



ふれあいひろば

[患者とともにある全人的医療]

新潟市民病院に“脳卒中科”が誕生しました



新潟市民病院がここ鐘木に新築移転したとき、総合周産期母子医療センターとともに、50床の救命救急・循環器病・脳卒中センターを作りました。当院は新潟医療圏で重症・専門・救急医療を担っており、特に、三次救急、他院ではできない治療を、365日24時間体制で市民のために行っています。

脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などがあり、当院では、脳神経外科医、脳神経内科医がストローク番体制を敷いて、看護師や検査技師などの医療従事者の協力のもと、年間約500人の患者さんを治療しています。

また、脳卒中の治療は、年々新しい治療法が開発され、発症から治療を始めるまでの時間が短いほど成績が良いことがわかってきました。たとえば、発症から4.5時間以内に開始する血栓を溶かす治療（rt-PAアルテプラザーゼ静注療法）や、発症から8時間以内に開始する脳血管内治療（カテーテル治療、ステント治療）などです。脳卒中急性期の専門的な医療を行うには、知識・技術を持った医師と24時間体制で血管内治療、外科手術を行える設備が必要です。

団塊の世代が75歳になる2025年には、新潟市も人口が減少し、超高齢社会になります。しかし、今後10～15年間は新潟市民病院で治療を必要とする脳血管の病気（主に脳卒中）を持った患者さんは減るどころか、増えることが予想されています。

そこで、専門治療が行える医師と24時間体制で治療を行なえる設備が両方ともそろっている当院では4月から脳卒中科を新設し、名実ともに脳卒中センターとしての治療を始めます。脳血管内治療の指導医、専門医が脳血管内治療の必要な患者さんに対応します。ドクターカー、救急車、他院からの要請が主になるものと考えています。脳卒中の急性期治療を行うとともに、新潟大学と協力して脳血管内治療を行える専門医を目指す医師の教育施設にもなります。

患者さんには、当院での急性期治療が終了後、リハビリ病院などに転院していただき、必要なリハビリを継続していただくことになります。



院長 片柳憲雄

365日24時間体制での救急医療は医師の熱意と医療従事者の協力で維持しているという一面があります。医療の安全のためにも、医師、医療従事者の皆さんには自分の健康にも気を付けていただかなければなりません。医師の過重労働が問題になっています。救急の最後の砦である新潟市民病院の医師、医療従事者が疲弊しないように、市民の皆さんは、軽症な場合には、「かかりつけ医」「新潟市急患診療センター」をご利用ください。

新潟市民病院はこれからも「患者とともにある全人的医療」を理念として、重症・専門・救急を中心にチーム医療を実践しながら、「患者さんに信頼されるぬくもりのある医療」を目指していきます。新潟市民病院を上手にご利用くださいますよう、お願いします。



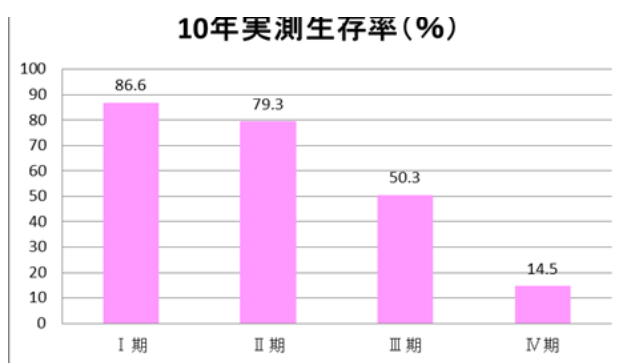
乳がん早期発見に努めましょう

乳腺外科 宮平 礼

乳がんは乳腺にできる悪性腫瘍で、現在日本人女性の12人に1人が乳がんになると言われています。

乳がんのステージは腫瘍の大きさと周辺のリンパ節や他の臓器への転移の有無などによって決まり、早い段階で見つけて治療を行えば、完全に治せる確率が高くなります。

乳がんの早期発見に大切なのは定期的なマンモグラフィ検診と自己検診ですが、今回は各種検診方法の問題点についても知っていただければと思います。



がんの統計'15より

検診は以下の3つがあります。

- ①住民検診
(40歳以上の女性を対象にした2年に1回のマンモグラフィでの検診)
- ②職域検診
(対象年齢、検診方法(視触診、マンモグラフィ、エコーなど)は職場により異なる)
- ③任意検診
(自分の希望する頻度、検査方法を選択して乳がん検診が受けられる)

