の苦難の一年でありました。東日本震災の津波被害、原子力発電施設の破壊による避難生活と健康被害などが東北地方の多くの方々を苦しめ、日本全体が非常に厳しい状況下におかれまして。また、国外に目を向けると欧州債務危機、イスラム圏の政情不安、一向に治まらぬテロの脅威や目を被いたくなるような貧困そしてタイの大洪水などの自然災害もあり、世界中にとって近年では経験のない苦渋の一年であったと思われまます。しかしその一方で我が国では、震災を契機に人と人の繋がりや「絆」という日本のよき習慣を改めて認識させられた年でもありました。

震災に関しては私ども八王子消化器病院におきましては直接の被害はありませんでしたが、電力不足に伴う診療時間の制限、薬剤や医療資材の供給不足から患者様に十分

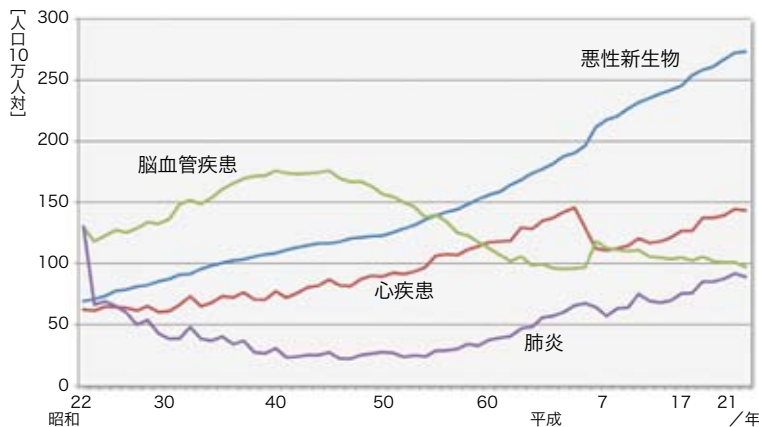
な診療活動ができない事もあり、ご迷惑とご不自由をおかけしました。更に、昨年夏季の電力不足回避に協力するため8月11日から3日間にわたり開院以来初めてとなる外来診療を休止しました。幸いなことにこの間は患者様、ご家族様のご理解と協力が得られてさしたる支障を来すこともなく、また、夏季の時期を過ぎた後は、ほぼ従来通りの外来病棟業務が可能となりました。

この8月に行った3日間の外来休診は単なる節電目的だけではなく更に大きな目的がありました。それはこの類まれな大災害に際し社会人として医療人として出来ることは何であるかを問い直すキッカケと捉え、職員に考える時間を与えることでした。その結果として全職員に対し社会貢献を要請しました。被災地でのボランティア活動をする事が理想的な社会貢献でありましたが、それを実施できない職員には1年を猶予に何らかの社会貢献をしてもらうこととしました。その後、年休を取り被災現地でのボランティア活動に参加した看護職員、八王子市内の老人介護施設でボランティアをした事務職員や被災地の特産物を販売する町内会に参加した検査技師など多岐にわたる社会貢献への参加が報告されており

ます。病院としては例年4月に行われる新入職員歓迎会と秋の職員旅行を中止しその費用を積み立て、さらに職員有志からの義援金を加えて日本赤十字社を介して現地へ送金しました。一方、被災地では地元企業の業務継続困難により多くの人達が職場を失ったとのニュースが流れ、加えて学校卒業後の就職先が無いことや採用内定取消しなども報道されました。このことを受けて病院職員を東北地方の就職相談会に派遣し、将来、看護師や栄養士を志望する高校生を対象に病院職員として勤務しながら資格取得を目指す制度を拡充し紹介をした結果、本年4月には4名の東北出身の新入職員を迎えることとなりました。被災地の復興には気の遠くなるような時間と莫大な費用を要して何より人々の支援が必要と考え、今後数年にわたり、この制度を利用して若い人達を継続的に受け入れていく体制を整えて参ります。

冒頭にも申しましたが、当院は、来年5月に病院開院30年目を迎えます。この間、患者様や八王子地区の諸先生方に支えられ、消化器疾患の診断から治療までを行う専門病院として活動してまいりました。また同時に、地域住民一人ひとりの健康管理を行う地域の医療施設としての役割も担ってきましました。現在、年間1万件を超える消化器内視鏡検査と600件余の消化器手術を実施する施設となりましたが現状に甘んじることなく八王子地区の消化器疾患専門病院としてなお一層信頼される病院となるため職員一丸となって一歩一歩前進して参る所存です。

