



いぶき

いぶき 第49号
 発行者 多田 慎也
 編集 患者サービス向上委員会
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号
 TEL (0877)23-3111
 FAX (0877)24-1147
 季刊誌 年4回発行
<http://www.kagawah.rofuku.go.jp>

ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)の最近の話題と 早期胃癌の診断と治療

消化器内科部長 井上 秀幸



近年、胃癌の罹患率(胃がんにかかる率)は減少してきています。しかし、罹患患者数(胃がんにかかっている人数)はむしろ増加しています。人数の多い「団塊の世代」の患者数が多いことが原因の一つです。

世界的には、胃がん患者数は肺がん、乳がん、大腸癌について第4位であり死亡者数は肺がんに次いで第2位です。胃がんの56%は東アジア地域に発生し、中国が38万人、日本が10万人、韓国で3万人といわれています。ピロリ菌感染率の高い地域です。

日本での罹患率(人口10万人あたり年間発生数)は2002年では男性62人、女性26人という統計があります。日本では胃がん罹患率はゆっくり確実に減少し、胃がん死亡

率はさらに急激に減少しています。それは胃がん発生率の減少と早期診断、治療技術の進歩によるものでしょう。

しかし、胃がん患者数は減少せず、男性では1980年代は5万人であったものが2003年には約7万人、2020年には10万人になると推定されています。これは人口の多い、「団塊の世代」、1947〜49年生まれの第1次ベビーブーム世代が、胃がんを発生する年齢であるからです。

胃がん発生数は50歳代から増え80歳代まで上昇します。一方で若年者(30歳代まで)の胃がん患者数は1986年は全体の約10%でしたが1996年は約5%、2002年は2%以下と激減しています。胃がんのリスク因子であるピロリ菌の感染率低下が一因と考えられます。

若年者のピロリ菌感染率は1986年は61%、1996年は32%です。現在の若年者世代の胃がん発生率は60歳をこえる高齢者になっても減少すると考えられています。

胃がんは早期であれば内視鏡で治療することができます。胃がんは胃の粘膜に発生し、粘膜下層、筋層と浸潤していきます。粘膜、あるいはごく浅い粘膜下層までなら周囲のリンパ節転移はほとんどないとされています。内視鏡治療の適応は、日本胃癌学会の「胃癌治療ガイドライン」に細かく定められています。

大きな胃がんも「内視鏡的粘膜下層剥離術」という方法で一括して切除可能です。当院での内視鏡的粘膜下層剥離術の成績は、平成23年4月から平成25年5月までに計118症例に行われ、一括切除率は98%、治癒切除率は94%でした。

さて、最近のピロリ菌の話題といえば、本年2月から公的医療保険で除菌できる対象が広がったことです。これまでもピロリ菌に感染している胃潰瘍や十二指腸潰瘍がなければ、保険診療では除菌できませんでした。今後は胃炎だけでもピロリ菌に感染していれば保険診療で除菌治療が行えるようになりました。ただし、まず内視鏡検査を行い、胃炎など胃病変を調べることが必須です。

ピロリ菌を除菌することで胃がん発生数、胃がん死亡数が減少すると期待されています。

香川労災病院の理念

働く人々や地域の人々に
安全で安心のより良い
医療と看護を提供します

ます。それでは除菌さえすれば胃がんにならないのでしょうか。

そうではありません。ピロリ菌は5歳前後の幼少時に感染するといわれています。感染は持続し、ほぼ全員が慢性胃炎となります。慢性胃炎が長年持続し、がん年齢となつてから胃がんを発症するので、高齢になつてからの除菌では確かに胃がんになる可能性は下がりますが、ゼロになるわけではありません。したがって、除菌後も定期的に内視鏡検査を受けることが非常に大切です。



香川県、糖尿病受療率が全国1位!!

