

なんぶ メール

Vol.33

2022 Autumn

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

済生会横浜市南部病院広報誌

特集1 | 人工関節センターのご紹介

特集2 | 大腸外科医が伝えたい大腸健康法

がん相談支援センターについて

～大腸がん予防のために～ 毎日のお食事、今のままで大丈夫？



社会福祉法人

恩賜財団 済生会横浜市南部病院

患者さんが関節の痛みから解放され、充実した人生を送るために

人工関節センター長 石田 崇



人工関節置換術は、膝や股関節の痛みで苦しむ多くの患者さんの痛みをとり、患者さんの満足度が非常に高い手術です。当院は2009年に人工関節センターを開設して以来、多くの患者さんに人工関節置換術を行ってまいりました。医師、手術室看護師、病棟看護師、理学療法士など関連する専門スタッフは豊富な経験を有しており、様々な職種スタッフが連携して治療に当たる「チーム医療」を実践しています。また、当院の人工関節センターは総合病院内に開設しているため、内科、麻酔科、集中治療室なども連携し、高齢者や合併症のある患者さんにも安心して手術を受けていただける体制をとっています。

2021年度よりスタッフの交代に伴い新体制となり、質の高い最先端の技術を積極的に取り入れ、手術件数も増加傾向です。より多くの患者さんが関節の痛みから解放され、充実した人生を送れるよう努めています。

診療実績

	人工 股関節	人工 膝関節	合計
2009年度	49	78	127
2010年度	65	45	110
2011年度	66	52	118
2012年度	73	62	135
2013年度	95	67	162
2014年度	86	78	164
2015年度	97	74	171
2016年度	81	54	135
2017年度	77	47	124
2018年度	79	61	140
2019年度	88	53	141
2020年度	69	27	96
2021年度	105	86	191
2022年度 (4~9月)	72	66	138
累計	1,102	850	1,952

膝や股関節の痛み、それらの代表的な原因が変形性関節症です。

①変形性膝関節症

加齢などによって関節軟骨が摩耗して変性し、膝関節が変形する疾患です。関節軟骨の摩耗が進行すると、関節の表面の骨が露出し、骨と骨がすれあって削れてしまうことでもあります。主な症状は、膝関節の痛み、腫れ、変形（O脚やX脚）、動きの制限です。

②変形性股関節症

何らかの原因で関節軟骨が摩耗して変性し、股関節が変形する疾患です。主な症状は、股関節の痛み、股関節の動きの制限、ひきずり足歩行（跛行）です。変形が進行すると、変形した側の脚（あし）の長さが短くなり、左右の脚の長さが違ってくることもあります。

①保存療法

いろいろな痛み止めを組み合わせて痛みを緩和させます。内服薬だけでなく湿布などの外用薬を使うこともあります。また、関節周囲の筋肉を鍛える筋力トレーニングや関節が固くならないようにストレッチを行います。膝の場合には、サポーターや足底板（医療用の靴の中敷き）を使う方法や、関節内にヒアルロン酸を注射することもあります。

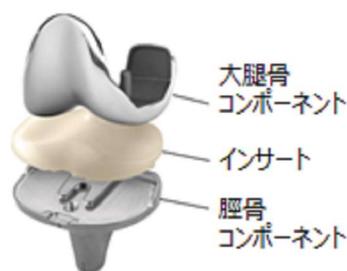
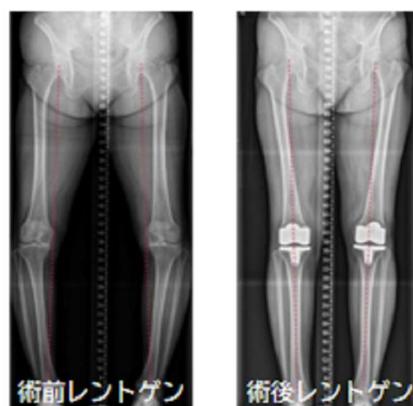
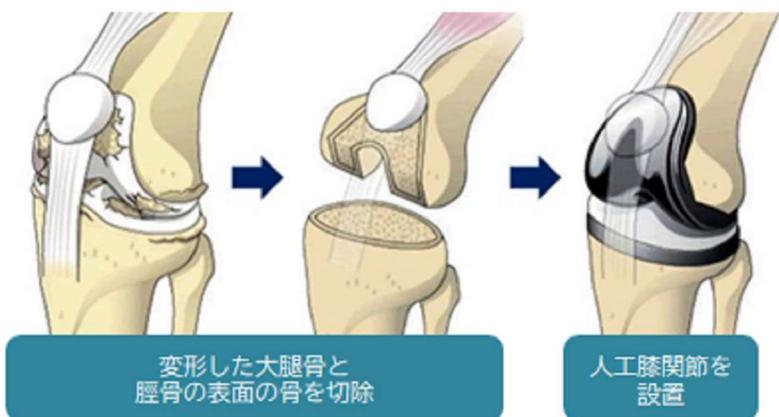
②手術療法