図1 死因別にみた死亡率の推移



「健診」とは健康診断を意味し、現在ご自身が健康であることを確かめるもののため、病気の危険因子があるかどうかを調べるのが健診で、特定の病気を発見することを目的とするものではありません。健診の結果、特に問題がなければ現時点で直ちに健康を脅かす病気はないと判定されます。しかし、健診で健康状態に問題となる病気の危険因子が見つかった場合は、病気の発生を防ぐため健康管理による一次予防が必要となります。いわゆる人間ドックはこの健診の範囲に入ります。一方「検診」は、特定の疾患を早期に診断し治療を開始する目的で行われます。すなわち「健診」が病気にならないための一次予防で、「検診」は病気を早期に診断する二次予防となります。

現在、わが国の3大死亡原因は、癌、心臓病、脳血管障害です。昭和56年以降は癌による死亡が第一位となっており、近年ではその数は30万人を超え、いまや3人に1人は癌で亡くなる時代です。心臓病と脳血管障害に対する食事療法や薬剤治療は、予防的治療効果があり病気の発症を抑制します。また、心臓病では発症後も心臓カテーテルやペースメーカーによる治療として脳血管障害に対しては発症初期段階での脳動脈瘤クリッピングや脳動脈閉塞部の拡張手術により顕著な治療効果が得られ、両疾患による死亡者数は著明に減少しております。一方、残念なことに癌の予防的治療に関しては食事療法、薬剤療法ともに確固たる治療効果は証明されていません。

当院では年間約650件の手術を行っ

「健診」とは健康診断を意味し、現在ご自身が健康であることを確かめるものため、病気の危険因子があるかどうかを調べるのが健診で、特定の病気を発見することを目的とするものではありません。健診の結果、特に問題がなければ現時点で直ちに健康を脅かす病気はないと判定されます。しかし、健診で健康状態に問題となる病気の危険因子が見つかった場合は、病気の発生を防ぐため健康管理による一次予防が必要となります。いわゆる人間ドックはこの健診の範囲に入ります。一方「検診」は、特定の疾患を早期に診断し治療を開始する目的で行われます。すなわち「健診」が病気にならないための一次予防で、「検診」は病気を早期に診断する二次予防となります。

もっと知りたい!

身体 治療 病気のこト

# 「健診」と「検診」

八王子消化器病院 理事長 鈴木 衛

ていますが、このうち70%近くは消化器癌に対する手術で、その半数以上は早期癌ではなく進行癌です。胃や大腸の早期癌の5年生存率は95%以上であるのに比べ、進行癌では5年生存率は50~60%に低下します。進行癌も決して手遅れの病気ではなく、適切な治療で癌の根治が得られることも多いのですが、早期癌の治療成績とは大きな差がみられています。

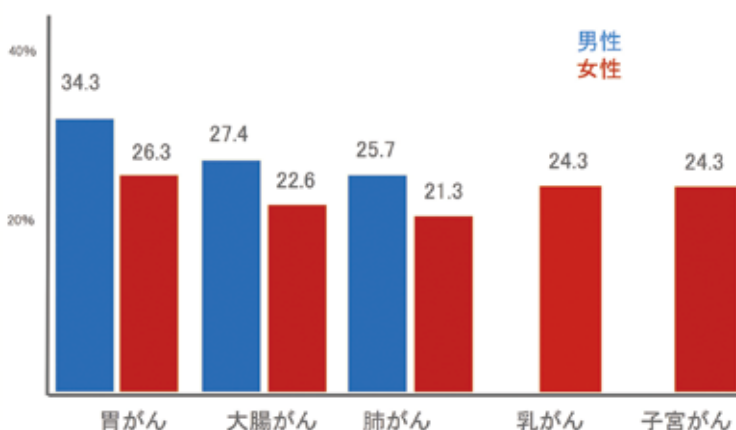
消化器癌の場合は、腹痛や血便などの症状が出現した場合、すでに進行癌となっていることがあります。このため早期癌の段階で診断されるには、無症状の時期に検診を受けていただくしかありません。早期癌の段階で診断され適切な治療を受ければ、癌で死亡することを大幅に回避できます。また、早期癌の場合は内視鏡手術や腹腔鏡下手術などの低侵襲で入院期間も短い治療が可能です。

平成22年の日本人癌検診受診率をみると、最高の胃癌検診でも男性が全国平均で34.3%、女性は26.3%に留まっております。大腸癌検診では男性27.4%であるのに対し、現在女性の癌死亡数の1位となった大腸癌の女性受診率は22.6%です。肺癌、乳癌、子宮癌検診も20~25%で、癌年齢に達した日本人の約1/4しか癌検診を受けていないこととなります。八王子市も早期癌診断のため、癌検診推進事業を実施していますが、同じく市が行っている特定健診の受検者に比べると癌検診の受検者数が少ないのです。以前はいずれの癌検診にも定員枠がありました。現在はそれは無くなりましたが、申

