

八王子消化器病院ニュース

第34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

おおり

HACHIOJI DIGESTIVE DISEASE HOSPITAL NEWS



平成24年度を迎えて
医療の現場・安全と効率

八王子消化器病院
病院長

原田 信比古

桜の季節が終わり、木々の緑が芽吹き始め爽やかな季節を迎えました。この春、当院では19名の新入職員を迎え、新体制で診療をスタートいたしました。昨年の今頃は震災と原発事故の影響で桜を愛でる余裕もなく、さまざまな行事を自粛し、「節電」や「防災対策」に奔走していた時期でした。しかし、1年を経てようやく社会は落ち着きと活気を取り戻しつつあり、久しぶりに春の息吹を感じるこの頃です。

当院は今春、創立29年を迎え、現地に病院を移転してからも既に10年が経過しました。この間、消化器疾患の専門病院として八王子地域医療の一翼を担い、昨年は年間延べ65,996件の外来診療と延べ29,815人の入院治療をさせていただきました。開院以来、「患者様のための医療」を病院理念として掲げ、質の高い医療と安全な医療を目指してまいりましたが、30年という時間の経過として社会や医療制度の変化に伴い幾つか修正しなければならぬ点も出てきました。医療技術の進歩や患者数の増加、また個人情報保護法の施行など社会の変化により、取り扱う書類や処理しなければならない業務量も増加しています。そのような状況下で外来診療の待ち時間が増加し、その繁忙さゆえに患者様への接し方の不十分な点も反省点としてあげられました。

昨年、当院では特に患者様の待ち時間対策と接遇に重点をおいて取り組み、各部署で対策を行ってきました。その結果、以前に比べれば改善がみられたものの、今なお診察まで1時間以上お待たせすることもしばしばあり、今年度も継続して取り組まなければならない課題と考えています。

今日の社会においては「安全性の確保」と「効率化」という相反する課題の克服が重要で、特に医療においては安全と質を担保した効率化が強く求められます。しかしながら従来の対処法では既に限界に達しており、斬新な業務の見直しが必要です。私が医師になりたての頃、手術後の創部は朝晩消毒するものが常識でした。しかし、今日では手術後1週間は消毒しないのが常識であり、この一点をみても医療の質を変えずに患者様と医療者双方の負担を軽減することができたと言えます。このようにこれまで常識とと思っていた事が常識ではなくなることがしばしばあります。一言で「業務の見直し」と言いましたがこれは相当に大変なことで、常識を覆すような目をもつて日々改革を続けていかなければ、社会の変化や患者様のニーズに添えないことができません。

安全に關しても「確認手順を増やせばより安全になる」という考え方が広がっているように感じます。しかし、私たちはより単

純で安全な方法を見出しなければなりません。以前、ある病院で腹水を抜くために中心静脈栄養に使うカテーテルを代用したことで、その排液用のカテーテルに誤って中心静脈栄養用の高カロリー輸液を接続してしまい、患者様の容態が悪化するという事故がありました。その後、排液用のカテーテルは接続部の形状が異なるチューブを用いるようにしたこと、万が一、間違っても接続ができなくなりミスは皆無になりました。どんなに優秀なプロのタイピストでも1000単語打てば3語はミスタイプがあるといえます。私たち医療従事者は、細心の注意をもって安全確保に努める一方、人間である以上ミスはつきものであることを前提にして対策を講じなければなりません。前述のような「シンプルで、間違えたくても間違えられない」方策を次々と案出していくことが、安全と効率の両立に重要かつ不可欠であると考えます。

外来診療の待ち時間に関しては、定期的に経過観察と処方で来院される患者様と、生死を左右するような重要な決定をしなければならぬ患者様を同じ外来で診療していることも大きな要因となっております。医療は人と人とのつながりですから簡単に解決することはできませんが、今後、患者様のご理解もいただきながら症状や重症度別による効率のよい外来診療に向け取り組んでいきたいと考えています。

冒頭で落ち着きと活気を取り戻しつつあると述べましたが、次の新たな震災の脅威が迫っていることも事実です。私たち病院は患者様の生命を守る責務を負っていますから、災害時においてもまず第一に患者様の安全を確保できるよう、この1年、更なる防災対策にも取り組んで参ります。

