南部病院広報誌

南部病院と地域のふれあいマガジン

なんぶメール

nanbu-mail

ご自由にお持ちください
TAKE FREE

vol.27
2019.11 AUTUMN

- 胸のしこり、どこで診てもらえばいいの?
- オーラルフレイルを知ろう

症状がない大動脈瘤の怖さ

～負担が少ない治療の選択肢～

〈表紙の写真〉山梨県甲州市塩山「ころ柿のカーテン」

〈南部病院の理念〉

思いやりの心と質の高い医療で、
地域の皆さまから信頼される病院を目指します

〈南部病院の基本方針〉

- 良質な地域医療、救急医療による地域への貢献
- 他の医療機関との密接な連携と、患者さん中心の医療の実践
- 医療・保健・福祉サービスの総合的な提供
- 地域医療関係者および職員の相互研鑽

社会福祉法人 恩賜財団 済生会横浜市南部病院

症状がない大動脈瘤の怖さ

～負担が少ない治療の選択肢～

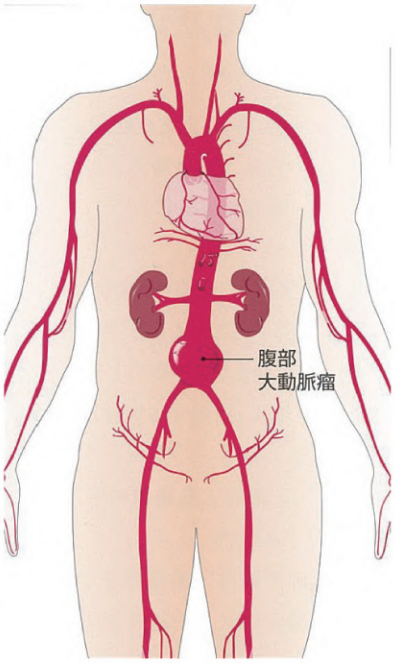
IVR科部長　小池 祐哉

聖マリアンナ医科大学病院で癌に対するカテーテル治療、吐血・下血・喀血、外傷や産科出血に対する緊急止血術、胸腰椎圧迫骨折に対する椎体形成術、消化管・胆管ステントなど幅広いＩＶＲを研修。川崎幸病院では大動脈疾患に対するステントグラフト治療に専念し、破裂症例にも積極的に関わる。横浜労災病院ではＩＶＲのマネージメントを担い、副腎静脈支脈採血も実践。２０１９年９月に済生会横浜市南部病院ＩＶＲ科新設、部長に就任、現在に至る。

大動脈瘤とは

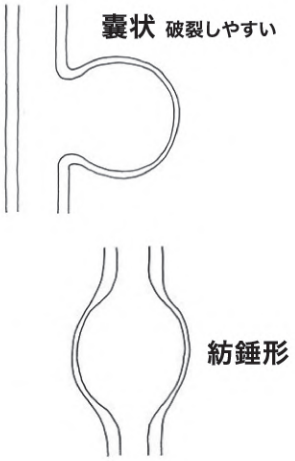
大動脈は体の中で最も太い血管で、全身に血液を送っています。心臓から横隔膜までを胸部大動脈、横隔膜から下の部分を腹部大動脈といいます。大動脈の中には高い圧力がかかっていて（血圧）、動脈硬化などで弱くなった部分があると“大動脈瘤（こぶ）ができます。

大動脈瘤のイメージ



大動脈瘤が膨らむと何が起こるか

大動脈瘤が膨らんだ壁は弱く、破れてしまう可能性があります。瘤にも種類があり、ポコッと血管の一部が膨らんだ嚢（のう）状のものと、血管全体が膨らむ紡錘形（ぼうすいけい）のものがあります。嚢状のほうが、壁が破れやすいと言われています。大きくなるまでほとんどが無症状ですが、破裂してしまうと激烈な胸痛や腹痛、腰背部痛、大出血による意識障害などを起こし、病院に到着する前に亡くなることもある恐ろしい病気です。



