

なご

# 和みの



# Vol. 17

平成 24 年 4 月 発刊

教えて！病気のおはなし

**大腸癌**

特集 部門紹介

**栄養科**

シリーズ チーム医療

**嚥下障害ケアチーム**

春江病院職員紹介

**医師**

カンタン！おすすめレシピ

**春キャベツで風邪予防**

春江病院トピックス

**神経内視鏡**

**64列CT装置の紹介**

ヨガでリフレッシュ

**姿勢と心の状態**

～身体の声を聴く～



ご自由に  
お持ち帰り下さい

教えて！ 病気のおはなし

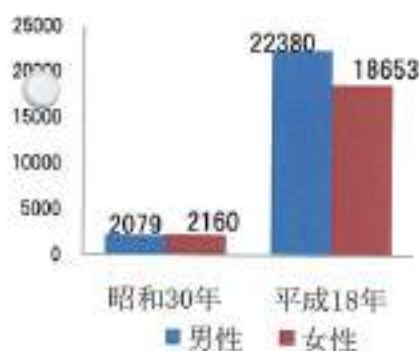
# 大腸癌

## 1 大腸とは

大腸は小腸に続いて、右下腹部から肛門まで1.5m〜2mほどの長さの臓器です。小腸から移送された液状の便から、水分、脂肪酸の一部、ナトリウムなどを吸収し、固形の便にして肛門に運んでいます。

## 2 大腸癌とは

大腸癌は、大腸の粘膜の正常な細胞が何らかの原因で癌細胞に変化し、分裂を繰り返して増えること



【大腸がん死亡数の比較】

で発生します。大腸癌は近年増加傾向にあるとされています。年間の大腸癌の死者数は、昭和30年で男女ともに約2千人でしたが、平成18年には男性で約2万2千人、女性で約1万8千人となり、半世紀で約10倍となっています。

## 3 大腸癌の症状

早期大腸癌では、ほとんど症状はありません。進行してくると症状を呈するようになってきますが、癌の部位によって出やすい症状が異なります。

右側の大腸癌は大きくなるまで症状が出にくく、しこりとして見つかることが多い。慢性的な出血による貧血も見られます。左側の大腸癌では出血（下血・粘血便）、便秘・下痢、便が細くなるなどの症状を契機に診断されることが多いです。



・貧血  
・しこり

・下血  
・血便  
・便秘、下痢  
・便が細くなる

・腹痛  
・腸閉塞



消化器外科  
林田 有市 医師

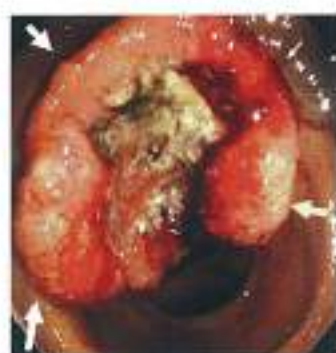
## 4 大腸癌の検査法

### ● 便潜血反応

症状がない場合の検診で行なわれる検査方法です。便の中に混じった血液を検出する方法で、陽性であれば大腸内視鏡検査などを行ない病気の有無を調べます。

### ● 大腸内視鏡検査

内視鏡を肛門から挿入し、全大腸を内側から観察します。ポリープや癌を直接観察することができません。また、顕微鏡による病理診断のために病変の一部を採取したり、ポリープを切除することができません。あらかじめ下剤を服用して大腸を空にする必要があります。



中心に潰瘍を伴う大腸癌 (矢印部分)

### ● 注腸造影検査

肛門からレントゲンに写る液体（バリウムなど）と空気を注入して、大腸の形の変化から病変を診断する方法です。あらかじめ下剤を服用して大腸を空にする必要があります。



S状結腸癌 (矢印部分)

● 大腸癌と診断された後の治療方針決定には、CTやMRIなどが追加される場合があります。

## 5 大腸癌の治療法

癌の治療法には、手術による切除、抗癌剤治療、放射線治療などがあります。大腸癌の場合には、切除可能な病変に対してはま

ず第一に切除（内視鏡による切除を含む）を行ないま

す。切除後には、切除した癌の顕微鏡検査の結果によつて、追加治療の必要性の判断や切除後の経過観察の計画を行ないます。

切除不能な大腸癌に対しては、抗癌剤治療や放射線治療、緩和治療などを組み合わせた治療を行ないます。

## 6 大腸癌の予防法

大腸癌は、動物性脂肪の摂取量の多い人がかかりやすいとされています。動物性脂肪による細胞分裂の促進作用や、動物性タンパクが加熱されて生成される発癌物質などによるものとされています。また、肥満やアルコールの摂取も大腸癌になる危険性を高めると考えられています。一方、適度な運動、食物繊維、野菜類の摂取が

