

ふれあいひろば



[患者とともにある全人的医療]

五大がんに関する市民公開講座

「大腸がんの早期発見と早期治療を目指して」

消化器内科 杉村 一仁

戦後の日本において、大腸がんは比較的にまれな疾患でしたが、1970年代以降にその罹患率は急速に増加し、1990年頃には米国に匹敵するほどに増加しました。その結果、現在では大腸がんは女性のがん死亡原因の第一位、男性のがん死亡原因の第三位となっています。

大腸がんの多くは、大腸腺腫と呼ばれる良性のポリープの一部が悪性化して起こることが知られていますが、このポリープや一部ががん化したポリープは、小さなうちは、大腸内視鏡で切除してしまふことが可能です。この病変の発見方法には、大腸内視鏡（大腸カメラ）・注腸検査（大腸バリウム検査）・免疫法による便潜血反応の3種類があります。

3種の検査には、おのおのに長所と短所がありますが、結論として大腸カメラ検査は検査時の合併症が多いため検診には推奨されず、免疫法による便潜血反応は、繰り返し毎年受けていただくことで見落とし率が低下し、大腸がんの発見と死亡率の低減に非常に有効であることがわかっています。免疫法による便潜血反応は、新潟市の大腸がん検診でも用いられていますが、免疫反応を利用して便中のヒトヘモグロビンだけを検出するため、食事や鉄剤（貧血の薬）の影響を受けず、また胃や十二指腸の出血ではほとんど陽性となりません。通常は、2日間検査し、どちらか一方でも陽性になれば、詳しい検査が必要と判断されます。新潟市では、40歳以上の新潟市民に対して、便潜血による大腸がん検診を施行しています。40歳～59歳は千三百円、60歳以上は無料となっており、H23年度は約6万5千人の方が検診を受診されました。しかし、その受診率は対象人口の24%に過ぎず、目標の30%に届いていません。

検診を受けていただいた方の約8%が便潜血陽性（要精検者）となります。これらの方を大腸内視鏡で検査をすると、100人のうち約7人の方に大腸がんが、約42人の方に大腸腺腫（良性ポリープ）見つかります。検診で見つかった大腸がんの特徴は、早期がんの割合が多く、新潟市では検診

で発見された大腸がんの7割が早期がんであることがわかっています。

さて、このような大腸がんを予防するためには、何が重要でしょうか？

1997年に世界がん研究基金（World Cancer Research Fund）とアメリカがん研究財団（American Institute for Cancer Research）が、食事・生活習慣とがん予防に関する4500編の疫学研究を検討し成果を「食物・栄養とがん予防-国際的視点から」として報告しました。さらにその後の研究成果を加え、2007年に改訂版が上梓されています。

この報告ではきわめて厳密に多岐にわたる検討が行われていますが、大腸がんに関して言えば、加工肉・赤身の肉・アルコールが危険因子として、また運動・食物繊維を含む食べ物・カルシウムの多い食事に予防効果があると報告されています。注意すべきは、予防の食生活のために「サプリメントを使うことは禁止されている」ことがあります。サプリメントに使われている添加物や、サプリメントを使って食生活のバランスがおろそかになるデメリットの方が遙かに大きいことを、心にとめておく必要があります。

これらの食生活を厳密に守ったとしても、その大腸がん死亡を低減する効果は、1回の便潜血反応検査に及びません。すなわち、大腸がんの死亡率を低下するもっとも有効で簡便な方法は、便潜血反応による大腸がん検診を受けていただくことです。大腸がんの発生率は、50歳頃から徐々に増加してゆることがわかっています。50歳以上で、一度も大腸がん検診を受けたことのない方は、是非一度検診を受けていただくようお願いいたします。



医療の質の評価(QI: quality indicator) : 「鶏のトサカ」が意味するもの

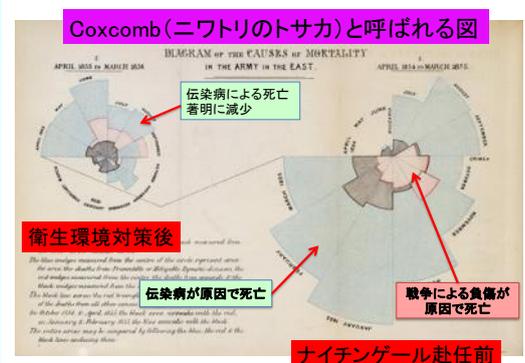
新潟市民病院 医療情報部長
大谷 哲也

平成25年度より日本病院会が主催するQIプロジェクトに参加いたします。QIプロジェクトとは診療の質に関する指標を測定し公開することで医療の質を改善する試みです。医療の質の評価の起源は、1851年フローレンス・ナイチンゲールが、クリミア戦争での陸軍病院の死亡率を低下させたことが原点といわれています。図はナイチンゲールが示した「鶏のトサカ」と呼ばれた臨床指標を示す円グラフです。図の右側の大きなグラフの赤とグレーの部分は負傷が原因で死亡したものの、水色部分は負傷ではなく入院後の感染などの疾病が原因で死亡したものを示します。病院の衛生状態が劣悪なことが原因であると分析したナイチンゲールは、徹底的な衛生管理をおこないました。図の左側の小さい円グラフは衛生環境対策後で疾病が原因で死亡した水色部分が著明に減少していることがわかります。原因究明から対策を講じることによりわずか6か月で病院死亡率を42.7%から2.2%まで低下させました。陸軍病院の環境改善は一般病院にも波及し、さらには国民全体の健康状態改善までもたらしたといわれています。