大動脈瘤の推定破裂率

大動脈瘤径	胸部大動脈破裂率（年）	腹部大動脈破裂率（年）
4cm以下	0%	0%
4～5cm	0%～1.4%	0.5%～5%
5～6cm	4.3%～16%	3%～15%
6～7cm	10%～19%	10%～19%
7～8cm	20%～	20%～40%
8cm以上		30%～50%

破裂するまで気づきにくいのが恐ろしい

大動脈瘤の多くは破裂しない限り無症状ですが、大きくなっていくと咳、血痰、胸痛、背中の痛み、腰痛、腹痛などがみられます。この段階ではすでに破裂する危険性が高まっています。もし破裂したらその死亡率は80～90％といわれています。これによって年間に多くの人たちが命を落としています（日本人の死因第9位）。 動脈瘤はいったんできてしまうと自然に縮小することはありません。有効な薬物療法もありません。そのため、大動脈瘤は破裂する前に治療するのが原則です。

大動脈瘤の原因 年齢とともに高まる危険性

大動脈瘤は血管の壁が弱くなっている部分にできます。主な原因は、コレステロールや脂肪の蓄積で動脈が硬くなること（動脈硬化）、遺伝の要因などがいわれています。その他には外傷や炎症、感染なども稀にあります。動脈硬化の危険因子である高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病や喫煙が瘤の形成に関係しています。高血圧の成因としては食生活（塩分）、ストレスや睡眠不足、過度の喫煙や飲酒、運動不足、肥満、遺伝的素因が挙げられます。

大動脈瘤診断チェック

7個以上当てはまるならば一度医師に相談しましょう。

- 男性である……□
- 40歳以上である……□
- 近親者に動脈瘤になった人がいる……□
- 近親者に心臓病になった人がいる……□
- 心臓病の治療を受けている……□
- 糖尿病の治療を受けている……□
- 高血圧である……□
- コレステロール値、中性脂肪値が高い……□
- 最近、声がかすれる……□
- 5分以上歩くとふくらはぎが痛くなる……□

日本ステントグラフト実施基準管理委員会HPより

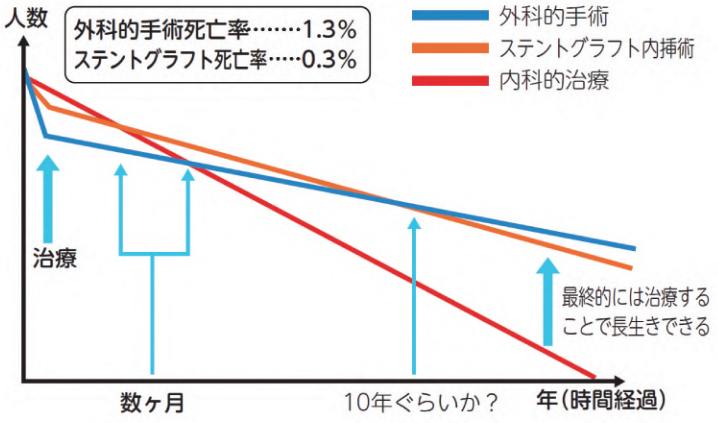
早期発見のために出来ること

先ほどお話したとおり、大動脈瘤は無症状なことが多いです。他の病気で受診して検査をしたときに偶然発見されるケースが多々あります。そのため、生活習慣病や血管の病気を持っている方、ご家族が大動脈瘤だった方は、かかりつけ医や人間ドックで、超音波検査やCT検査などを含めた定期的な検査を行うことが大切です。

大動脈瘤の治療 内服薬では治らない

一度膨らんでしまった大動脈瘤は、内服薬で治る病気ではありません。破裂する前に外科的治療、カテーテル治療を行うことで長生き出来る可能性が高いことが研究から分かっています。 当院では、大動脈瘤の直接的な治療だけでなく、まずはこれ以上進行しないように生活習慣病の治療と禁煙をお願いしています。近年、口内環境が悪いことが関与すると指摘されているため、歯科の受診など口腔ケアも重要です。

