



# ふれあいひろば

〔患者とともにある全人的医療〕

年頭のあいさつ

パワーアップして41年目を迎えた新潟市民病院です

院長 片柳憲雄



新潟に来て40年、私の記憶にない雪の全くない新潟の年末年始でしたが、皆様、いかがお過ごしでしたでしょうか。インフルエンザ対策、ノロ対策は大丈夫ですか？

新潟市民病院は、ここ鐘木に新築移転して7年目、創立から41年目に入りました。昨年、皆様に関係するイベントとして、病院機能評価の認定、「赤ちゃんにやさしい病院」の認定、手術支援ロボット・ダヴィンチの導入、南棟の完成と精神科病棟の運用開始などがありました。

病院は医療の質を確保することにより、患者さんに安心して治療していただかなければなりません。病院機能評価の認定とは、私たちが素晴らしいと思ってやっている医療に対し、中立・公平な立場の多職種からなる、医療機能評価機構の方々から一定の水準を満たしていると、合格点をいただけたということです。これからも自信をもって働くことができます。

「赤ちゃんにやさしい病院」は県内2番目の認定です。総合周産期母子医療センターがあり、お母さん、赤ちゃんに対する救急医療をしながらも、「母乳育児」を大切にしている取り組みが認められたものです。母乳は赤ちゃんへの栄養や免疫力、スキンシップに大切であり、肌と肌の触れ合いは母子の愛情形成に欠かせません。今後、市民病院は「母乳育児」を市内、県内の病院に広める働きかけをする使命があります。病院としてもこれを支援していきます。

「患者さんにやさしいおなかを切らない手術」は市民病院の最も得意とするところです。手術支援ロボット・ダヴィンチの導入により、さらに安全で質の高いがん治療を提供できるようになりました。保険適応は前立腺がんに対する手術治療だけですが、胃がん・大腸がん・直腸がんの手術でも始めていますので、ご希望があればご相談ください。

南棟が完成し、精神科病棟での入院治療が始まりました。

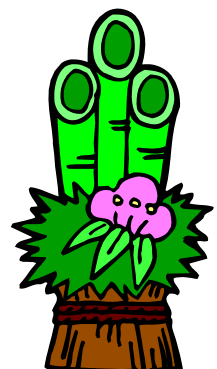
入院できるのは、

①精神科で治療中であり、同時に治療が必要な身体合併症（がん、腹膜炎、肺炎、外傷など）を持っている患者さん。

②救命救急センターに搬送された自殺企図者に限られます。精神疾患患者さんの精神科救急には対応できませんので、ご承知おき下さい。

点滴室（化学療法室）、光学治療室（内視鏡室）や移動した外来もあります。また、市報でもお知らせしましたように、1月15日から病児保育室「リトルスワン」が始まりました。他の保育施設と同じように、事前登録、予約、かかりつけ医の医師連絡票が必要ですのでよろしくお願ひします。

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・救急医療を中心に「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。地域医療支援病院としては、かかりつけの先生を持ち、紹介状持参での診療をお勧めします。市民病院を上手にご利用ください。よろしくお願いします。