新潟市民病院は昨年より医療の質の評価のためのデータを収集し、そのうちの15項目をホームページに公表いたしました。医療における質は「ストラクチャー」（医療提供体制）、「プロセス」（臨床過程）、「アウトカム」（治療結果）でとらえることが一般的です。これまでは「アウトカム」のみが重視されてきましたが、近年では

診断・治療が標準的かつ理想的に実施されているかを評価する「プロセス」が重視されています。これらの医療の質の指標を各病院が計測すると、各病院間の医療水準の比較が可能となる利点があります。週刊誌などで発表されている「病院の実力ランキング」は口コミや症例数の多寡のみで感覚的なランキングでしかありませんが、医療の質の指標の病院間比較ではその病院の真の実力を知ることが可能になります。大切なことは「実力ランキング」のような印象で評価されるものではなく、データが示す事実なのです。しかしその一方で、「医療の質の評価」のより重要な目的は、各病院が自分たちの実力をデータで知り、改善策を講じることで病院そのものの医療の質を向上させ、患者満足度の高い医療を実践することであることは言うまでもありません。

新潟市民病院は、ナイチンゲールが示した「鶏のトサカ」統計図のように、高質の医療への改善プロセスが現代でも得ることができるよう、真摯に医療の質の評価と改善をおこなってまいります。



当院のQIの例をお示します。



計算方法

【分子】：分母のうち、来院からPCIまでの所要時間（分）が90分以内の患者数

【分母】：急性心筋梗塞の診断で実施した緊急PCI件数

病院到着からカテーテル治療までの時間は、急性心筋梗塞治療の質を表す指標のひとつです。この時間が90分以内であるという指標が急性心筋梗塞の治療の質の向上として挙げられています。



救急医療の充実度を示す指標です。

<きちんと予防！熱中症>

救命救急・循環器病・脳卒中センター
田中 敏春



「熱中症（ねっちゅうしょう）」は、毎年7月から8月上旬に多く発生しています。夏の暑さに身体が慣れていない時期に起こりやすく注意が必要です。

● どうして起こるのでしょうか？

人間は、暑い日には、からだの熱を逃がすために汗をかくようにできています。さらに湿度が高いと、その汗が蒸発しにくくなり体温が下がらず、ますます汗をかくことになってしまいます。その結果、体内の水分と塩分を大量に失い、ついには熱中症を引き起こします。

● 屋外でしか起こらないのですか？

高齢者は、体温を調節する機能が低下しています。暑い日であっても窓を閉めきり、エアコンや扇風機を使用していないと、たとえ屋内であっても、熱中症がおこる危険性が高いといえます。

● 屋内であっても、部屋の風通しを良くして、暑さを感じたら我慢せずに冷房器具を利用しましょう



① エアコンは“タイマー機能”を利用

室温は28℃を目安にしましょう。エアコンを利用する前に寝室の窓を開けて、こもった空気を入れ替えます。ただし、つけっぱなしにすると、多くの電力を消費するだけでなく、身体が冷えきってしまい寝覚めが悪くなりますので、2時間を目安にタイマー機能を利用しましょう。扇風機も大いに活用したいものです。

● 熱中症の予防法を教えてください

熱中症の原因は、激しい運動や屋外での労働などのほか、睡眠不足や体調不良なども原因としてあげられます。次のポイントに注意すると良いと思われます。

① 暑いときの外出や無理な外出、運動は避けましょう

雨が降った翌日の晴れた日など、急に気温が上昇する日が要注意です。外出も、朝や夕方など、気温が高くない時間帯を選ぶのも一つです。

② 身軽な服装を心がけましょう

風通しがよく、吸水性に優れた服装を選び、直射日光は帽子で防ぎましょう。

③ 水分をこまめに補給しましょう

汗で失われた水分をしっかりと補給することが大切です。喉が乾いてから水分を摂るのではなく、時間を決めて定期的に補給していただくのが良いと思います。その際、適度な塩分と糖分を含んでいるものが体内に吸収されやすいとされ、市販のスポーツドリンクなどは飲みやすくお勧めです。ただし、いくら飲みやすいからと言って、必要以上に糖分、塩分の摂り過ぎは、糖尿病、高血圧の悪化などの心配もあります。どれくらい水分を摂れば良いか、前もって、かかりつけ医に相談されてみるとともに、水やお茶などの飲み物を組み合わせて、上手に水分補給する工夫が必要でしょう。