大動脈瘤患者の生存率

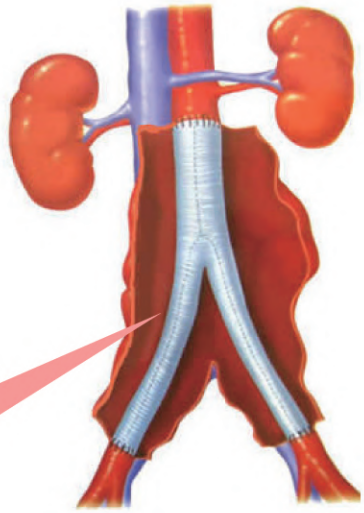


外科的手術

全身麻酔で胸やお腹を10～20㎝ほど開いて、大動脈瘤を直接医師の目で確認しながら治療します。大動脈を人工血管に取り換えるこの治療は、長期的には最も成績が良いですが、手術による患者さんの負担がとても大きくなります。そのため、比較的若い年齢の患者さんが外科的手術を選択することが多いです。

外科手術　切開場所とイメージ

藤沢市民病院ホームページより引用



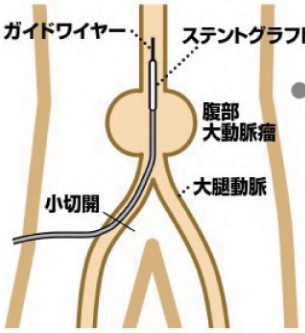
カテーテル治療（ステントグラフト）

カテーテル治療は、足の付け根（そけい部）を3～5㎝ほど開いて、血管内に細い管（カテーテル）を通し、ステントと人工血管（グラフト）を組み合わせた器具で、血管の内側から動脈瘤を治療する方法です。瘤は切除しないので残りますが、血流がなくなるので破裂を阻止できます。外科的手術と比較して体の負担が小さいことから、高齢の方でも比較的安全な治療が可能です。しかし、大動脈瘤の血流が残存・再発する可能性があること、耐久性で劣る可能性があることなども指摘されています。当院は2019年9月より、血管内治療専門のIVR科を新設し、大動脈瘤に対するカテーテル治療体制を拡充し、適切な治療選択肢を提供しています。

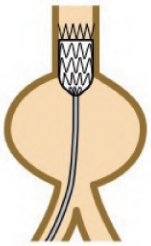
ステントグラフトの手順

IVR学会HP（http://www.jsir.or.jp/ ）より引用

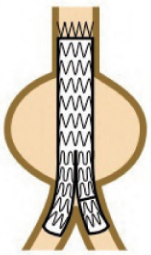
●ステントグラフトを細く折りたたんでカテーテル（細い管）の先端に入れておきます。



●そのカテーテルを、足の付け根の小さく切開した場所から動脈をたどって動脈瘤の位置まで挿入します。



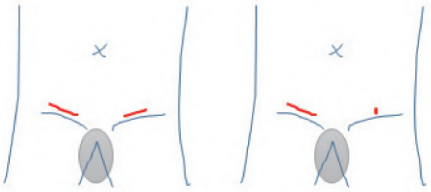
●動脈瘤の位置にきたら、カテーテルの先端からステントグラフトを出し、動脈瘤を完全に塞ぐようにして留置します。