もっと知りたい!
身体 治療
病気の コト

生活習慣病について

東京女子医大附属
膠原病リウマチ痛風センター 准講師
八王子消化器病院生活習慣病外来 医師
高木 香恵

生活習慣病とは生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称で、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患です。ここには糖尿病、高尿酸血症、高血圧症、脳卒中、肥満症、脂質異常症などが含まれます。世界各国でも同様の概念が用いられており、例えば英語・フランス語・ドイツ語ではそれぞれ、英: lifestyle related disease、仏: maladie de comportement、独: Zivilisationskrankheit と言います。世界の人々の生活習慣というのは、地域ごとにきわめて似通っている場合もあれば、大きく異なっている場合もあります。しかし、異なる国の人々でも先進国同様な生活習慣全般が類似している場合は、生じる生活習慣病の種類やその割合・頻度が類似する傾向があるといわれています。

成人していない子供にも糖尿病を発症する例が増えてきています。このため、従来の呼称を見直すべきという観点に立ち、1997年頃から、成人病の多くについて「加齢すれば必ず罹患しやすくなるのではなく、生活習慣の改善によって予防し得る」という認識を人々の間に醸成することを目的として英語の「lifestyle related disease」を始め外国における「成人病」の呼称なども参考にした上で「成人病」を「生活習慣病」に置き換える動きが始まりました。

さて現在、これらの生活習慣病の改善と予防が大きな課題となつています。「成人病」対策が、二次予防(病気の早期発見・早期治療)に重点を置いていたのに対し「生活習慣病」では、生活習慣の改善を中心にした一次予防(健康増進・発病予防)に重点を置いた対策を講じています。現在、わが国では「21世紀における国民健康づくり運動『健康日本21』」が行われています。生活習慣に関わる要素として、栄養、運動、休養、たばこ、アルコールの5つが取りあげられて、さらに具体的な生活習慣病として、う蝕(いわゆる虫歯)や歯周病、糖尿病、循環器病(心臓病や脳血管の病気およびその危険因子である脂質異常症や高血圧など)、そし

て「がん」という4つの疾患に焦点が当てられています。これらを可及的に減らし、健康障害を予防していくために栄養運動、休養、喫煙、飲酒についての正しい生活を習慣づけていく必要があるのです。このためにぜひ実行してほしい健康習慣が「一無(いちむ)、二少(にしょう)、三多(さんた)」です。一無(いちむ)とは禁煙の勧めです。身体に悪影響をもたらすタバコについて「健康日本21」は、特に若年者における喫煙をゼロにするという大きな目標を掲げスタートしています。二少(にしょう)は、少食・少酒の勧めです。昔から「腹八分目に医者いらず」と言われているように、暴饮暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。食事療法という言葉がよく生活習慣病で用いられることから、糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防・治療の基本は常に

食生活にあります。もっとも望ましい組み合わせは、主食と一汁三菜、それに果物、乳製品といわれています。よく噛んで、三食を規則正しく食べ、偏食をしないことが重要です。特に「3つの白を控える」ことと「食物繊維を豊富に摂る」ことが重要です。「3つの白」の第一は白米・白パンの白、次は食塩の白そして三番目は砂糖の白です。いずれも食べすぎ、摂りすぎに注意してください。さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に關わつていて、大酒をすれば多くの疾病が誘発される可能性が高まります。アルコールに関しては1日20g(日本酒に換算して一合程度)の摂取が望ましいとされています。三多(さんた)は、体を多く動かし(多動)、しっかりと休養をとる(多休)、多くの人、事、物に接する生活(多接)の勧めです。運動については、身体活動ができるだけ多くして、しっかりと毎日の生活の中で維持し、身体を動かした後は十分に休養をとることが重要です。メリハリのある生活は、健康長寿には欠かせない要素です。そして、多くの人、事柄、物に接して創造的な生活を行うこと。年がいくつになっても社会に貢献できるように、そういう心持ちが若さを維持させてくれます。