膝や股関節の変形が進み、保存療法を行っても痛みが軽減せず、日常生活に支障がでるようでしたら、手術の適応となります。代表的な手術は人工関節置換術です。人工関節の手術手技は進化を続けており、同じ人工関節置換術でも施設によって手術方法は様々です。

早めに専門医に相談しましょう

手術を受けるか受けないかに関わらず、膝や股関節の痛みが出てきたら早めに専門医に相談することをおすすめします。早めにご自身の関節の状態を確認できれば、手術をしないで痛みを軽減できることもあります。まずは専門医にしっかりと診断してもらい、ご自身が納得する治療法を選択してください。

人工膝関節置換術とは、傷んで変形した膝を人工の関節に置き換える手術です。手術では、まず変形して傷んだ大腿骨と脛骨の表面の骨を切除します。大腿骨側と脛骨側の骨にそれぞれ金属製の人工関節（大腿骨・脛骨コンポーネント）を固定します。脛骨コンポーネントの上面に超高分子量ポリエチレン製の人工の軟骨（インサート）を設置します。この手術を受けることによって、関節は滑らかに動くようになり、痛みも軽快します。また、O脚やX脚に変形した膝が、手術によって真っすぐな膝になります。





変形した大腿骨頭を切除し、傷んだ寛骨臼の表面の骨を削る

人工股関節を設置

人工股関節置換術とは、傷んで変形した股関節を人工の関節に置き換える手術です。手術では、まず変形した大腿骨頭を根元から切除し、傷んだ寛骨臼（骨盤の受け皿の部分）の表面の骨を削って取り除きます。寛骨臼側には金属のカップを骨に固定し、そのカップの内側に超高分子量ポリエチレン製の人工の軟骨（ライナー）をはめ込みます。大腿骨側には杭状の金属（ステム）を骨の中に挿入し、その先にセラミック製の人工の骨頭（ヘッド）を設置します。この手術を受けることによって、関節は滑らかに動くようになり、痛みもほとんど感じなくなります。痛みなく歩けるようになると、日常生活を送りやすくなり、生活の質（QOL）を改善することができます。



最小侵襲前方進入法

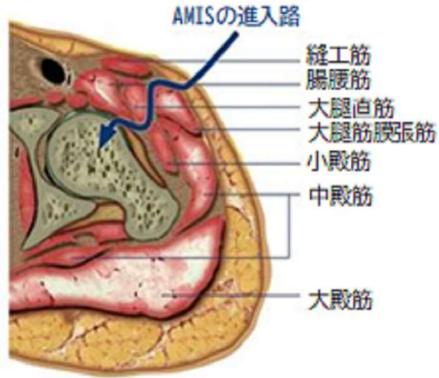
AMIS (エイミス)

股関節にはさまざまな進入法（どこからどのように入るか）があり、同じ人工股関節置換術でも病院によって進入法が異なります。

当院では**最小侵襲前方進入法（AMIS）**を採用しています。AMISは、筋肉を一切切断しないだけでなく、筋肉以外での軟部組織も可能な限り温存する特殊な進入法です。

7皮肉切開の長さ、他の
の進入法よりも術後は痛
みの少ない、早期回復が
みられます。当院は、
期待できます。2週間
以内に10施設あるM
Sの研修施設です。1
定さるていす。