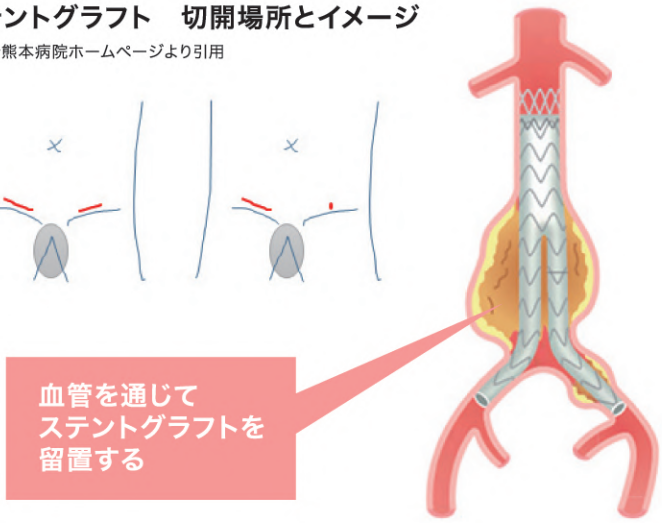


●こうすることで動脈瘤の部分に血液が流れ込まなくなるので、動脈瘤が破れる心配がなくなります。

ステントグラフト　切開場所とイメージ

済生会熊本病院ホームページより引用



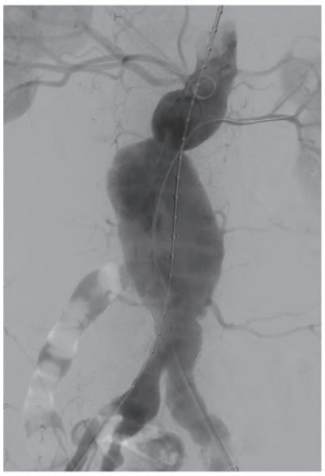


IVR科新設

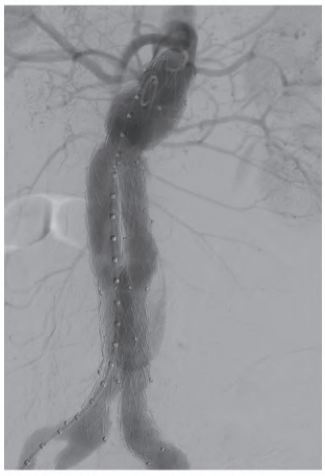
低侵襲医療器具を用いるIVR治療

IVRは「Interventional Radiology（インターベンショナルラジオロジー）」の略で、X線やCT、超音波などで体の中を見ながら、カテーテルや針を用いて病気を治療することです。傷が小さいので、体への負担が少ないのが特徴です。心臓や脳血管、消化管といった領域ではすでに普及し、それぞれの専門の医師が治療を担当しています。しかしそれ以外の領域、特に比較的稀な病気に対するカテーテル治療に関しては、IVR科が担当します。

カテーテル治療前後の写真



腹部大動脈瘤



ステンドグラフト内挿術後

大きな手術に気が進まない方へ

大動脈などの手術は体の負担がとても大きいです。手術を受けた方の中には病気は治ったけれど、自宅へ退院できていないという方もいらっしゃいます。大手術に思い悩んでいらっしゃいましたら、ステントグラフト治療の可能性について一度ご相談ください。

おわりに

当院では、患者さんの状態に合わせて、保存治療、外科的治療、カテーテル治療を適切に選択することを心がけた診療を行っています。破裂性大動脈瘤で救急受診される患者さんの多くは、今まで大動脈瘤の指摘を受けたことがない方です。これは血液検査や一般的な健康診断では指摘できないのが理由の一つです。そのため、普段から生活習慣、口腔ケアなどに気を配っていただきたいです。ご家族に大動脈疾患の患者さんがいる方は、専門医にご相談いただければと思います。

胸のしこり、どこで診てもらえばいいの？

～乳がん早期発見のために～

近年、乳がん患者数は増加傾向にあります。社会での認知度も年々高まっています。現在乳がんではない方でも、不安を抱える方は多くいらっしゃるのではないでしょうか。みなさんにまずお伝えしたいのは、乳がんは早期発見が出来れば、決して怖い病気ではないことです。一方で、早期発見のためには一人ひとりが乳がんに関心を持ち、セルフチェックを行い、健診を受ける心構えを持つことが大切です。今回はセルフチェック方法から、違和感があればどこに受診すればよいかなど、幅広い情報をお届けします。

自分でチェックする

乳がんの早期発見で大切になるのは、ご自身で乳房の変化に気付くことです。まず、セルフチェックの方法をお話します。

見てチェック

鏡の前で両腕の力を抜いて乳房の変化をチェックしましょう。その後、両腕を上げて、普段の乳房と変化がないかを確認します。皮膚のひきつれや、へこみがないか乳首の陥没、ただれがないか、見てみましょう。

触ってチェック

腕を上げて3本指（人差し指・中指・薬指）の腹で乳房に触ってしこりや硬いところがないかを確かめます。3本の指で左乳房は左から右へ、右乳房は右から左へ、外から内側の乳頭に向かって「の」の字を描くようにゆっくりなぞります。この時、力を入れ過ぎないように気をつけましょう。