薬剤部長 中村 泰士

香川県は糖尿病受療率が2008年の調査で全国ワースト1位、2011年もワースト2位と発表されました。その原因はなんでしょうか？香川県民のソウルフード、うどんが原因でしょうか。

導をします。でも患者さんは減りません。それを実践できるのは患者さん自身だからです。糖尿病の薬も様々な種類の

若返りのビタミン・葉酸

栄養管理室長 平田 邦江

確かにうどんは炭水化物であり、その過剰摂取と早食いがその原因の一つかも知れませんが、実はそのトッピングにあると言われています、うどんのほかにおにぎりやてんぷらというサイドメニューのゴールデンコンビ、さらに菓子パン消費量も全国1位だというから根っからの炭水化物大好き県民なんです。

糖尿病の治療は動機付けができるかどうかにかかっていると云われます。動機付けとは、行動を起こし、目標に向かって維持・調整する過程・機能です。医師

はより良い治療を提供し、栄養士は適切な栄養指導、看護師はフットケアや日常生活の注意点を指導、薬剤師はインスリンや飲み薬の指



葉酸は、ほうれん草から発見されたビタミンB群の一種で、造血機能や神経細胞の生成などにかかわっています。胎児の神経管閉鎖障害(妊娠中に胎児の脳や脊椎に融合不全が起こる先天性の病気)に葉酸の摂取が有効とされ、推奨された結果、発症率が著しく低下しました。最近では、妊娠可能な女性はもちろん、脳梗塞や、心筋梗塞、認知症、うつ病対策としても注目されています。葉酸は、水溶性のビタミン(水に溶け出しやすいため、茹ですぎない、蒸らし炒めにする、レンジ加熱するなどして損失を最小限に抑えましょう)なので、体内に多くの量をためておくことができません。そのため毎日十分な摂取を心がける必要があります。

図 葉酸を多く含む食品と含有量



※1 全型1枚 ※2 大きじ1
【5訂増補食品成分表2010】(女子栄養大学出版部)の値から算出

ん草・葉花など)、ブロッコリー・グリーンアスパラガス、豆類(枝豆・トウモロコシなど)、果物(いちご・アボカドなど)、など身近な野菜や海苔に多く含まれています。また、生姜やにんにく、唐辛子、カレー粉などを組み合わせるにより、さらに予防効果が強くなります。ご存知のように香川県は、2011年の厚生労働省調査では、糖尿病受療率は男性が

ワースト一位、女性が二位。野菜の摂取量は女性がワースト一位、男性が二位。一因としてうどんなどの炭水化物の過剰摂取や、野菜摂取量の低さが挙げられています。また、香川県内の公立小学4年生と一部の5年生児童を対象に全国初の試みとして血液検査を実施したところ、11%の児童が「脂質の異常」と判定され、肝機能異常、肥満、糖尿病など、「将来の生活習慣病につながる」かねない子供が相当みられる」と判断されました。

糖尿病受療率が高く、野菜

「野菜を多く食べるほど認知症の危険性が下がる」という結果も出ています。また、「急増するうつ症状が葉酸を多く摂取する人に少ない」、「心筋梗塞への予防・改善効果」の報告もあります。認知症を防ぐ食べ方
① エネルギーを取り過ぎない(一日1600kcalを目標)
② 葉酸(1日400μgを目標)
③ 塩分、コレステロールの多い食品を取り過ぎない。
④ DHA、EPAなど不飽和脂肪酸をとる。
⑤ 野菜などおかずの多い食物繊維から食べて、血糖値がゆるやかに上昇するように心がける。
朝、昼、夕の3食をバランスよく食べることが、認知症、生活習慣病を防ぐ鍵となります。脳と体を若返らせる食事を無理なく継続し、100歳以上している人が多い長寿県を、一人一人が知識と意識を持って、目指していきたいですね。

海を愛する人達

写真家 平井慶祐 けいすけ



まんのう町出身の写真家の平井慶祐さんは、早稲田大学法学部卒業後、カナダへ遊学。その後フリーの写真家として宮城県石巻市にて活躍中。
人間の笑顔テーマに2nd写真集『YE LTOYOU (エール to キミ)』エールを贈る写真集などを出版されています。

