SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.409
R7.5

医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1　TEL：03-3557-2001
HP：https://suzuki-hospi.or.jp/

東京都指定２次救急医療機関
(財)日本医療機能評価構認定病院
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院
日本外科学会専門医制度関連施設
機能強化型在宅支援療養病院

「皐月の呼吸」

呼吸器科医師　　故　神尾　重則

連休を利用して北アルプスの針の木岳（２８２１ｍ）に登ってきた。黒部ダムへの玄関口である扇沢には残雪がたっぷり。ここからスキーにシールをつけて、日本３大雪渓の一つを登りつめた。雪で埋め尽くされた谷間。雪崩の小山が不気味な形相を見せるが、さわやかな風と雪解けの水音が心を和ませる。春山一路。登るにつれて、雪はいよいよ白く、銀世界が広がる。呼吸と筋肉が悲鳴をあげる直前、適当な斜面を選んで、一気にテレマークで滑降した。

雪代の　瀬音せわしく　呼吸をする

碧紅に映じる麓の水村山郭。風を孕んだ鯉のぼりが、水を得た魚のように躍っていた。「江戸っ子は皐月の鯉の吹流し」とは、からっとして粋な気質をいう。その下の句は「口先ばかりで腸はなし」と続き、口は立派だけれど中身のないことのたとえともなる。肺はもともと腸の一部がくびれて形成されたもので、内部を高湿度に保ち、乾燥を防ぐために袋状に進化した。一方、水中の魚の鰓は、微細な襞からなり、空気中ではたちどころに乾燥してしまう。鯉のぼり以外の鯉が陸に上がれない理由である。

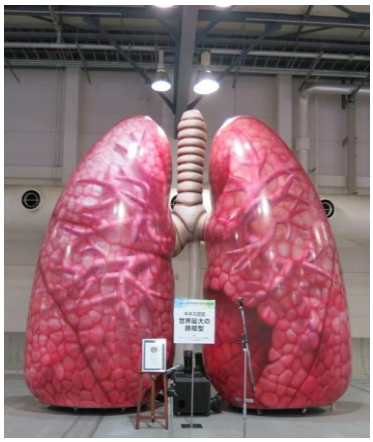
さて、５月５日は端午の節句であるが、５月９日は何の日かご存知であろうか。実は、５と９になぞらえて、「呼吸の日」なのである。2009 年に日本呼吸器学会が「呼吸器の健康」の啓発を目的に制定したものだ。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、気道の閉塞、肺のしなやかさの低下、肺血管構造の破壊などが関与して、呼吸機能が低下する疾患だ。喫煙歴、労作時の息切れ、咳、痰などが発症のサイン。禁煙と薬物治療で進行を抑制できることから、早期発見と早期治療の重要性が強調される。

COPD は禁煙で予防可能な疾患。筆者もかつては、パイプの煙を嗜好し、とりわけ山頂での一服は、何物にも変えがたい潤いのひとときと錯覚していた。しかし十数年前にきっぱりと禁煙をした。今は賢明な選択であった確信している。

下山後は、残照の北アルプスを映す山懐の温泉に浸かり、ビールで山の恩寵に感謝した。はるか残雪の峰は湯煙にくぐもっている。雪と温泉とビールは、肺年齢を若返らせてくれたに違いない。

残照の　山脈けむる　薬師の湯



写真：世界最大の肺模型（ギネス認定）
日本呼吸器学会展示場（２０１２・神戸）

乳房切除術（乳房全摘）

ピンクリボンアドバイザー　郷田凪沙

●乳房切除術の選択

しこりの大きさが４～５cm 以上だったり、多発しているなどで乳房温存手術が適応にならないときは、手術で乳房全体を摘出する**「乳房切除術（乳房全摘）」**を行います。

また、術前薬物療法を行ってもがんが小さくならない場合や、本来、乳房温存手術が適応されるステージ０期でも、広い範囲の乳管にがんが広がっている場合、しこりの大きさや場所によって乳房温存手術後の乳房にゆがみが残る可能性がある場合も、乳房切除術を行います。