分泌物をチェック

乳首から分泌物が出ないか調べてみましょう。左右の乳首を軽くつまみます。血液が混じったり、赤や黒の分泌物が出る場合は医師の診察を受けましょう。白色や、透明な分泌物は心配ありません。

わきの下をチェック

乳がんが進行すると転移するのがわきのリンパ節です。わきにしこりがないか、左右のわきを触り、チェックしましょう。

横になってチェック

仰向けに寝て、高くない枕やタオルを敷きます。それぞれの乳房を指の腹でまんべんなく触れて、乳房の下も念入りに確認しましょう。

キャノンメディカルシステムズ株式会社「セルフチェックの達人になろう」より引用

ピンクリボン（Pink ribbon）とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進すること、などを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンです。

おかしいと思ったら、まずは「かかりつけ医」へ

セルフチェックの中で、痛みやしこりに気付いたり、何か違和感があったら、まずはかかりつけ医を受診しましょう。かかりつけ医をお持ちでない場合は、横浜市の乳がん検診事業を行っているクリニックなどをご受診ください。クリニックの先生と相談の上、南部病院などの総合病院宛ての紹介状を書いてもらいましょう。

横浜市の検診サポート

乳がんは、患者さんの数が増えることが予想されており、早期発見のために行政も検診をサポートしています。横浜市では40歳以上の方は2年に1回検診が可能です。横浜市のホームページには、実施医療機関が一覧になっています。お近くの施設を予約して、受診しましょう。

横浜市の乳がん検診費用

2年度に1回
40歳以上(女性)

❶か❷の選択制

❶視触診＋マンモグラフィ検査 ……1,370円
❷マンモグラフィ検査 ……680円

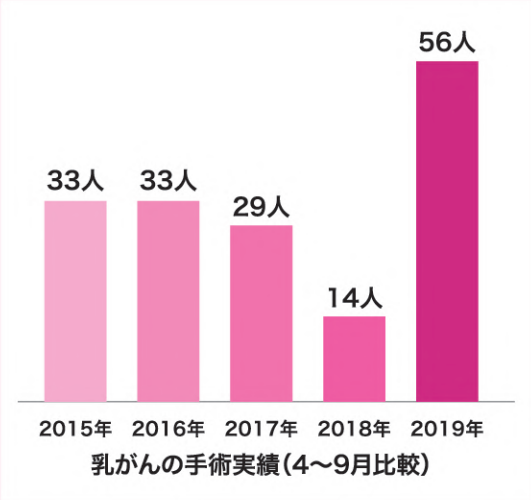
南部病院は、マンモグラフィ撮影のみ実施しております。

❶を希望の場合、クリニックで視触診を受けてから当院でマンモグラフィを予約ください。
❷を希望の場合、マンモグラフィ検査単独の予約とお伝えください。

予約番号045-832-1111（月～金9:00~17:00）

南部病院の乳がんの診療体制

南部病院は、2019年より、がん研究会有明病院乳腺センターで乳がん診療に携わってきた稲荷均医師を中心に、和田朋子医師と2名体制で乳がん診療を行っています。手術後に行う放射線治療機器も2019年に更新しています。当院は港南台駅徒歩3分に位置しており、通院しやすい環境が整っています。また、がん領域の専門・認定看護師が6名(2019年9月現在)おります。がん相談支援センターが相談窓口となって、術前術後の患者さんをサポートいたします。その一環として容姿のケアを行うアピアランスケアや、社会保険労務士による就労支援も行っています。



がん相談支援センターでの相談例

- 仕事を休む時、どんな制度が使えるの？
- 職場の上司や同僚にどのように話せば良いの？
- 仕事に復帰するタイミングや方法は？

アピアランスケア(爪のケア)

アピアランスケア(ウィッグ試着)

乳房再建につきまして

乳腺外科スタッフと、形成外科長西裕樹医師(乳房再建用エキスパンダー・インプラント責任医師)が協力し、乳房再建も積極的に行っていましたが、現在全国的にエキスパンダー・インプラントによる乳房再建がストップしております。詳細は一般社団法人日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会のホームページをご参照ください。