大腸癌の発生を抑制することが示されています。

残念ながら、大腸癌の発生を確実に抑える有効な予防法は、現在のところ確立していません。大腸癌に限らず生活習慣病を予防するためには、バランスの良い食事、適度な運動、規則正しい生活を心がけることが大切です。

## 7 最後に

米国や英国では、大腸癌に罹る人も亡くなる人も減少しはじめているのに、日本では増加傾向にあります。生活習慣の改善による予防（一次予防）とスクリーニングの普及による予防（二次予防）が大切と考えられますので、まずは定期的ながん検診を受けるようにし、検診で異常を指摘された場合には医療機関で大腸内視鏡検査などを受けるようにして下さい。

# 栄 養 科

心の通った温かい栄養食事管理で

“生きる喜び・食べる喜び”を感じてもらえたら...



栄養科 主任  
竹田 邦恵

栄養科は、管理栄養士4名、栄養士2名、調理師9名のスタッフが配属されています。入院患者さまに合った食事の提供や、栄養管理・栄養食事指導と相談、外来患者さまの栄養食事指導、また低栄養などの危険性のある患者さまの栄養食事面での支援や栄養士・調理師を目指す学生の実習病院としても対応しています。

## 喜ばれるお食事を

患者さまへ

患者さまの食事は適温でお届けできるよう温冷配膳車（※1）を使用し、食器は軽くて丈夫なメラミン食器でお出ししています。また、万能調理器であり、調理過程において栄養素の損失が少ないスチームコンベクションオープン（※2）をフルに活用し、多様なメニューの提供を行っています。お一人お一人の病状に



調理師による食事の準備風景

対応し、一口でもおいしく食べていただけるよう管理栄養士が病室を訪問しています。嚥下障害（飲みにくい、飲み込みにくい、水分でむせ込んでしまう）などの患者さまにも、ムース状やゼリー状にした安全でおいしく召し上がっていただけるよう対応しています。メッセージカードを添えて年15回の行事食（おせち・節分・土用の丑・お月見・クリスマス等）や伝承料理などで、入院生活の中で少しでも和んでいただけるよう、心掛けております。

※1 温冷配膳車：温かい料理・冷たい料理それぞれ保温保冷できる配膳車

※2 スチームコンベクションオープン：焼く・蒸す・茹でる・炒める・煮る等の過熱調理がこなせる機器

### 安心・安全な 食事を届けるために

食品の安全性を高める為、平成23年3月に福井では数少ない『福井県食品衛生自主管理プログラム認証』を取得しました。この衛生管理基準を中心に、より安心・安全なお食事が患者さまに提供できるよう、栄養士・調理師で細かな衛生管理を徹底しています。

### 栄養管理は治療の一つ

入院中の患者さまの栄養状態を把握するため、検査結果・身体計測および症状、面談情報と多職種から得た情報に基づき、管理栄養士が栄養評価し補給量などの計画をたて管理します。患者さま個々に合った管理をすることで栄養状態の改善・維持に努めています。

### 栄養食事指導と相談

入院や外来の患者さまに、病気に応じた無理のない食事療法や栄養バランスの良い食べ方のコツなどを、医師の指示によりお話をさせていただきます。

また、通院による療養が困難な患者さまに訪問栄養食事指導（管理栄養士がご自宅に伺い、身体計測や献立・調理法をご指導）も行っております。



入院患者さまへの食事指導

### NST（栄養サポート チーム）によるチーム 医療の重要性

NSTとは各専門スタッフ

フ（医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・言語聴覚士など）が、低栄養が心配される患者さまに対し、適切な方法で栄養支援するチームです。日本静脈経腸栄養学会認定の『NST専門療法士』日本栄養士会の特定分野認定制度の『TNT・D認定管理栄養士』を取得し、低栄養状態や摂食嚥下障害、褥瘡などがある患者さまを栄養面からサポートしています。