マンモグラフィ検診

乳がん死亡の減少効果があると証明された方法で、触診では触れない、もしくはわかりにくい乳がんを発見できます。

問題点として乳腺が濃い乳房(=高濃度乳房)だと、マンモグラフィで病変を見つけにくいということがあげられます。若ければ若いほど、乳腺が発達しているため高濃度乳房であることが多いので、住民検診の年齢対象は40歳以上となっています。また日本女性の場合、欧米女性に比べ脂肪が少なく、高濃度乳房であることが多いと言われてい



エコー検診

日本で行われた臨床試験で、40代女性においてマンモグラフィと併用すると早期乳がんの発見数が増えることが報告されました。若年者や高濃度乳房の方は、早期乳がん発見に関してエコー検診が有効なことがあります。死亡率が減少するかどうかの最終結果はまだ出ていません。

問題点として乳がんだけでなく、治療の必要のない病変もみつけるため精査(針を刺して組織をとる検査など)をしなければならない頻度が増え、肉体的・精神的な負担が増えてしまいます。またエコー検診は、機械の品質や検査を行う人の技量で病変の検出率が変わります。現時点ではマンモグラフィ検診と異なり、施設や自治体間で各基準がバラバラで、高い技術をもった検査技師や医師も不足しているためエコー検診の体制が整っているとは言えません。

検診と同様に大切なのが、**自己検診**です。自己検診では鏡をみて乳房の変形や左右差がないかを確認し、くるくると乳房をなでるように触り、腫瘍(しこり)がないかを確認します。年齢を問わず、自分の乳房に関心を持ち、月に一度の自己検診を行いましょう。

閉経前の方は月経が終わって1週間くらいの乳房の柔らかい時期、閉経後の方は毎月同じ日を決めて行うと良いでしょう。毎月自己検診をしているうちに、異常を早く見つけられるようになります。もし変化や異常があれば、乳腺外科を受診してください。



乳がんは誰もがなり得る病気です。自分は大丈夫と思わず、自己検診と40歳以上の方は定期的なマンモグラフィ検診を受け乳がんの早期発見に努めましょう。

骨折知らずの百寿を迎えるための豆知識

整形外科 澤上公彦

今、世界中で100歳を超えても健康で長生きしている人たちの研究が進んでいるのをご存知でしょうか。100歳高齢者達はセンテナリアンと呼ばれ、最新の統計では日本で65,692人、世界で約450,000人と報告されています。仕事柄ご高齢の方と接する機会も多く、私の祖母も104歳を迎えたこともあり、今回は健康長寿と骨について考えてみます。

デンマークで行われた同じ遺伝子を持つ双子の研究で10万組の双子の寿命を追跡調査した結果、同じ遺伝子にも関わらず寿命には大きな差が生じることがわかりました。寿命を決めるのは遺伝要因が約25%、環境要因が約75%。つまり個人の努力次第で寿命を延ばすことができるという結果です。では、どういったことに気を遣い努力すれば良いのか、ポイントは①食事、②運動、③心の3点と言われています。整形外科医の私にとって興味深いのは、①と②はそのまま骨粗鬆症の予防法にも当てはまる点です。骨粗鬆症に伴い骨が脆くなると大腿骨近位部骨折や脊椎圧迫骨折を来し、これらは生命予後を悪化させることもこれまでの研究でわかっています。上述のポイントを押さえ骨折知らずでいることは、どうやら長寿の秘訣と言っても過言ではないようです。

センテナリアンが多いいわゆる長寿地域における研究から、体のどの機能が寿命と関わっているのか明らかになってきています。国内の研究で明らかになったことは、人間ドックの血液検査などでも測ることが出来るCRPという指標（炎症の程度を示すデータ）が健康寿命の阻害要因として重要ということでした。炎症といっても、いわゆる怪我などに伴う急性炎症ではなく、慢性炎症という加齢とともに進む自覚症状もない範囲の全身の弱い炎症が影響します。そして、この慢性炎症を抑えるのに重要とされるのが食事になります。イタリアの地中海食と長寿の関係を調べた大規模研究においては、地中海食をきちんと食べた人ほど炎症の数値が低くなることが判明しています。地中海食は魚、オリーブオイル、ナッツ、野菜などをふんだんに使った料理ですが、同様の抗炎症作用は魚料理を主体とした日本食も同様とされています。また和食に多用される魚、大豆製品、ひじきなどは骨密度の維持に必要