一般社団法人
日本乳房オンコプラスティック
サージャリー学会リンク

働きながらがんと生きる

乳房再建、就労支援、アピアランスケアをはじめとして、働きながらがんと生きる患者さんを支え、ご自身の生活との両立、ご希望に沿った形での治療が提供できるよう、努めております。

乳がん治療スタッフの紹介

稲荷 均（いなり ひとし）

- 日本外科学会専門医・指導医
- 日本乳がん学会専門医・指導医・評議員
- 日本乳房オンコプラスティックサージャリ学会
- 乳房再建用エキスパンダー・インプラント責任医師
- 日本乳がん検診制度管理中央機構
- マンモグラフィー読影認定医（AS判定）
- 日本がん治療認定医
- 医学博士
- がん研究会有明病院乳腺センター非常勤医師

適切に診断し、適切な治療をする。

マンモグラフィ、超音波検査、MRI、病理検査を通じて、適切に病変の広がりを評価し、適切な手術（乳房温存、乳房切除、乳房切除＋再建）を行います。再発予防では、適切な薬物を選択します。

現在の患者さんの治療を通じて、将来の乳がん診療に貢献する。

がんの治療は、過去の患者さんの情報をもとに、現在の患者さんの治療を行います。医学は進歩しておりますが、それでもわからないことも多くあります。最新の情報を常に勉強するとともに、現在の患者さんの情報をもとに、未来の患者さんの治療の進歩に貢献いたします。

和田 朋子（わだ ともこ）

- 日本外科学会専門医
- 日本消化器外科学会専門医
- マンモグラフィ読影専門医
- 医学博士

患者さんと、ご家族に寄り添った診療を心掛けています。

疑われる病気、必要な検査についてわかりやすく説明し、患者さんと相談して診療を行っています。特に乳がんは息の長い病気であり、病気とも、治療後の体との付き合いも長いことが多いため、患者さんが心から納得されて治療に臨むことが大事です。もしがんと診断されれば、驚き、戸惑われることと思いますが、ガイドラインに基づいた情報をわかりやすくお伝えし、治療の選択肢をご提示することで、ご本人、ご家族にとって後悔のない治療方針を一緒に立てていきたいと思っています。

乳がんを正しく知る

もしもご自分が乳がんになってしまった時、乳がんの知識を正しく持っていることはとても大切です。患者さんのステージや生活に合わせて、様々な治療方針があります。後になって「こんな治療があったのなら」と後悔をしないように、病気や治療について充分な説明を受け、自分自身で納得した上で治療をうけることが大切です。乳がんを知り、ご自分にとって最善の治療を選択しましょう。

おわりに

くりかえしになりますが、乳がんは早期発見が大切な病気です。早期発見は、一人でも多くの方が「セルフチェックをしよう」「検診に行こう」と心がけることが必要です。親しい方からの説得が一番のきっかけになります。この記事を最後まで読んでくださった方は、ぜひご家族やお友達と乳がん検診を話題にしていただけると幸いです。