し込みが自主申告になったことや、検査自体も少なからず苦痛を伴うものであることが、癌検診者数が増えない理由であろうと思われる。

私ども八王子消化器病院は、この消化器癌治療の最前線に位置し、食道・胃・大腸から肝臓・膵臓・胆道の診断と治療を行うなかで開院以来、患者様に安全で質の高い医療を提供するためのたゆまぬ努力を続けております。消化器癌は、早期発見こそが癌で命を奪われることのない最善最良の治療法であり、そのためには症状が無くても定期的な癌検診を受け

図2 平成22年 日本人の癌検診受診率



は症状が無くても定期的な癌検診を受けられることをお勧め致します。



# 転ばぬ先の杖!

八王子市  
中野町在住  
宮城 安子さん



33

昨年は、日本にとって忘れることのない年でありました。3月11日の東日本大震災・大津波・原発事故：被災者の皆さんだけでなく多くの方が心を震わせ、途方もなく襲ってくる恐怖・不安・絶望のなか、もう11ヶ月がたちました。自分たちには何が出来るのだろうかと思いが考へ、その後の復興を心から祈ったことです。

そんな年の暮れ、私たち夫婦は結婚50周年を迎えたのです。二人揃って健康でいられることの幸せを噛み締めるとともに感謝の気持ちでいっぱいでした。主人は若いときからスポーツ万能で、あらゆるスポーツをやり健康そのものでした。そしてスポーツにケガは付きものなどと言ひ、よく捻挫・骨折・靭帯損傷などをしていました。近年はインディアカというスポーツを30年位続けており、主にヨー

ロッパの世界大会にも出向いてきました。自ら試合に出たり、日本選手サポーター50名の団長として、また、国際審判員として元気に飛び回っております。

ところが、もう3年前になりましたが、社会貢献活動団体の「八王子プロバスクラブ」を通して久野事務長さんと知り合い、八王子消化器病院を紹介していただき二人揃って胃・腸の検査を受けました。

そこで、主人に胃ガン(4ミリ)があることが分かったのです。(俺は胃なんか悪くない、どこも悪いところなんてないと言っていた人が)もうびつくりです!しかし原田院長の冷静で誠実な説明を受け、手術を決意。幸いにも早期であったため内視鏡手術で済みました。そして、今は「もう大丈夫」と言っていただけるまでになり引続きイン

## トリムってなあに\*

### ◎トリムとは

トリムとは「バランスを保つ」という意味のノルウェーの造船用語です。それを人間の身体になぞらえて、心身ともにバランスのとれた健康づくりを願って、元気な日々を過ごすために自分自身を調整することを言います。

### ◎トリムの歴史は

1967年(昭和42年)東京で誕生した健康体操が、欧米で進められていたトリム運動の影響を受けて現在のトリム体操になりました。

### ◎どんなプログラムで

- ウォーミングアップ、リズムに乗って身体を動かします。
- ラジオ体操を導入しています。
- ウォーキング・ソフトエアロビックなどの有酸素運動を取り入れています。
- ストレッチで柔軟性をつけます。
  - 腹筋・背筋・脚・腰・腕等の筋肉の強化
  - 瞬発力の強化と持久力の向上
  - リラクゼーション・その他

### ◎どのような効果がありますか

- 一週間に2~3回位、体操を定期的に継続的にすると心肺機能が上がり、血液の循環がよくなります。
- 筋肉や関節が柔軟になり、身体の動きがスムーズになります。
- 健康維持・体力増進・運動不足・肩こり・腰痛の予防が期待できます。
- ストレスの解消にも効果があります。



人生航路を元気に過ごすために健康づくりは、健康なときに楽しく!!

ディアカを楽しみ、若い人の育成にも励んでおります。

私は、健康体操の指導員として、地域の皆さんと共に体の手入れとしての\*トリム体操をしています。最近中高年は勿論のこと、介護予防としての体操(転倒防止等)が必要とされていますが、運動が好きなのも、苦手な方にも無理なく楽しく

できる体操を心がけレクリエーションを交えながら仲間と共に行っております。

人は誰でも健康で日々過ごしたいと思っております。そのために自分出来ることは自ら努力し、病気になることは自ら努力し、病気がなくなりました。その病院のお世話になります。その時にはなによりも信頼出来る病院・医師が必要であり、それが