「生活習慣病」では、生活習慣の改善を中心にした一次予防(健康増進・発病予防)に重点を置いた対策を講じています。現在、わが国では「21世紀における国民健康づくり運動『健康日本21』」が行われています。生活習慣に関わる要素として、栄養、運動、休養、たばこ、アルコールの5つが取りあげられて、さらに具体的な生活習慣病として、う蝕(いわゆる虫歯)や歯周病、糖尿病、循環器病(心臓病や脳血管の病気およびその危険因子である脂質異常症や高血圧など)、そし



多接「多くの人、事、物に接して創造的な生活をする」

多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味をもち接することで、創造的な生活を送りましょう。健康や目的をもって生活している人は、何歳になっても生き生きしているものです。

このように生活習慣病は、生命リスクを高める大変な疾患ですが、予防することが可能です。また、ちょっとした工夫が実りある老後にもつながります。人生80年、楽しい老後がおくれるようになるといいですね。

大腸がんの早期発見

八王子市
子安町在住 橋本 晴重郎さん



私はここ3年間に2回、八王子消化器病院での検査を受けました。1回は胃の内視鏡検査、2回目は大腸検査です。かかりつけの秋山先生(子安町)の紹介によるものですが、私からの希望でもありました。それは数年前、友人がこの病院で初期の胃癌を発見されがん研有明病院に入院した際、「これだけの小さな癌を発見した病院は大したものだ」と言われた話を聞いていたからです。

胃の内視鏡検査は、過去にも経験がありました。今回は頻繁にゲップが出る、時々むかむかするといった症状があったので診ていただくことにしました。検査の先生と一緒にモニター画面を見ながらポリップをつまんで細胞検査を受ける過程の説明を冷静に聞くことができました。大腸検査は定期健診で便に潜

血反応が出た結果、これも秋山先生からの指示で受診することになりましたが、私にとっては初めての経験でした。検査前夜から一泊して準備にかかり、翌朝までに腸内を空っぽにするため2リットルの液体を飲むのは大変だと聞かされていましたが、それほど難儀もせず腸内をきれいにして検査に臨みました。先生の熟練された技術のおかげでしょうか、検査は何の苦痛もなく終わりました。

2回とも原田信比古先生に検査をお願いしましたが、幸い1回目も2回目も若干の異常を発見されたものの悪性のものではないことが分かりホッとした次第です。

こんな体験をしているとき、大腸がんは早期に発見されれば大事に至らないことを教えられました。しかし、大腸検査は腸内を空にすることと肛門からカ

メラを挿入するため、特に女性には敬遠されがちであることと、検査を躊躇しているうちに進行し手遅れになるケースが多く、女性の死亡率第1位の癌であることも知りました。

八王子市老人クラブ連合会の会長であった私は早速、事務長の久野さんをお願いして、この事実を老人クラブの女性幹部に講演していただくことにしました。そして昨年十月二十八日いちようホールで「女性のための健康講習会」を開催して女性部リーダー173名が聴講しました。この日の講師の先生方と演題は、

- ◎理事長 鈴木衛先生
「大腸がんの診断と治療方法について」
- ◎栄養科 草山正一科長
「高齢者の食生活とその問題点」
- ◎病診連携室 大津行博室長
「地域病院との役割分担と当病院との連携について」
- ◎看護部 小池真弓部長
「がん看護について」

でした。

4人の先生方の講演により大腸がんの早期検査の重要性と平素の食生活による予防の認識を高めました。普段、直接お医者さんから聞くことのできない話



「女性のための健康講習会」はじめの挨拶

でありながら我々が知っていないくはならない知識だというのが聴講者一同の感想でした。このことを受け早速、女性リーダーの企画によりその時の講師を招いて「八老連」の支部での講演会が開催され、多くの老人クラブ会員が講師のお話を聴講しました。

鈴木理事長を始め講師の先生方は「我々にとって重要なこのような知識は一人でも多くの人に知ってもらい、手遅れのため命を落とすケースを一件でも減らすことがこれからの課題だ」とおっしゃいました。特に体力の減退した中高年層にとっては極めて切迫した問題でありましょう。