### 栄養科の理念

「たべる」という行為は、人間の一生で欠かせない大切なもので、体力の維持・回復を助ける重要な役割を担っています。栄養科の理念である『地域住民の疾病予防と治療・アフターケアを充実させる』ことと、質の高い栄養食事管理の提供に努めていきたいと思えます。



栄養科スタッフ：管理栄養士・栄養士・調理師



NSTの回診風景

# えんげ 嚥下障害ケアチーム



## えんげ 嚥下障害とは？

嚥下とは「食べ物を飲み込むこと」を指します。嚥下障害は、うまく食べたり飲んだりすることができない状態を言います。食べ物が誤って気管に入ることが誤嚥といひ、注意が必要な状態です。

## えんげ 嚥下障害があると図のような症状が現れます



口からこぼれる



のどに引っかかる



食事中にむせる



痰（たん）が増える



食欲が減る



なかなか飲み込めない

## えんげ 嚥下障害の原因は？

- ・脳の病気やパーキンソン病など神経の病気
  - ・歯がない、入れ歯が合わない
  - ・薬の副作用
  - ・身体的精神的ストレス
  - ・加齢（70歳代前半頃を期に）
- など原因は多種多様です。
- 適切なケアが行われず嚥下障害が長期化すると次の問題が引き起こされます。

- (1) 低栄養や脱水の可能性
- (2) 誤嚥による肺炎や窒息
- (3) 食べる楽しみの喪失
- (4) 種々の感染症の可能性  
(歯周病菌連鎖など)

## えんげ 嚥下障害を認めた場合

### 1. 食べる速さは？

一口ずつ、少しずつ食べましょう。飲み込めたかどうかは「のど仏」が上に挙がったかどうかで判断できます。

### 2. 食べ物は？

軟らかい食物がお勧めです。大きさは1センチ角位で、細かすぎるのも避けましょう。

### 3. 食べるときの姿勢は？

楽に座り、軽くあごを引いた姿勢を取ります。口の中に食べかすが残ったり、むせが目立つときには、ベッドやリクライニング車いすを少し倒した姿勢（左の絵の姿勢）がお勧めです。



## 「口から食べる」を目標に…各専門職の役割

### リハビリ（言語聴覚士）



口の体操や嚥下運動に関わる機能訓練を行います。

### 医師



食事開始や中止の決定や指示をします。重度の嚥下障害例には透視室で嚥下の造影検査（写真）を行います。

### 看護師



1日3回の口腔ケアを行い、口の中の清潔保持に取り組んでいます。

### 管理栄養士



食事の形や軟らかさを調整しています。

定期的カンファレンス

嚥下障害のケアには多くの専門職が関わっていますが、効果的なケアのためには各専門職が共通の目標を立て、一貫したケアを行う必要があります。

当院では、患者さまお一人お一人に対し1〜2週間ごとにカンファレンス（右下写真）を行い、情報の交換やケア方針の変更、目標の修正など検討を重ねています。

嚥下障害ケアチームの具体的な取り組み

### 早期からのケア開始

嚥下障害の改善にはできるだけ早い段階でケアを開始することが重要です。

当院では、入院された日に嚥下障害の有無をチェックする体制をとっており、必要と判断されれば速やかにケアが開始されます。

### 「口から食べる」ために

嚥下障害のため口から食べられない方が増える中で、適切な対応を図ることで少なくとも食べられる方もいらっしゃいます。私たちは「一口でも口から食べる」ことを共通の目標に、日々のケアに取り組んでいきます。

（文責 摂食嚥下委員会  
言語聴覚士 清水美沙）



嚥下障害ケアチームのカンファレンスの風景

# 医 師 紹 介

## 脳神経外科

きくた けんいちろう  
菊田 健一郎



脳・脊髄・神経の手術なら何でもします。奈良県出身で、中高は東大寺に通い、大学以降は20年京都で暮らしました。先祖は熱海神宮の神官でした。どうも寺社仏閣に縁があるようです。



## 消化器外科

ひろの やすお  
廣野 靖夫



普段は福井大学医学部附属病院消化器外科で病棟医長をしています。大学での専門は胃癌や食道癌などの上部消化管癌の手術や抗癌剤治療です。春江病院では毎週金曜日に内視鏡検査、手術、外来診察を行っています。当院で診療に加わるようになって、もう5年が過ぎ、顔見知りの患者さんも増えてきました。これからも宜しくお願いします。