- 利点① 術後の痛みが少ない
- 利点② 術後の回復が早い
- 利点③ 傷口が小さい
- 利点④ 早期の社会復帰が可能
- 利点⑤ 術後脱臼のリスクが低い



3次元の術前計画と3Dプリンターで作製した骨切りリガイド

最適な位置に最適なサイズの人工関節を設置するためには術前計画が非常に重要です。

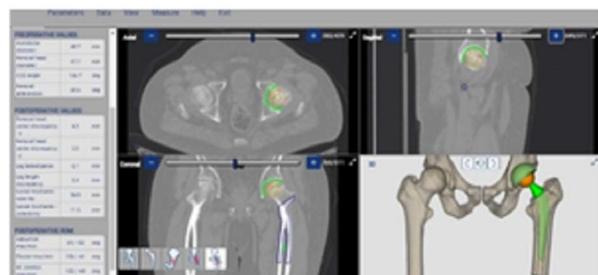
当院では術前に撮影したCTの画像データをコンピュータに取り込み、コンピュータ上で3次元の術前計画を立てています。そして術前計画の情報をもとに、個々の患者さんの骨の形状に合わせて3Dプリンターを用いて骨モデルとオーダーメイドの骨切りリガイドを作製しています。従来の方法と比べて、より正確な位置に人工関節を設置することができます。



3Dプリンターで作製した人工関節用の骨切りリガイド



人工膝関節置換術の術前計画



人工股関節置換術の術前計画

人工関節センター 診療案内

外来

毎週月曜日 14:00~16:00

初診のご予約

電話 045-832-8337 (予約受付担当)

受付時間 平日9:00~17:00

※外来日に紹介状をお持ちいただければ、予約が無くてもご受診いただけます。

人工関節置換術は、がんなどの手術と違って早く手術しないと命にかかわるような治療ではなく、絶対に受けたくないといけない手術ではありません。ただし膝や股関節に痛みがあり、痛み止めを飲んでも改善しない、痛みで日常生活に支障がある、という場合に人工関節の手術は、前向きに考えてみても良い治療の選択肢だと思えます。膝や股関節の痛みで困っている方は、是非専門医にご相談下さい。

おわりに

石田 崇 (Ishida Takashi) 人工関節センター長 / 整形外科副部長

2004年に横浜市立大学医学部を卒業後、横浜市立大学附属病院・股関節クリニック、横浜南共済病院・人工関節センターなどを経て、2021年4月より当院に勤務。2016年にパリのClinique Arago(フランス国内で人工関節の手術件数が最多の施設)に留学し、帰国後に県内で初めて最小侵襲前方進入法(AMIS)による人工股関節置換術を施行。

医学博士、日本人工関節学会認定医、日本整形外科学会専門医・指導医、日本整形外科学会認定リウマチ医、日本リウマチ学会専門医、難病指定医、臨床研修指導医。

整形外科情報サイト
『人工関節ドットコム』
インタビュー記事





大腸外科医が伝えたい 大腸健康法



(図1)

大腸には栄養の吸収作用はほとんどなく、主に水分を吸収します。小腸からの食物残渣が大腸を通過する途中で水分がさらに吸収され、徐々に固形の便となり肛門まで運ばれます。また便を一時的に貯留する機能があり、大腸のおかげで、定期的な排便習慣をキープすることができま

す。大腸は食物の通り道、消化管の最後の場所です。食道、胃、小腸に続いて右下腹部からはじまり、右上腹部↓左上腹部↓左下腹部と時計回りに回って肛門管・肛門に繋がる約1・5〜2mほどの管状の臓器です。大腸は口に近い結腸(盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸)と肛門に近い直腸(直腸S状部、上部直腸、下部直腸)に分けられます(図1)。

大腸の役割

大腸がんの罹患率が年々増加していることに反して、死亡数はそこまで増えていません。ここにはやはり診断・治療等医学の進歩もあるでしょうし、検診の貢献も見逃せません。大腸がんは早期発見できれば治るがんです。