喜寿を迎えた私にとってもこ



真剣にお話を聞く女性部リーダーたち

れからの健康管理は癌との闘いだと思っています。実は母も祖母も癌で亡くした我が家の家系は癌系統だと思っているからです。勿論、適度な運動により足腰を鍛え、偏らない食事で栄養のバランスをとるなど日常生活の心がけが大事なことは十分に認識していますが、襲ってきた癌を早期に発見して撃退するとは我が身を守る最も大事な手段だということを知りました。しかも、こんな立派な病院が八王子、それも私たちの地元にあることは大変心強く、ラッキーです。

今のところ私は食欲も進み晩酌を楽しむ毎日ですが、そろそろ今年も検査をしていただくと思っています。

ドクタープロフィール 2012

理事長 すずき まもる
鈴木 衛

専門分野： ◎大腸・肛門外科
◎肝・胆・膵外科

東京女子医科大学 非常勤講師
昭和 51 年 三重大学医学部卒業

院長 はらだ のぶひこ
原田 信比古

専門分野： ◎肝・胆・膵外科

東京女子医科大学 非常勤講師
昭和 60 年 宮崎医科大学卒業

副院長 たけお やすよし
武雄 康悦

専門分野： ◎消化器内視鏡
検査・治療

東京女子医科大学 非常勤講師
昭和 60 年 東邦大学医学部卒業

顧問 はやし つねお
林 恒男

専門分野： ◎消化器内視鏡
◎食道外科

東京女子医科大学 非常勤講師
昭和 44 年 千葉大学医学部卒業

外科医長 こいけ のぶさだ
小池 伸定

専門分野： ◎肝・胆・膵外科

東京女子医科大学
消化器病センター外科助教
平成 6 年 徳島大学医学部卒業

外科医長 かじ さとし
梶 理史

専門分野： ◎肝・胆・膵外科
◎食道外科

東京女子医科大学
消化器病センター前外科助手
平成 8 年 福井医科大学卒業

医師 さいだ しん
齋田 真

専門分野： ◎消化器外科

東京女子医科大学
消化器病センター外科助教
平成 11 年 札幌医科大学卒業

医師 もりした けいいち
森下 慶一

専門分野： ◎消化器内科
◎胆膵画像内視鏡処置

東京女子医科大学
消化器病センター内科助教
平成 12 年 帝京大学医学部卒業

医師 きみじま あきら
君島 映

専門分野： ◎消化器外科

東京女子医科大学
消化器病センター外科助教
平成 15 年 聖マリアンナ医科大学卒業

医師 なりた とおる
成田 徹

専門分野： ◎消化器外科

東京女子医科大学 第二外科助教
平成 15 年 富山医科薬科大学医学部卒業

医師 おざき ゆうひ
尾崎 雄飛

専門分野： ◎消化器外科

東北大学医学部 第二外科前医員
平成 15 年 埼玉医科大学医学部卒業

医師 はら としふみ
原 敏文

専門分野： ◎消化器内科

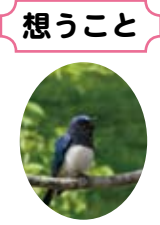
東京女子医科大学附属青山病院
消化器内科医療練士
平成 21 年 埼玉医科大学医学部卒業

糖尿病外来

小田桐玲子医師 東京女子医科大学糖尿病センター非常勤講師
雨宮 禎子医師 東京女子医科大学糖尿病センター前講師

生活習慣病 (リウマチ・痛風・膠原病)

高木 香恵医師 東京女子医科大学膠原病リウマチ痛風センター准講師



想うこと

咲くを待つもよし、咲けばなおよし、散るもまたよし。こと程左様に桜花ほど古来より人々から愛で親しまれてきた花も珍しいと思います。花王と称せられ、日本の国花としてそして花といえば桜を指すなど多くの歌にも詠まれてきた桜です。例年ですと四月のこの頃は各地から花の便りと共に花見を楽し

む人々の笑顔が届くのですが、何しろ今冬の寒さの余波で、桜前線の北上は遅れに遅れてしまいました。皆が心待ちにする桜ですが、特に昨年の大震災の被災地ではその想いが強いのではないのでしょうか。桜と共に本当の春が一日も早く人々に訪れんことを切望して止みません。事務長 久野久夫