# 「胃がん撲滅宣言」

あなた自身とあなたの大切な人を

胃がんから守るにはどうしたらよいか考えてみましょう。

消化器内科 古川浩一

5大がんの1つである胃がんを中心に、あなた自身とあなたの大切な人を胃がんから守るにはどうしたらよいか考えてみることにします。

胃がん本邦は先進国の中でも男女ともに極めて胃がんの罹患率が多いことがかねてから指摘されております(図1)。

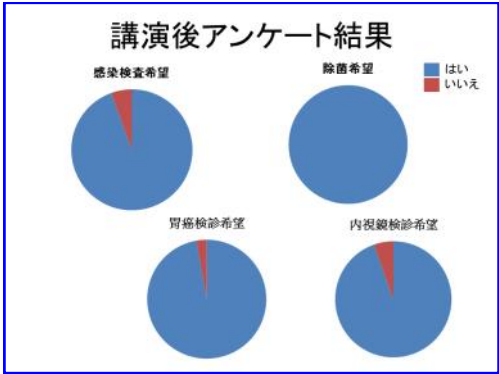
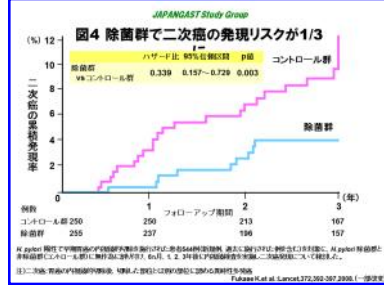
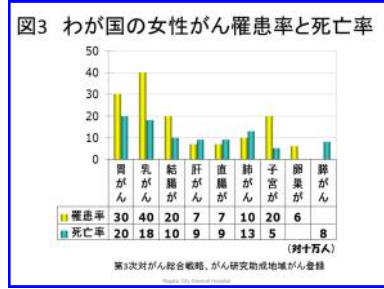
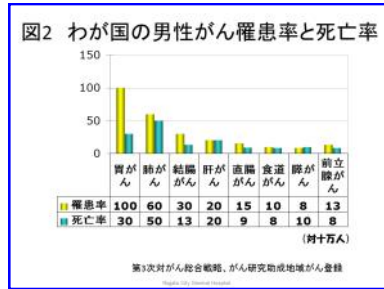
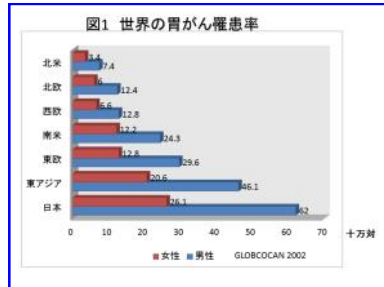
わが国では、様々ながん種の中でも胃がんは男性がん罹患率と死亡率で最も患者数が多く、女性でも乳がんに次いで多いがんといえます。さらに、新潟県は全国集計では秋田県に次いで人口当たりの胃がん患者が多いことが以前より報告されています。一方、胃がんは膵臓がんや、肺がんとは異なり、罹患率と死亡率に乖離があります。根治も多く、適切な対策により胃がんを撲滅できる可能性があります(図2、3)。

このことから幅広く予防、診断、治療という観点から胃がんを考えてみます。胃がん発生に関与する因子のもっとも関連が強いものとして、ヘリコバクターピロリ感染が挙げられます。1994年にWHO/IARCがピロリ菌を発がん因子と認定し、ピロリ菌は胃がんを引き起こすことが明確になりました。当科も参加した欧米の一流誌に掲載されたJGSGのピロリ菌感染と胃がんの関連をみた研究の報告では、ピロリ菌の除菌で胃がんの進展や発がん抑制がなされることが示されました(図4)。

それでは具体的な対策を考えてみることにしましょう。まず、ピロリ菌の感染診断と除菌判定の手順について説明します。ピロリ菌診断では、治療前に感染の有無を調べる「感染診断」と治療後に除菌治療が成功したかどうかを判定する「除菌判定」の2つがあり、必ずセットで行われます。2008年5月に出版された「EBMに基づく胃潰瘍診療ガイドラインQ&A」によりますと、除菌判定を確実にし、陰性になったことを確認すること、ピロリ菌の除菌成功後も、胃がんの発症リスクは軽減するもののゼロになるわけではないので、その後も定期的な経過観察が必要であることが強調されています。JGSG研究の結果も、胃がん発症を1/3に抑制しますがゼロにするわけではありません。特に、胃・十二指腸潰瘍の患者さんはピロリ菌の除菌成功後に自覚症状が改善・消失することから、来院しなくなってしまう患者さんもいますので注意してください。

日本の胃がんは団塊世代がいわゆるがん年齢の70代をむかえる2030年頃までは増加すると予想されています。しかし胃がんは早期胃がんであれば克服することができます。胃がんは内腔側の粘膜に発生し、周囲に進展し、転移を起こしていきます。胃がんの進行度は胃壁の構造に対してどこまで広がっているかで決まります。すなわち、胃がんを早く小さいうちに見つけるには胃の内側をよく調べる必要があります。胃のバリウムの検査でも胃の粘膜を白黒の影絵としてチェックできますが、直接胃を観察する胃カメラ(内視鏡)検査をおすすめします。

新潟市は医師会と協力して全国の政令指定都市では唯一の内視鏡での胃がん住民健診が選択できます。新潟市の胃がん検診では、内視鏡がバリウムの約3倍も胃がん発見しています。胃がん検診ではありますが内視鏡は食道を通過することもあり、副次的に食道がんも多数発見されています。症状がない状況で発見されるのでいずれも検診での上乗せ分は早期胃がんの発見が増えることで内視鏡検診の有益性が示されています(図5)。新潟市民は極めて恵まれた行政サービスが受けられる環境にいます。胃がんになっても克服できる早期胃がんを発見するために、ぜひ、胃がん内視鏡検診を受けてくださることをお勧めいたします。



# 「脂肪肝を予防しましょう！」

管理栄養士 山形睦美

今回は、食べ過ぎやお酒の飲みすぎ、運動不足が原因でもおこる脂肪肝についてお話したいと思います。今までの食生活や、年末年始で乱れた食生活を見直ししてみましょう。

## ☆脂肪肝とは

皮下や内臓に脂肪がたまると肥満になりますが、肝臓にたまると脂肪肝になります。脂肪肝の発症は年々増え、人間ドックを受けた4人に1人が指摘されたという報告もあります。脂肪肝の主な原因として、食べ過ぎ、お酒の飲みすぎ、肥満、糖尿病などがあげられます。脂肪肝は痛みなど自覚症状がないことがほとんどですが、ほうっておくと肝硬変に進むこともあるため、生活習慣病の危険を知らせる体のサインと考えましょう。