大腸がん死亡率

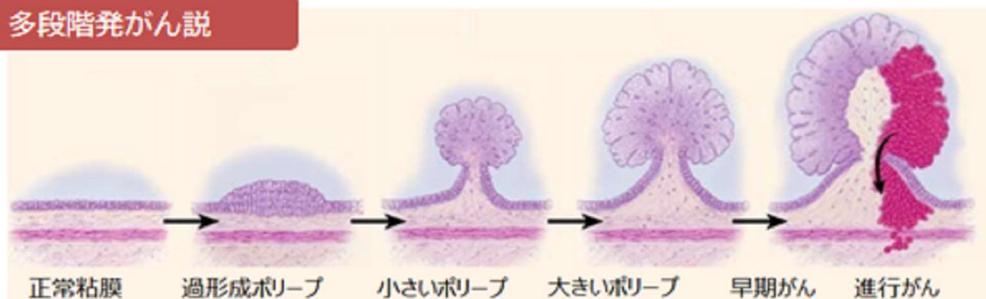
大腸がんの罹患率は40代以降に年齢に比例して増加することが分かっています。男性のピークは80〜84歳、女性では95〜99歳であると言われています。年齢病の一つと言っても良いかもしれません。

男女別に見ると、男性に最も多いがんは前立腺、次いで胃、大腸となっており、女性では乳がん、大腸がん、胃がんの順に多くなっています。男性は10人に1人、女性は13人に1人が一生で大腸がんを罹患するといわれており、男女ともに発生頻度の高いがんであることが分かります。

大腸がんの罹患数は、1975年の約1万8千人から2018年には約15万人と8倍に増えていきます。今後も年間15〜16万人で推移していくと考えられており、減る見込みの無いがんであると言えます。

大腸がん罹患数

多段階発がん説



正常な粘膜にポリープができるとがん抑制遺伝子が不活性化され、反対にポリープが大きくなる過程でがん遺伝子が活性化し、早期がん→進行がんへと進んでいきます。大事なことは、大腸がんの場合、小さいポリープから早期がんに至るまで5〜10年かかると言われているため、その段階で発見・治療を行うことです。

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診及び胃部エックス線検査	40歳以上	年1回
子宮がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診、視診、触診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィー）	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

(表1) 厚生労働省ホームページより引用

がん検診を受けましょう

大腸がん検診は年に1回、40歳以上の方がご受診いただけます。繰り返し検査を受けていただくことで、異常を見つける確率が飛躍的に向上することが分かっていますので、一度の検査で安心せず、翌年からも継続して受診いただくことをおすすめします。検査をご希望の方はお住まいの各自治体にお問い合わせください。

大腸がんの予防

◆一次予防…大腸がんの発生を防ぐ
がんは遺伝子の異常によって引き起こされるため、遺伝子を守る生活を送ることががんの予防に繋がります。大腸がんの危険因子・予防因子には次のようなものが挙げられます。

危険因子

- 生活習慣
- 肥満、運動不足
- 喫煙／飲酒／ストレス
- 野菜・果物の摂取不足
- 赤身肉や保存加工肉の摂取
- 大腸がんの家族歴
- 潰瘍性大腸炎の長期罹患

予防因子

- カルシウム、ビタミン摂取
- 運動
- アスピリン
- 野菜・果物・食物繊維の摂取

避けられる危険因子は避け、適度な運動と適切な食事を心がけた生活を送りましょう。

◆二次予防…検診を受けて早期発見

日々健康に注意して生活を送ってはいても、「大腸がんにならない方法」はありません。定期的に検診を受け、早期発見・早期治療に繋げることが、何より重要であると言えます。

最近ではコロナ禍により受診を控える患者さんが多くいらつしやるようですが、その結果進行がんが増加しているように感じます。がん検診は「不要不急」な外出ではありません。感染症対策をしっかりとって、定期的に検査を受け、ご自身の体をメンテナンスしてあげましょう。

また、定期の受診を待たずとも、何か気になることがありましたら、大腸に限らず、まずはお近くのかかりつけ医に相談しましょう。結果、病院での診察が必要と診断されれば、当院はいつでもご相談に応じます。

※2022年7月26日に開催した市民公開講座の内容を編集し、掲載させて頂いております。

▼教えてくれたのはこの先生



外科 部長
虫明 寛行
(Mushiaki Hiroyuki)