安心につながるのです。私たち夫婦が八王子消化器病院を頼りにしている所以です。主人のことを通じて定期的に検査を受けることの必要性和大切さをつくづくと感じました。

転ばぬ先の杖!何においても、前向きな気持ちをもってこれからの人生航路を歩みたいものです。

# 高齢期の食生活

## その問題点を考える

栄養科長 草山 正一

私たちにとって「食」は、健康を維持し活動的に生活するために必要不可欠なものであり、「食べる楽しみ」はわたしたちの生活に潤いや喜びを与えてくれます。高齢になってもそれは変わらないはずで、寧ろ健康であれば「食べる楽しみ」はかえって強くなるはずで、我が国が超高齢化社会と言われて久しく、昨年も41年連続で全人口に占める65歳以上の人口比率が過去最高を更新しました。これは日本社会の豊かさを示すものであり、医療の進歩に加え「食の豊かさ」が大きな要因のひとつです。

しかし、最近はその豊かな食事情のなかで思わぬ問題が起きていと言われます。私たちの理想的な生き方として、誰もがいきいきと活動的で充実した生活を送りたいと考えています。そのためには、体に必要な栄養素を食事からバランスよくとることが大事なのです。しかし実際には、高齢者の現状を見ると、体に必要な栄養素が不足するという低栄養状態にある人が少なくないのです。

この理由として、高齢化いわゆる加齢に伴う心身の機能低下による食事量の減少や偏食などがあると考えられます。

この状態が長く続くと筋力が衰え、日常生活における転倒や骨折の原因になったり、身体機能の低下につれて免疫機能が低下して病

気にかかりやすくなり、結果としていわゆる要介護状態につながる危険性が高くなるのです。つまり、低栄養は自立した生活を損ない、余命を短くする危険因子となるのです。要介護状態となるのを防ぎ、健康寿命を延ばすためには低栄養の予防が大きなポイントになります。

食事に気をつけるというと、多くの人は生活習慣病予防、たとえば「食事の量を控えるに」や「肉や卵を控えるに」などと考えてしまいがちです。私たち栄養士も生活習慣病やメタボリックシンドロームの問題などから、ともすれば過食に対する注意が多くなかなかねません。これらのこともあつてか、特に75歳以上になると全身の栄養状態が悪い、すなわち「低栄養」の人が多くと考えられています。ですから高齢期に入ったら「生活習慣病予防」から「低栄養予防」へと食生活の目標を変えていく必要があります。

**食事は、人間の生命と活動を支える源となるものです。**

老化を防ぎ、活力ある生活を送るためには、生きるための「タンパク質」と活動するための「エネルギー」を毎日の食事からとることが大切です。タンパク質は、筋肉や臓器、血液など体の主要な構成成分であり、生命の維持に欠かせない酵素やホルモンをつくる大切な栄養素です。一方、体を動かす活動源となるエネルギーはタンパク質のほか、脂質、糖質の三大栄養素から供給されています。このことから、高齢期の食事は「淡白な食事」ではなく、「タンパク質の豊富な食事」が大事なのです。それでは高齢化によって食事量も減

少した場合にタンパク質・エネルギーを効率的に摂取できる食事とはどんなものかということになります。決して難しい食事ではありません。

- **1日3食 バランスよく食べましょう。**  
食欲のない時には少量ずつ3食以上に回数を増やし、欠食や栄養不足を避けましょう。
- **肉、魚、牛乳、卵、大豆食品を積極的に食べましょう。**  
肉と魚は1対1から1対2程度、牛乳はコップ1杯、卵は1日1個程度にします。
- **緑黄色野菜、根菜、果物、海藻を毎日食べましょう。**  
野菜は火を通して多くの量、多くの種類を。これらは食物繊維も豊富で便秘予防にも効果的です。ただし、よく噛んでゆっくり食べることを忘れずに！
- **水分は、積極的に取りましょう。**  
飲み物として1日に1.5ℓは飲みましょう。また、起き抜けと寝る前の水分補給は忘れずに。
- **会食の機会をつくりましょう。**  
仲の良い友達などと楽しく食べると食欲も元気もわいてきます。
- **体の状態にあわせた食事をしましょう。**  
歯が悪く、噛みにくくなったらキザミ食。飲み込みにくくなったらトロミ食などを利用しましょう。

以上のことに心がけ、いつまでも元気で生活したいですね。

### 想うこと



昨年は大震災・超大型台風などの自然災害に加え、原発事故や政治の混迷、経済の不振などの人災(?)が重なり、多くの人々そしてこの国が厳しい試練に立たされた1年でした。

年改まり今年の干支である「辰(たつ)」は、十二支のなかで唯一架空の動物「竜(龍)」があてられています。竜は、その特異な体つきまた、雷や雨を操り大地を潤す変幻自在な霊力を持つことから古

来、人々から崇められる存在として知られています。年頭にあたりこの国をスッポリと覆っている閉塞感をその霊力で一掃し、将来に希望の持てる国にしてもらいたいと多くの人々が切望しているものと思います。

雲蒸龍変、出でよ！ 平成の坂本「龍」馬  
事務長 久野久夫