## ☆食生活チェックをチェックしてみましょう

### □体重は適正ですか？

$$BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）$$

BMIによる判定	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上	適正体重：22
	やせ	普通	肥満	

肥満のある方は適正体重（BMI22）に近づけましょう。1か月で1-2kgの減量がめやすです。食事と運動を組み合わせ、脂肪を燃やすことが効果的です。

### □油っこいもの多くないですか？

油は少量で高エネルギー。今日は油を使った料理を何品食べましたか？油を使った料理は1日2品程度にしましょう。

### □アルコールは適量ですか？

年末年始はついつい飲み過ぎたという方も多いことと思いま

### ◆油を使った料理の例◆

天ぷら、フライ、炒め物、ドレッシング、マヨネーズ、マーガリン など



### ◆調理法によるエネルギーの違い◆

鶏もも肉(80g)を

・焼き鳥にすると176kcal

・チキンカツにすると352kcal

※その差176kcal!!

約50分のウォーキングに相当します



- ・油を多く使ったつまみに注意
- ・野菜も忘れずに!!

す。肝臓もアルコールの分解で大忙しだったことでしょう。アルコールの過剰は肝臓に脂肪をためる原因になります。1週間に2日は休肝日を設け、適量を守りましょう。

また、アルコールには食欲を増進させる働きがあり、つまみの食べ過ぎにも注意が必要です。

### □野菜とれていますか？

バランスのよい食事には野菜が欠かせません。毎食2品程度の野菜料理が理想です。今日の食事に野菜は足りていますか？食卓に野菜料理があるかチェックしてみましょう。

### ◆1日の適量（どれか1種類）◆



日本酒  
1合  
(180ml)



ウイスキー・ブランデー  
ダブル1杯  
(60ml)



焼酎  
ぐい飲み1杯  
(70ml)



ビール  
中ビン1本  
(500ml)



ワイン  
グラス1.5~2杯  
(200ml)

### ◆1日分の野菜◆

野菜350gの目安

一日5皿以上を目標に

(小皿1皿で野菜約70g)



### ★大さじ1杯あたりのエネルギー

- ・ポン酢しょうゆ・・・10kcal
  - ・ノンオイル和風・・・12kcal
  - ・フレンチドレッシング・・・61kcal
  - ・ごまドレッシング・・・62kcal
  - ・マヨネーズ・・・84kcal
- (※メーカーによって異なります)



・ドレッシングなどに含まれる油にも注意



# 登録医の紹介

医院名：梅沢医院 院長：梅沢 哲郎  
 診療科目：小児科  
 住所：新潟市東区中山6-20-11  
 電話番号：025-273-6957  
 診療時間：月・火・木・金 9：00～12：00 15：00～18：00  
                   水 15：00～18：00  
                   土 9：00～13：00  
 休診日：日曜・祝日  
 自院特徴と診療方針：



- ▼毎週木曜日の午後3時～4時30分に予防接種外来、乳幼児健診外来（要予約）を行っていますが、他の曜日・時間帯でも随時実施いたします。詳細はお問い合わせください。  
なお木曜午後的一般診療は、4時30分からになります。
- ▼登園、登校、出勤前の方は朝8時30分より診療を行います。予約不要。
- ▼日本小児科学会認定専門医、日本小児循環器学会認定小児循環器専門医。

## 「手指消毒を徹底するために」

感染管理看護師 大崎角栄

看護師などのスタッフが腰や脇につけている、ブルーやピンクのポシェットに気づきましたか？ ポシェットの中には、手指消毒剤が入っています。



処置の前後で医療従事者が手を消毒することは、感染を防止するために効果があることから、「手指消毒剤を常に持ち歩く」ことを推奨し実践しました。手指消毒剤は300g位の重さがあり、常に持ちながら日常の業務を行うことは結構辛いことですが、当院の看護師は患者さんを感染から守るためなら是非ともやろう！という思いで実施しています。



皆さんも、トイレの後にはしっかり手洗いをしよう心がけましょう。

## サンタから絵本のプレゼント

「サンタ・プロジェクト・にいがた」より、たくさんの絵本のプレゼントが届きました。市民病院入院中の子どもたち1人1人に、サンタが手渡しでプレゼントしました。「入院していてもサンタは来るんだね」という喜びの声も聞かれました。



## 押し花カード（とじこメール）が届きました

東曾野木小学校の皆さんから、押し花とともに、心温まるたくさんのメッセージをいただきました。児童会の代表者2名の方が来院され、贈呈式を行いました。

各階のエレベーター付近などに掲示していますので、是非ご覧になってください。



## 編集後記

積雪のほとんどない年末年始でした。  
このまま穏やかな天候で春を迎えたいものです。  
(S.F.)

## 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

予約センター 025 (281) 6600