登録医の紹介

医院名：医療法人社団 さとう内科クリニック 院長：佐藤 正之

診療科目：消化器内科・呼吸器内科・循環器内科・小児科

住所：新潟市西区鳥原641-17

電話番号：025-370-7777

診療時間：月～金 9：00～12：00 14：30～18：30

土 9：00～13：00

休診日：日曜・祝日

自院特徴と診療方針：

地域の家庭医を目指しています。

ホームページ：<http://toppara-sato-clinic.webmedipr.jp/>



2013年3月14日実施「食事についてのアンケート」の結果について

栄養管理科 山口 広美

■ 回答数229名 (回収率54.7%) 男性126名 女性103名

■ 平均年齢 58.3歳 男性62.7歳 女性57.3歳

(1) 設問内容

- ①配膳時間 ②食事の温度 ③味付け
④盛り付け・彩り ⑤料理内容 ⑥選択食の内容

設問に対して、患者さんには「とても良い」「まあまあ良い」「どちらでもない」「やや悪い」「悪い」の五段階で評価をして頂きました。

①配膳時間 ②食事の温度 ④盛り付け・彩りで、80%以上の方が満足、③味付け ⑤料理内容 ⑥選択食の内容で、70%以上の方が満足と全体的に良い結果が得られました。

特に③味付けに関する項目は、毎回の調査では70%を下回ることが多かった項目ですが、今回は満足度が高い結果となりました。調査日前日に<カレーピラフ>や<ココアムース>などの患者さんに好まれるかわりごはんやデザートをつくメニューであったことなどの影響も考えられます。

今後も嗜好調査の結果などとあわせ、患者さんの満足度を高められるメニュー構成を検討していきたいと思えます。

(2) ご意見

総計で101件のご意見を頂きました。

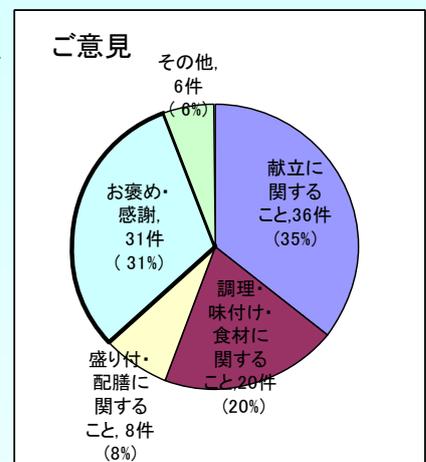
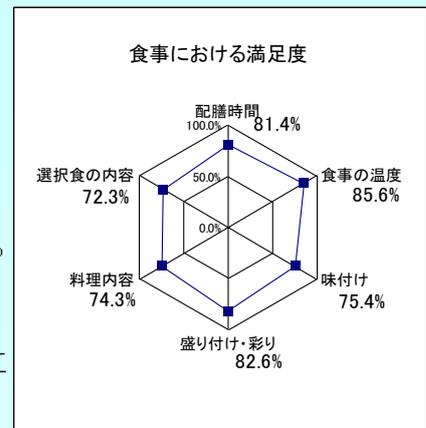
ご意見数は、「献立に関すること」と「お褒め・感謝」がほぼ同程度であり、次いで、「調理・味付け・食材に関すること」の順で多い結果でした。特に男性の方からは「献立に漬物が欲しい」「味付けがうすい」とのご意見も少なからずありました。

入院中のお食事は、1日の提供塩分量を9g未満としています。退院後の健康維持のための食事モデルと考えていただけるよう、今後も患者さんの理解を得ながら、「適塩」での食事提供の工夫を行っていききたいと思えます。たくさんのご意見をありがとうございました。

(3) まとめ

患者さんにとって食事は毎日の楽しみであり、入院生活に与える影響の大きいものです。

提供している食事を通して患者さんの満足度をさらに高められるように、今後も調査を重ね、患者さんに喜ばれる給食作りを努力していききたいと思えます。



上手な医者のかかり方・・・病院がFax事前予約をお願いする理由

国民皆保険により「誰でも、どこでも、いつでも」医者に診てもらえるフリーアクセスが保障されています。でも皆が初めから大病院の専門医の医療を求めて集中するとどうなるでしょう。限りある施設・人員で診られる患者さんの数には限界があります。医者が休憩も取らず昼食もそこそこに頑張ってみても応じ切れるものではありません。また多忙を極めて余裕がなくなると適切な診たてがゆかないこともありえます。まずかかりつけ医に診てもらい、病状の適切な時機に、適切な医療機関に紹介してもらおう仕組みが用意されています。かかりつけ医からFax事前予約をして頂くと、患者さんは面倒な受診手続きをとる必要がなく、待ち時間なしで診てもらうことができます。

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 (すばやい受診こいこい)

Fax 025 (281) 5187

予約センター 025 (281) 6600 (すばやい予約ろくろくぜろぜろ)

編集後記

いまだに梅雨は明けませんが、これから暑い季節が続きます。健康には充分ご注意ください。今後も「ふれあいひろば」をよろしくお願ひします。

(T.K.)