いずれの場合も、術後に乳房再建が行われる場合があります。

なお、遺伝子検査で遺伝性の乳がんであることがわかった場合は、しこりの大きさに関わらず、乳房全摘が行われることが多いでしょう。

●乳房切除術の方法

乳房切除術では、大胸筋と小胸筋を残してリンパ節を切除する「胸筋温存乳房切除術」が一般的です。センチネルリンパ節生検が必要な場合は、この手術中に行います。

通常の乳房切除術以外に、乳房切除術のときに皮膚を切除しない「皮膚温存乳房切除術」、乳頭、皮膚を温存する「乳頭乳輪温存切除術」があります。ただ、この方法はがんが皮膚に近いところにあると皮膚を残すことが難しく、乳頭を残すことで再発しやすいなどの欠点があるので、適応には条件があります。

乳房切除術は全身麻酔で行われ、２～３時間の手術時間を要します。手術の終了時には、傷口から染み出る血液やリンパ液を排出するためにドレーンという細い管をいれます。

乳房切除術が適応になるケース

- 形のいい乳房が残らない場合（しこりの大きさが４～５cm 以上の場合）
- ２個以上のしこりが、小さくても離れた場所にある場合
- ステージ０期でもがんの広がりが大きい場合
- 手術後に、放射線治療を受けられない場合
- 遺伝性のがんの場合
- 本人が希望している場合

大腸憩室と大腸憩室炎

内視鏡検査室　　臨床検査技師　　古渡　茂

最近大腸内視鏡検査に立ち会っていると気になることがあります。当院の検査受診者の年齢が相対的に高齢であるせいかもしれませんが、大腸憩室のある人の方が圧倒的に多い気がします。また大腸出血や大腸炎で精査になる方は、さらに大腸憩室炎が原因であることが多いようです。そこで今回は大腸憩室について調べてみました。

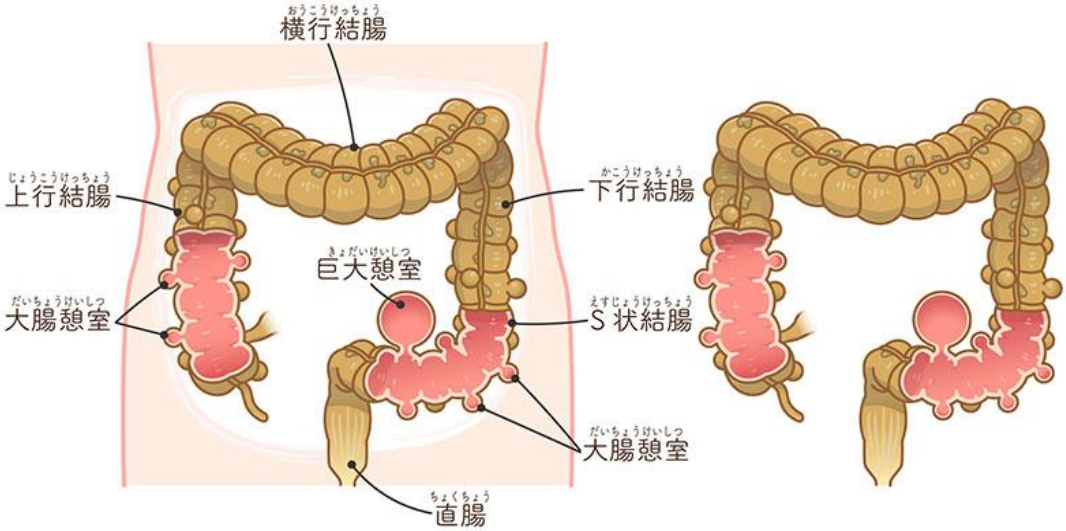
憩室とは消化管の一部分が小さな風船の袋のような状態になることをいいます。

憩室ができる原因は、腸管内圧が上昇することによって形成されます。後天性のものが多く、食物繊維摂取量の不足や、加齢に伴う大腸の衰え、便秘による腹圧の上昇などが要因として挙げられます。なかでも食生活の影響は大きく、肉中心の食事を採っているとできやすいと言われています。

大腸憩室をもっている頻度は、40 歳以下では 10%以下ですが、50 歳代では 30%、70 歳代では 50%、80 歳以上になると 50-66%と、年齢とともに上昇していくことが明らかになっています。

大腸憩室の合併症として多いのが、**大腸憩室出血**と**大腸憩室炎**です。憩室出血は文字通り憩室から出血することで、腹痛は伴わないことが多く、鮮血便が主な症状です。日本では、憩室をもつ人の累積出血率は、1 年で 0.2%、5 年で 2%、10 年で 10%と報告されています。一方、憩室炎はさらに発症頻度が高く、憩室出血の約 3 倍程度と報告されています。