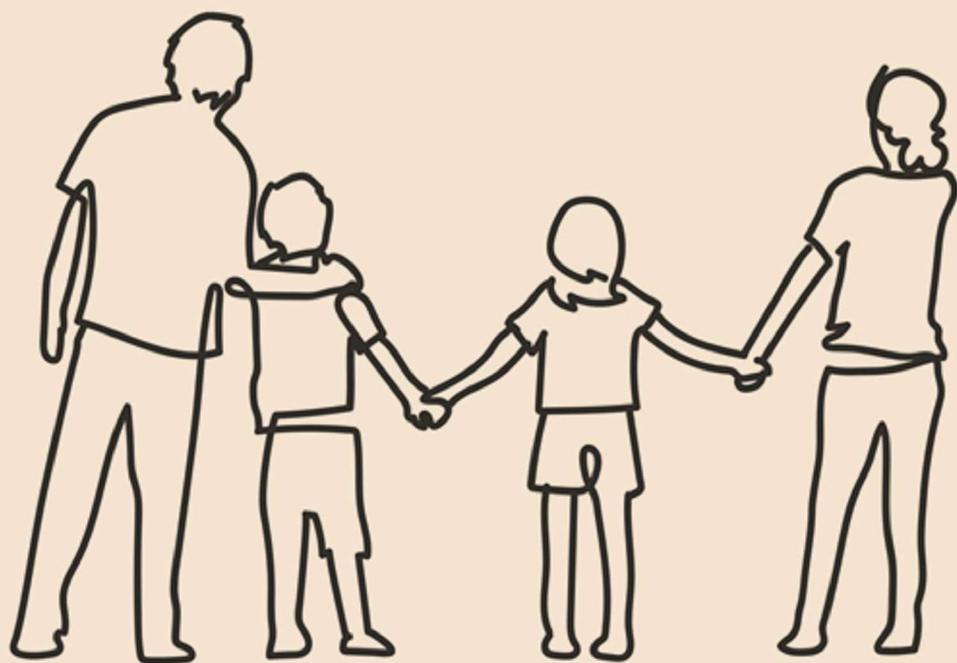
大腸がんについては当院ホームページでも詳しく解説しています。下のQRコードを読み取ってご覧ください。



大腸の健康のために…

- ①禁煙しましょう
- ②アルコールは控えめに
- ③ストレスをためないように
- ④適度な運動・身体活動を
- ⑤大腸がん検診を受けましょう
- ⑥毎年大腸がん検診を受けましょう





「がんと生きる。」をサポートします

「がん相談支援センター」では、
がんの診断を受けた患者さんやそのご家族のサポートを行っています。
南部病院に通院していない患者さん・ご家族のみなさんも、
ぜひお気軽にご相談にお越しください。

ご相談は対面もしくはお電話でお受けしています。

「がん相談支援センター」に直接お越しいただくか、

下記代表番号までお電話ください。

受付時間	月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝日除く)
電話番号	045-832-1111 (代表) 「がん相談支援センター」
場所	病院西玄関 (駅側) 向かい MR棟1階

がん患者さんを支援するための取り組み

アピアランスケア外来

アピアランスケアとは、外見のケアのことを言います。治療によって髪の毛やまゆ毛、まつ毛、爪などに変化が生じ、自分らしくなくなった、前向きになれないと感じていませんか。アピアランスケア外来では自分らしさを取り戻すお手伝いをします。

月曜日～金曜日 11:00～16:00
病院西玄関（駅側）向かいMR棟1階

がんサロン「ももの会」

がんの患者さんやご家族が自由に語り合い、交流を深める場所として「ももの会」という患者サロンを開いています。

「他の人はこんな時どうしているんだろう」「同じ病気の人と語り合いたい」という方は、お気軽にお越しください。

毎月第1木曜日 14:00～15:00
事前予約制・無料

ピアサポート

ピアサポートとは、同じような境遇やよく似た体験を持つ者同士が助け合うことです。

当院では、がん体験者の方がピアサポーターとして、不安や心配を抱えたがん患者さんを支援しています。どなたでもご利用ください。

毎週月曜日 11:00～16:00
予約不要・無料

緩和ケア教室

がんの痛みや痛み止めについての教室を開催しています。

がんの痛みはうまくコントロールすれば怖いものではありません。一度参加してみませんか。

毎月第2水曜日 13:30～14:30
事前予約制・無料

働く世代のがん患者さんへのサポートにも力を入れています

がん専門相談員（看護師および医療ソーシャルワーカー）が患者さんやご家族の抱える様々なお悩みに対してご相談に応じる他、社会保険労務士による仕事と治療の両立支援も行っています。ご希望の方はがん相談支援センターにお問い合わせください。