## リハビリテーション部

どのした こういちろう  
堂下 幸一郎



福井市鶴生まれ。学生時代を富山で過ごし、卒後は富山、高岡、軽井沢や妙高などの病院に勤務。引越すこと12回。趣味は読書・本屋めぐり。

専門は運動器リハビリテーション、スポーツ医学、骨粗鬆症です。骨折や手術後の機能訓練を中心に、専門的立場からの支援・診療を行っています。



## 血液内科

やまざき よしき よ  
山崎 義亀興



「盛気楼と埋没林」の町、富山県魚津市出身。金沢での学生時代に「医学のあゆみ」で、マサチューセッツ総合病院の症例検討の質の高さに驚き、米国医学に憧れる。24歳の時 ECFMG 試験（米国医師留学の試験）に合格。しかし、癌臨床への夢捨てがたく、南下、九州大学大学院で分子生物学を学ぶ。  
①ヒトDNAに抗原性はないが、難病SLEの病因はDNA抗体？  
②M蛋白（単クローン性γグロブリン）は免疫産生系の腫瘍マーカー？  
40年前の着想から、血液・癌病の泥沼に踏み込み、苦闘が続いています。





胃腸にやさしく

風邪予防にもなる食事

春の旬野菜である春キャベツには、免疫力を高めて風邪を予防し、美肌効果のあるビタミンCや、胃腸の調子を整え、二日酔いにも有効な肝臓の解毒作用を助けるビタミンU（キヤベジン）が豊富に含まれています。その他にも、カリウムやカルシウム、食物繊維などのミネラルも多く含まれています。

ビタミンC、Uは加熱すると壊れやすいので、生食で食べる方が良いのですが、主食にもなって手軽に食べられるスープご飯や、野菜スープなど、汁ごと食べられる調理法にすると、多く摂取できます。是非一度、お試しください。



栄養士  
卷寄裕子

調理師  
白崎美幸

春キャベツとプチトマトのスープご飯



材 料

(2人分)

キャベツ	2枚	コンソメ	小さじ1
ベーコンスライス	2枚	塩	少々
プチトマト	6個	コショウ	少々
ご 飯	200g	とろけるチーズ	適量
水	400cc		

エネルギー(1人分)275kcal たんぱく質7.7g 塩分1.7g

作 り 方

- ① キャベツを2cm角、ベーコンを1cm幅に切ります。
- ② 鍋に水・コンソメを入れ、火にかけ①の材料を加えて煮ましょう。
- ③ ②のキャベツがしんなりしたら、プチトマトを加えて軽く煮、塩・コショウで味を調えます。
- ④ 器にご飯をよそい、③のスープを注ぎ、とろけるチーズをのせて余熱で溶かしてください。
- ⑤ お好みでバジルやパセリをかけて出来上がりです♪

みどり保育園との交流会

カルミアでは、不定期ではありますが、近隣のみどり保育園との交流を行っています。カルミアに遊びに来てくれた園児達は、元気なお遊戯を見せてくれ、利用者さまは、微笑みながら、大きな拍手をして喜ばれていました。それから園児が、利用者さまの輪に入り、楽しくおしゃべりしながら、昔ながらの、紙鉄砲や紙飛行機作りを一緒に楽しみました。園児達の愛くるしい、元気な姿に、カルミアの中は、笑顔の渦で、とても楽しい交流会になっています。



# 春江病院トピックス

## 神経内視鏡

脳神経外科 医師 土田 哲

神経内視鏡は、脳神経外科手術や診断を、より低侵襲的に行う（傷口を小さくし、脳損傷をできるだけ避ける）ことを目的に開発されました。今まで、大きな開頭を要した手術も、内視鏡（ファイバースコープ）を用いて小さな切開でより安全に行える場合があります。また、従来の手技では観察できなかった頭蓋内の観察が行えるようになりました。

今後もこのような、患者さまの負担を減らす技術や機器の開発が期待されています。春江病院はこれらを積極的に取り入れた診療に取り組んでいきます。



## 64列CT装置の紹介

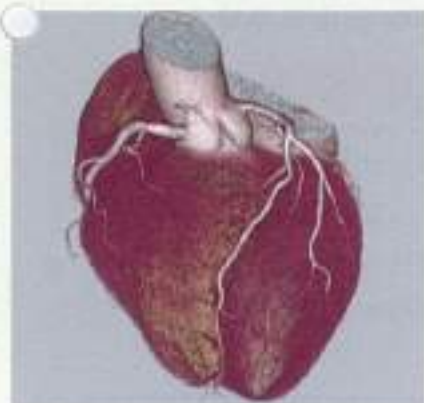
放射線科 主任 前川 晃一郎

平成24年3月より、従来の8列CTから、64列CT装置に更新されました。

### 64列CT装置の特徴

(1) 撮影時の線量を最適化する技術を備えているため患者さまの被ばくを低減させます。また短時間での撮影も可能となります。例えば、今までの胸部CTでは検査時間が約20秒かかりましたが、今回の64列CTでは約10秒で撮影できるようになりました。