憩室炎は、憩室の中で細菌が繁殖し、炎症を起こすことで発症します。
持続的な腹痛や発熱、下痢、悪心嘔吐などが主な症状です。大腸のどの部位にある憩室が炎症を起こしているかによって痛む場所も異なります。日本を含むアジアでは右側結腸（上行結腸～肝彎曲部）優位であり、憩室炎の症状の約 75%が右下腹部痛です。症状から虫垂炎との鑑別が必要となります。また日本でも 40-60 歳の憩室炎は 70%が右側結腸ですが、高齢になるにつれて左側結腸（下行結腸～S 状結腸）の頻度が増加します。左側型憩室炎の特徴は、年齢層が高く、再発例に多く、重症例が多いということです。



憩室炎の治療は合併症がみられるか（膿瘍・穿孔（せんこう）を伴うか）によって異なります。

主な治療方法には抗菌薬投与、腸管安静、外科手術などがあり、治療の経過を確認しながら治療法を決定していきます。

膿瘍・穿孔を伴わない憩室炎では、抗菌薬を投与しながら腸管の安静を保つことで症状が軽快する場合があります。高熱や血液検査で高い炎症反応がみられる場合には入院したうえで食事制限をして腸管を安静に保ち、水分や栄養補給のための点滴を行うことが一般的です。しかし、これらの症状がみられず腹痛がコントロールされている場合は、外来で治療が可能なことも多いようです。

一部の患者は治療後も改善がみられず膿瘍が出現し、膿瘍を伴う憩室炎に準じた治療が必要になることもあります。また、治療後も再発を繰り返す場合や、腸管狭窄、瘻孔といった症状がみられる場合などは、大腸を切除する手術が必要になることがあります。

膿瘍・穿孔を伴い、広い範囲に腹膜炎がみられる場合（汎発性腹膜炎）は危険な状態であるため、大腸や周りの臓器を切除する緊急手術が必要になります。膿瘍が小さく腹膜炎の範囲が限られている場合は抗菌薬やドレナージ治療（カテーテルなどを用いて膿などを体外に排出する治療）で対応できることもありますが、症状が改善しない場合は大腸を切除する手術が必要になります。

予防策として、
肉など動物性たんぱく質・脂質は控えめにし、野菜や穀物などの食物繊維を日頃から多く摂りましょう。食物繊維は便のかさを増やし、便秘になりにくくする効果が期待できます。また、水分量が少なくても便秘になるので、気が付いた時に水分補給をしましょう。規則正しい食生活も、便通リズムを整えるのに有効です。乳酸菌やビフィズス菌のほか、味噌や納豆、漬物などの発酵食品は、腸の善玉菌の働きをよくする作用があります。

アルコールやカフェイン、香辛料など、腸に刺激の強いものは摂りすぎないようにしましょう。

身体を動かすことも、腸の動きを活発にします。また、肥満は憩室炎の増悪因子のため、適度な運動習慣を持ちましょう。

最後に、大腸の検査をまだ受けたことのない方は、大腸内視鏡検査や大腸 CT で、ご自身の大腸の状態を知っておくことが大切だと思います。

〈　ヘルストゥモロー簡単レシピ　〉

「イワシとナスの洋風重ね焼き」

旬のマイワシを使ったレシピです。オメガ３脂肪酸が豊富で、
血中の中性脂肪を減らし悪玉コレステロールを低下させることに
効果的といわれています。鉄分やたんぱく質も豊富に含まれていますよ。

≪材料≫（２人分）

- イワシ(３枚おろし) …２尾
- ナス　…１本
- タマネギ　…１/２個
- カットトマト缶　…約２００ｇ
- 醤油　…大さじ1
- 薄力粉　…少々
- 塩コショウ　…少々
- オリーブオイル　…適量
- パン粉・パセリ　…適量

（１人当たり約２７０kcal）

≪手順≫

１．ナスを３～４mm 程度の輪切りにし、タマネギはみじん切りにします。
　　おろされたイワシには軽く塩コショウを振っておきます。

２．フライパンでオリーブオイルを適量熱し、ナスの両面に焼き目がつくまで焼きます。
　　ナスを取り出したら､次はイワシに薄力粉を薄くつけて焼き色がつくまで焼きましょう。