各取り組みに関する詳細につきましては、
当院ホームページ「がん診療」よりご確認ください。
左記QRコードよりご覧いただけます。



大腸がん予防のために 毎日のお食事、今のままで大丈夫？

▼適正体重の維持

がん予防のために気を付けたことの一つ目は「適正体重を維持すること」です。では、ちゃんと体重にはどのような関係があるのでしょうか。

日本肥満学会では、BMI 18.5以上25未満が「普通体重」であると言われていますが、その範囲から外れているケースでがんの死亡率が高くなること分かっています(図1)。ご自身の体重が普通体重の範囲内に入っているか確認してみましょう。

BMI … [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]

18.5未満	18.5以上 25未満	25以上
低体重 (やせ)	普通体重	肥満

図1 がんによる死亡率が高いゾーン

▼食生活の見直し(食事量)

BMIは食事量過不足の目安になります。図1の普通体重より低ければ食事量(エネルギー)の不足、高ければ過多の可能性が高いです。最近では、外食やコンビニなどエネルギー量が記載されている食品がほとんどで、意識しながら摂取されている方は多くいらっしゃると思います。ですが栄養相談をする中で、食事量を減らしてもなかなか体重がコントロールできない、といった声をお聞きすることがあります。



そんなときにまず注目していただきたいのがおやつです。一般的に間食は200キロカロリー以内を抑えることが推奨されていますが、お菓子やアイス、ジュースなどは、それだけでご飯1杯分に相当するエネルギー量になるものや、スティックシュガー15本分以上の糖分が含まれるものなどもあります。まずは食事以外で取り過ぎていないものがないか、一度確認してみてください。

▼食生活の見直し(栄養バランス)

エネルギーの見直しができただけは、食事の中心(栄養のバランス)も重要です。栄養バランスの整った食事は「主食(ご飯・パン・麺)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・キノコ・海藻類)」この3点が揃った形になります。私たちの身体は様々な栄養素によって活動することができています。それぞれの栄養素には身体の中での役割が決まっており、例えばご飯の役割をおかずである魚が担うことはできません。そのため栄養のバランスを整えて食べるのが大切です。

毎日3回のお食事で栄養バランスをきちんと整えるのは難しいです。でも大丈夫です。「ハム野菜サンドイッチ」や「卵かけご飯+ミニトマト」この組み合わせでもバランスが整っている食事にあります。自炊だけでなく、中食や外食も上手に利用し、手間をかけずに長く続けられる方法で行ってみてください。

▼大腸がん予防のために

これらを実践したうえで、大腸がん予防のための食事について考えてみましょう。国立がん研究センターの調査では、肉類の摂取量が多い方に結腸がんのリスクが高くなる結果が出ています。体重管

理のために「ご飯を抜いて、おかずのお肉を多く食べている方はいませんか？ 普段の食事を振り返ってみて、主菜のおかずも魚や卵、大豆製品を取り入れて満遍なく摂取しましょう。

▼節酒

1日の飲酒の適正量は表1の通りです(女性は記載の半分量が目安です)。

表1

ビール	500ml
酎ハイ	350ml
日本酒	180ml (1合)
焼酎	100ml
ワイン	200ml
ウイスキー	60ml

1週間で日本酒換算の7合、週1回以上の休肝日を設けることが推奨されています。アルコール自体の過剰摂取は様々な病気へ影響する可能性があります。アルコールを多飲することで食事内容が乱れてしまうことも大きな問題点です。もちろん楽しみも必要なので、適正な量で飲み続けられるようにしていきたいですね。