(2) 心筋梗塞や狭心症の原因となる心臓周辺にある冠動脈の狭窄や心臓の形態が分かります。



64列CTでみる  
心臓の3D画像

# ヨーガでリフレッシュ



## 姿勢と心の状態

〜身体の声聴く〜

消化器内科 医師 齊藤 素子

「今日は元気そうだね。」「大丈夫？」言葉を交わさなくても、なんとなくその人の状態がわかることがありますよね。姿勢、呼吸、歩き方といった身体の動きは、心の状態を反映します。しかし逆に使えば、心の状態のスイッチを変えることも出来るのです。

心がふさがちな時や元気がない時は、前かがみになり、肩が前に出て、背中丸く、視線は下を向いてしまいがち。呼吸も浅く、ため息まで。

そんな時は、背筋を伸ばし、視線を上に向けてみましょう。深く息を吸ってゆっくりと吐くという深呼吸を何度か繰り返します。肩の余分な緊張をとるために、一度肩を耳につけるように引き上げて息を吸い、吐くと同時にストンと肩を下ろすのも効果的です。目を柔らかく閉じて、頭の中から身体の各部分を足先に向かって順番に意識を移して行って、緊張して力が入っている部分があったら、それを解放していきます。これも、身体の声聞くというヨーガの技法の一つです。

## 部活紹介：春江病院バレーボール部

平成 22 年 12 月にバレーボール部を再設立しました。平成 23 年度の病院別対抗バレーボール大会と福井カップに参加しましたが、初勝利を挙げることはできませんでした。現在、部員も増えて 18 名のクラブへと成長しました。初勝利を挙げられるように頑張ります。  
(看護部 上野 洋太)



## 新入職員紹介



## 編集後記

今号は「食」をテーマに春江病院の取り組みを紹介しました。栄養状態が悪くなると多くの病気につながり、治療の効果にも悪影響を及ぼします。栄養科や多職種チームによる「食」の支援を通し、一日も早い回復に貢献していきたいと思います。本誌を通して、少しでも春江病院を身近に感じてもらえれば幸いです。

編集担当：リハビリテーション部  
水上 浩晶

## 病院情報

### ◆ 診療時間・休診日

(診療時間)

月火水金 9:00~18:00 木土 9:00~12:00

※12:00~16:30 は新患と急患のみの診療を行います。

(休診日)

木土の午後、日曜祝日 ※救急対応しています。

### ◆ 診療科目

外科、消化器外科、乳腺外科、肛門外科、整形外科、  
脳神経・頭部脊髄外科、形成外科、リウマチ科、眼科、  
内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、血液内科、  
糖尿病内科、代謝・内分泌内科、神経内科、アレルギー科、  
リハビリテーション科、放射線科、総合診療科、  
麻酔科 (麻酔科棟 棟長：嶋田 貞博、小林 泰三)

### ◆ 専門外来

女性外来、禁煙外来

### ◆ 健診

人間ドック、協会けんぽ生活習慣病予防健診、  
がん個別検診、特定健康診査、企業健診、  
特定保健指導など

お問い合わせ先：0776-51-1503

### ◆ 在宅医療

訪問看護、訪問リハビリ

お問い合わせ先：0776-63-5883

居宅支援事業所

お問い合わせ先：0776-51-1982

### ◆ 関連施設

通所リハビリ カルミア春江

お問い合わせ先：0776-51-1250

※見学等は随時受け付けております。



# 和みの輪 Vol. 17

平成 24 年 4 月 発刊

編集・発行所

医療法人 博愛会 春江病院

サービス委員会・病院広報誌編集委員会

〒919-0414 福井県坂井市春江町江留下屋敷 62-5

TEL 0776-51-0029 FAX 0776-51-6163

URL <http://www.harue-hp.org/>