なカルシウムを多く含んでおり、骨折予防の観点からも推奨されている食品です。

イタリアに男性の長寿率が世界一の有名な地域があります、サルデーニャ島です。調査の結果、この地域の男性の一日の歩行距離は8kmにも達し、さらに島独特の急勾配な地形で一日に何度も斜面を昇り降りする生活を強いられていることが明らかとなりました。そして、このような生活様式は高齢になっても続けられ、絶え間ない運動は長寿の秘訣と言われるようになった所以です。運動には、高齢化に伴う心肺機能の衰え、血流低下などに対する予防効果の他に、骨を丈夫にする効果もあることは今日では良く知られたことかもしれません。小児期にジャンプを含んだ運動を繰り返すことが最も効率良く骨を強くすると言われていますが、年を重ねても運動により骨は丈夫になります。ただし、高齢者の場合は負荷が大きすぎると関節を痛めてしまうため、1日30分（2km）程度の散歩を週2回以上で継続することが重要となります。また、外での散歩にこだわる理由は、日光浴も兼ねることができるためです。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨を作るうえで欠かせない成分ですが、日光浴により皮膚でも作られます。

寿命を延ばすポイントが奇しくも骨粗鬆症予防、骨を丈夫にするポイントと重なっていることは、骨を丈夫に保つことがいかに健康維持に重要かを物語っているとと言えます。骨は単なる骨格、内臓保護としてだけでなく、カルシウムの貯蔵庫であり血球が作られる一臓器です。日々、整形外科医として診療を行っておりますが、やはり骨が丈夫で骨折歴のない方は長生きの傾向にあることは確かです。これを機に、少しでも多くの方々に骨折知らずの百寿を目指していただければと思います。



登録医の紹介

医院名 : 橋本耳鼻科クリニック 院長: 橋本 茂久
診療科 : 耳鼻咽喉科、アレルギー科
所在地 : 〒950-2004 新潟市西区平島1丁目18-22
電話 : 025-234-2277
診療時間 : 月・火・水・金 9:00~12:30、15:30~18:30
木 15:30~18:30
土 9:00~12:30
休診日 : 日曜、祝日、お盆、年末年始
自院の特徴と診療方針:

- ・院内での待ち時間を減らすため順番予約を導入
 - ・耳鼻科用CT・電子内視鏡による早期診断
 - ・鼻腔レーザー手術など日帰り小手術を実施
 - ・かかりつけ医として大病院への迅速な紹介
- 地域に貢献して愛されるクリニックを目指します。



医院名 : 東新潟まやま眼科 院長: 眞山 徹二
診療科 : 眼科
所在地 : 〒950-0861 新潟市東区中山7丁目11-11
電話 : 025-282-5586
診療時間 : 月・火・木・金 9:00~12:00、14:00~17:30
水・土 9:00~12:00
休診日 : 日曜、祝日、お盆、年末年始
自院の特徴と診療方針:

日帰り白内障手術、眼瞼下垂手術など手術治療と眼科一般診察や網膜レーザー治療、眼鏡・コンタクトレンズ処方、ロービジョンケアを行っています。

医院名 : たじま内科クリニック 院長: 田島 俊児
診療科 : 内科、呼吸器内科、アレルギー科
所在地 : 〒950-1101 新潟市西区山田3399-1
電話 : 025-377-1213
診療時間 : 月・火・水・金 9:00~12:00、15:00~18:00
土 9:00~12:00、15:00~16:30
休診日 : 木曜、日曜、祝日、お盆、年末年始
自院の特徴と診療方針:

地域のかかりつけ医として、患者さんに安心していただけるよう、診療と病院との連携を大切にしています。

また、呼吸器内科、アレルギー科として専門性の高い診察も行っていきます。(CT設備あり)
優しく(Y)、温かく(A)、寄りそう(Y)クリニックを目指します。

編集後記

桜の花も芽吹き始め、また季節が変わっていきますね。
フレッシュな顔ぶれが加わった職場も多いことでしょう。
多くの方々にご協力いただきながら、発行している「ふれあいひろば」です。
今年度も様々な情報をお届けしたいと思っています。

(Y.)

新潟市民病院 広報広聴委員会

新潟市中央区鐘木463-7

電話 025 (281) 5151

Fax 025 (281) 5187

<http://www.hosp.niigata.niigata.jp/>