３．２を取り出したフライパンにオリーブオイルを追加し、タマネギをしんなりするまで
　　加熱したらカットトマト・醤油を加え、水気が少なくなるまで炒めます。

４．耐熱皿にナスを敷き、その上に３(のソース)→イワシ→３→ナス→３と重ねます。
　　一番上を３のトマトソースになるように重ねたら、仕上げにパン粉とパセリを適量振り
　　オリーブオイルを軽くまわしかけ、トースター等でパン粉をこんがり焼いて完成です。

★ポイント★

・お好みで塩コショウを足してください！カロリーは上がりますが、チーズを乗せても◎。

患者さんの権利

〇医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
〇診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
〇十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
〇医療に関する秘密が保持され、個人情報が保護される権利
〇予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
〇尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
〇聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利

浩生会スズキ病院理念

私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。

浩生会スズキ病院の基本方針

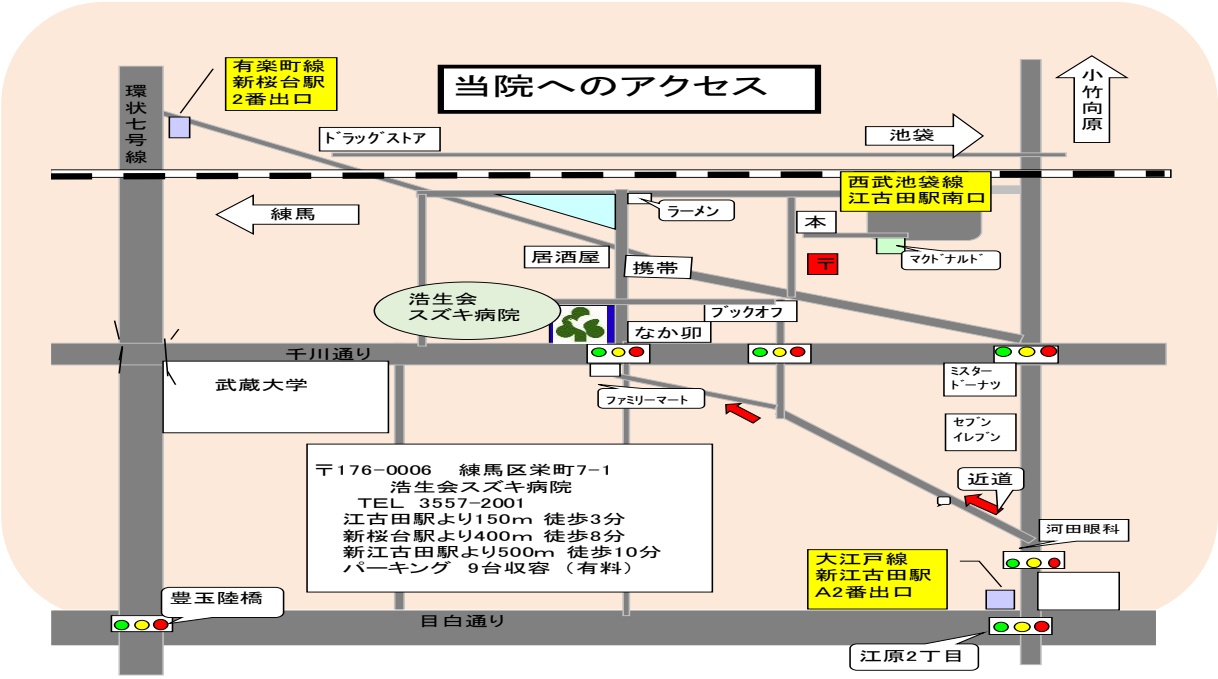
1．私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め地域医療に貢献します。

診療科目・診療担当者表

2025 年 5 月 1 日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			金森		
	循環器内科			鈴木(臣)☆	鈴木(小)☆	鈴木(臣)☆	
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本			内野	
	訪問診療	田中	澗潟	町田	千葉	下澤	
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野				平野
	整形外科 (14:30～)		坂本				坂本
	循環器内科					佐藤 第4週	
	泌尿器科	三好					
	訪問診療	田中	鈴木【小】	町田	千葉	下澤	

第２週休診
PM 2:00～

※ 診療日：月～土曜日 休診日：日祝祭日。（急患の方は、24 時間受付しております。）

※ 診療受付時間：8：30～11：30、13：00～16：30 ※ ☆：予約制です。