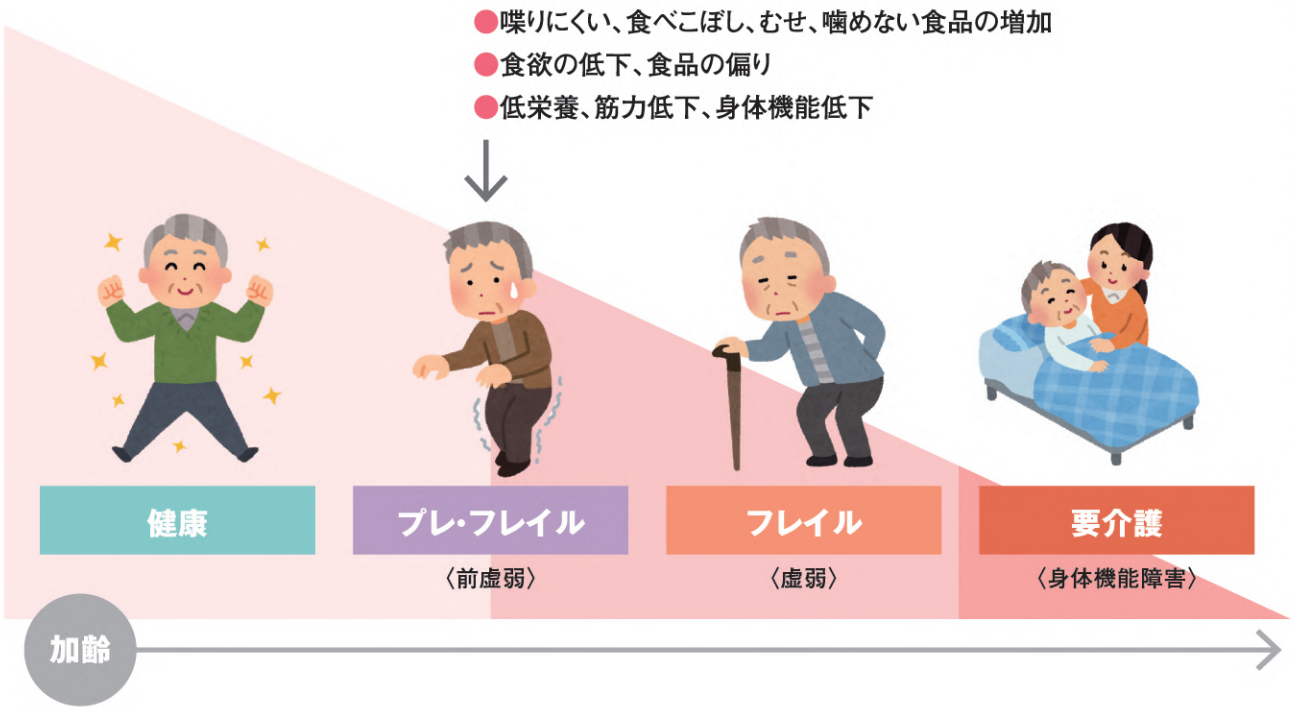
オーラルフレイルを知ろう

フレイルってなに？

年を取って心身の活力（筋力・認知機能・社会との繋がりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「Ｆｒａｉｌｔｙ」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

お口のフレイル（オーラルフレイル）

オーラルフレイルは、お口の中に初期変化が起こり始めた状態です。放っておくと、体全体のフレイルや、要介護状態に繋がると考えられています。



オーラルフレイルチェックリスト

3点以上となった場合はオーラルフレイルの危険性があります。
かかりつけの歯科医院を持ち、相談しながら必要な対策をとりましょう。

質問項目	はい	いいえ
●半年前と比べてかたいものが食べにくくなった	2	
●お茶や汁物でむせることがある	2	
●義歯を使用している	2	
●口の乾きが気になる	1	
●半年前と比べて外出の頻度が少なくなってきた	1	
●さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
●1日に2回以上歯を磨く		1
●1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

0～2点…危険性は低い
3点……危険性あり
4点……以上危険性が高い

地域連携医療機関の紹介

地域医療を担う近隣医院との病診連携を図り、切れ目のない医療をお届けします

港南区 みながわ泌尿器科クリニック 泌尿器科

院長：皆川 信彦先生

泌尿器科は多くの方にとって、なるべくかかりたくない診療科でしょう。勇気を出して受診してくれた方が来て良かったと思える診療に努めています。泌尿器疾患は、生活習慣を見直すことで改善できるケースがあります。出来るだけ薬は使わずに治療したい私の想いがありますので、まずは患者さんの生活改善にご協力したいです。前立腺疾患、尿路感染症、尿失禁、ED等の泌尿器科的なお悩みがございましたらお気軽にご相談下さい。私が目指す開業医像は「のれんのないラーメン屋」です。開院当初から勤めるスタッフも多く、顔が見えて気軽に足を運べる開業医になれるよう、これからも取り組んでまいります。予約診療制をとっていますが、混雑時や急患の方がいらっしゃる場合、お待たせすることもございます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただけると幸いです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00〜12:30	●	●	●	／	●	●	／
15:00〜18:30	●	●	●	／	●	／	／