栄養部 管理栄養士 村島 美里



乳腺センターのご案内

従来当院では外科の専門外来の一つとして乳がん診療を行ってまいりましたが、今年度より体制を整備し、新たに乳腺センターを立ち上げました。

特徴①乳がん診療

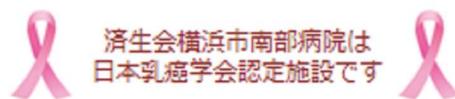
国内外のガイドラインに基づいた標準治療を原則としつつ、患者さんの価値観や人生観を大切に、患者さんにとって最善の医療を提供します。

特徴②多職種によるチーム医療

診療科医師、外来・化学療法室・病棟看護師、薬剤師、放射線技師、臨床検査技師などの多職種によるチーム診療を実践しています。

特徴③遺伝性乳がん診療

・遺伝性腫瘍としての乳がん診療に力を入れています。
・臨床遺伝専門医を有するスタッフによる遺伝カウンセリングや遺伝学的検査を実施しています。
・遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）患者に対するリスク低減乳房切除術（保険診療対象症例のみ）実施可能施設です。



済生会横浜市南部病院は
日本乳癌学会認定施設です

初診予約WEB受付開始

「予約の電話が繋がらない」「仕事で平日の日に電話ができない」といった患者さんやご家族のみなさまからのお言葉を受け、以下の診療科に限り、初診予約のWEB受付を行っています。

外科、乳腺外科、皮膚科、歯科口腔外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科

ご利用の方はお持ちのPC・スマートフォン・タブレット等より、右記初診WEB予約申込フォームにアクセスしてお申込みください（※対象診療科は今後随時拡大予定です）。



尚、お電話でのご予約もこれまで通りお受けしております。お手元に紹介状をご用意の上、下記宛てにお電話ください。

予約専用 ☎ : 045-832-8337
受付時間 : 平日9時00分～17時00分

外来化学療法室リニューアル

昨今の医療情勢を踏まえ、感染対策として手狭だった外来化学療法室を拡充しました。スペースも十分に取り、患者さんには安心して化学療法を受けていただけるようになりました。



ベッド3台・リクライニングシート13台を用意しています

眼科の完全予約制について

外来待ち時間短縮のため、眼科では2022年4月1日より初診外来を完全予約制に変更いたしております。ご予約無くご来院いただいてもご受診いただけませんのでご注意ください。尚、現在完全予約制の診療科は以下の通りです。

完全
予約制

血液内科／皮膚科／眼科

初診のご予約は上記の通りお電話もしくは一部診療科に限りWEBにてお申込みいただけます。患者さんにはご面倒をお掛け致しますが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

今回のなんぶメールはいかがでしたか？

宜しければアンケートへご協力ください（登録不要・所要時間3分）。



済生会横浜市南部病院の基本方針

- 一、良質な地域医療、救急医療による地域への貢献
- 二、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
- 三、医療・保健・福祉サービスの総合的な提供
- 四、地域医療関係者および職員の相互研鑽

受付時間・休診日

- 受付時間** 毎週月曜日～金曜日
8時30分～11時00分
※再診・予約の方はこの限りではありません
- 休診日** 土日祝日
年末年始（12月29日～1月3日）
- 急患の方** 救急センター
※受診の際は必ず事前にお電話ください
電話：045-832-1111（代表）

紹介状をお持ちください

当院は原則として「紹介外来制」となっています。初診の際は、他の医療機関からの紹介状をご持参のうえ受診してください。

※小児科・新生児内科、脳神経外科、産婦人科については紹介状がなくても受診可能ですが、その場合、初診時選定療養費をご負担いただきます。

また、症状が安定している患者さんは、かかりつけ医等への紹介を推進しております。

済生会横浜市南部病院広報誌

なんぶメール vol.33 2022年10月発行

発行人/院長 竹林 茂生
編集制作/地域医療連携室



社会福祉法人

済生会横浜市南部病院

〒234-0054 神奈川県横浜市港南区港南台3-2-10
TEL：045-832-1111（代表） FAX：045-832-8335
HP：<https://www.nanbu.saiseikai.or.jp/>