〈休診日〉木、日、祝日、土（午後）

〒233-0002
神奈川県横浜市港南区上大岡西3丁目9−2
ルス・デ・ルナ1F
TEL 045-848-2118

- 京浜急行 上大岡駅
  横浜市営地下鉄　上大岡駅（徒歩約5分）
- 駐車場なし

港南区 今井内科クリニック 内科・循環器内科

院長：今井 健介先生

1996年に開業してから、地域のホームドクターになるべく取り組んできました。長く勤めているスタッフも多く、患者さんが安心して受診できる環境づくりを大切にしています。患者さんがホームドクターの診療を受けた上で、専門治療が必要な場合のみ総合病院を受診する現在の日本の医療制度は合理的です。しかし、それでも総合病院の外来が満杯になっているのが現実で、私が大学病院の診療を行っていた当時も、専門性の高いホームドクターの必要性を強く感じていました。その存在になるために開業したのが23年前です。専門医としての治療を行いつつ、患者さんが気軽に質問してわかりやすい回答が出来る、良い意味で“町医者気質”の開業医をこれからも目指してまいります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00〜12:00	●	●	●	／	●	●	／
15:00〜18:00	●※	●	●	／	●	／	／

〈休診日〉木、日、祝日、土（午後）

〒233-0015
神奈川県横浜市港南区日限山2-1-33
日限山開成ビル3F　TEL 045-845-7022

- 横浜市営地下鉄「下永谷」駅より徒歩約10分
- 横浜市営地下鉄「上永谷」駅より
  「京急ニュータウン行」バスにて「日限山」バス停下車0分
- JR「戸塚」駅より
  「京急ニュータウン行」バスにて「日限山」バス停下車2分
- 駐車場有

南部病院 イベント情報〈11月・12月・2月〉

EVENT INFORMATION

南部病院開催のイベント

南部病院市民公開講座

すい臓がんに立ち向かうために

膵癌は多くの場合で発見時にはかなり進行した状態ですが、早期に見つけることができれば、必ずしも予後が悪いわけではありません。「膵癌になりやすい人」を知ることで早期発見につながると考えます。

講師　川名 一朗・石井 寛裕（消化器内科）　冨樫 政彦（管理栄養士）

場所　杉田劇場（らびすた新杉田4階）

日時　11月26日（火）14：00～ 16:00 開場13:30
当日は公共交通機関をご利用してお越しください。

お問い合わせ　同院地域医療連携室045-832-1111（代）

入場無料　申込不要　先着200名

南部病院コンサート

場　所　南部病院1階待合ホール

日　時　12月21日（土）14:00～15:00

第183回　洋光台男声合唱団、港南台第一中学校吹奏楽部

横浜市港南台地域ケアプラザ開催のイベント

健康教室

場　所　港南台地域ケアプラザ多目的ホール

定　員　それぞれ先着50名

無料（お電話・来所にて事前予約）

お問い合わせ
港南台地域ケアプラザ TEL045-834-3141

❶ テーマ：関節の痛み～リウマチでしょうか～
日　時：2019年12月7日(土)14:00～15:30
講　師：リウマチ・膠原病内科医師

❷ テーマ：循環器疾患について（仮称）
日　時：2020年2月1日(土)14:00～15:30
講　師：循環器内科医師

ホームページが新しくなりました

https://www.nanbu.saiseikai.or.jp/

南　部　病　院　検索

編集後記

なんぶメールを手に取っていただきありがとうございます。本号は、現担当最後の編集になります。2018年夏号から担当してきましたが、読者の皆さんが最も知りたい病気の情報に焦点を当て、専門用語が少なくて読みやすい文章作りを常に心がけて取り組んできました。その成果もあってか、手に取ってくださる方の数はこの1年で大きく増えています。担当が変わっても、南部病院は「思いやりの心と質の高い医療で、地域の皆さまから信頼される病院を目指します」の理念のもと、わかりやすい医療情報の発信に注力してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

南部病院広報誌
なんぶメール vol.27
2019.11 AUTUMN
2019年11月発行
【発行人】院長 竹林 茂生
【編　集】南部病院広報委員会
【制　作】株式会社アルファクリエイト

社会福祉法人 恩賜財団 済生会横浜市南部病院
〒234-0054 横浜市港南区港南台3-2-10
TEL：045-832-1111（代表） FAX:045-832-8335