「海を愛する人たちの、愛する海のための活動です。」そんなキャッチフレーズで石巻の海岸清掃や、浜の魅力を伝える活動を初めてもうすぐ一年になる。キツカケは「ダイビングで悲しみに暮れた宮城の海を、もっと楽しんでいい場所になりたい。」という志を持ったダイバーとの出会いだ。彼の名前は高橋正祥たかはし しょうせい、通称マサ。会ってすぐに意気投合し、興味深い被災地の海の話や沢山聞かせて貰った。仙台出身のマサは、小さなころから、夏休みはずっと、おじさんや父親の実家のある石巻の海で遊びまくっていた根っからの海好き人間。津波の被害をともに受けた地域のど真ん中に、昨年七月にダイビングショップ「High Bridge」をオープンさせた変わり者でもある。世界中の海を潜り、海外数カ所をダイビングインストラクターの経験を持つマサは、震災直後から、水中での遺体捜索やガレキ撤去など

の水中ボランティアを続ける内に、肌で感じた故郷の海の再生力や、そこに住む生き物たちの確かな営みをもっと多くの人に伝えたい衝動にかられてダイビングショップをオープンさせた。マサから聞いていても興味深かったのは、海の中には漁師さんたちが常日頃漁をして採っているメジャーな魚とは別に、網にかからないほど小さいけれど、珍しくてとても貴重な魚たちがいて、ダイバーたちがこぞって写真を撮りに来るという現実があることだった。クチバシカジカという小さなカジカの仲間が、世界中でカナダと宮城県でしか生息が確認されておらず、まさに宮城の海のアイドルだ。そんな漁師さんもそ



の存在すら知らない観光水産資源がこの海にはある。また三陸沖は、寒流の親潮と暖流の黒潮がぶつかる世界的にも稀な栄養豊富な海で、古くから

世界三大漁場の一つにも数えられていて、暖流に乗ってやって来る沖縄などの南方系の魚と、寒流に住む北の魚が同じ穴の中で仲良く並んで見られることも珍しくない不思議な魅力に満ちた海なのだ。しかし、東北の海でダイビングと聞いてもピンっと来ない人が大半だろう。実はダイビングスポットとしてしっかりと整備されて来なかったのには訳がある。それは漁師さんたちにとつて、ダイバーとはそのまま密猟者と同じ意味なのだ。夜中にタンクを背負って海に潜り、いくらでもアワビやウニを採ってしまいう。どんなに水産資源の保護のために、漁期を決めたり、漁獲量を制限したりしても、密猟者はお構いなし。マサが石巻でダイビングショップをオープンさせるに決めた時にもそれが理由で、「絶対に無理だからやめておけ。」と先輩ダイバーたちから散々反対され、そんな話を聞いてボクは、マサたちと一緒に、石巻うみさくらと言う団体を始めることにした。海の中にはまだまだガレキが残っているし、

お知らせ

公開健康講座

- 日時 平成25年9月20日(金) 13時30分～15時
- 場所 香川労災病院管理棟会議室
- 内容 前立腺がんについて
- 講師 第二泌尿器科部長 櫻本耕司
- 参加 無料

飲み込む力を鍛える

中央リハビリテーション部 高畑 知代

ものを飲み込むことを嚥下
といい、嚥下機能は加齢と
ともに低下します。食べ物や口
の中の細菌が誤って肺に入っ
てしまうことを誤嚥といい、
その結果肺炎を引き起こすこ
とも多くあります。食事中に
よくむせる、のどにつまる、
ひっかかる、食事中や食後に
ガラガラした声に変わる、口
の中に食べ物が残るなどの症
状があれば嚥下障害が疑われ
ます。

- ③ 深呼吸や息を勢いよく吐く、咳払いをする
 - ④ つばをこっくりと強く飲み込む
 - ⑤ 大きな声でバ、タ、カ、ラ等の言葉を使う
- などの方法で飲み込む時に使う首や口、舌の筋肉を鍛えたり、誤嚥しそうになったときに強く吐き出す力をつけることができます。これらの運動を食前に数分間行うことで飲

み込みやすくなることもあり
ます。
誤嚥を防ぐには飲み込みや
すい食べ物に変えるのはもち
ろん、安定した姿勢で食べる、
よく噛んでゆっくり食べる、
ひと口ずつしっかりと飲み込
んでから次の食べ物を口に運
ぶ、食べ物を口に入れたまま
話さないなどの食べ方の注意
も必要です。
また寝ている間に口の中の
細菌を唾液などと一緒に誤嚥
してしまうこともあります。
常に口の中は清潔にしておく
ことが重要です。

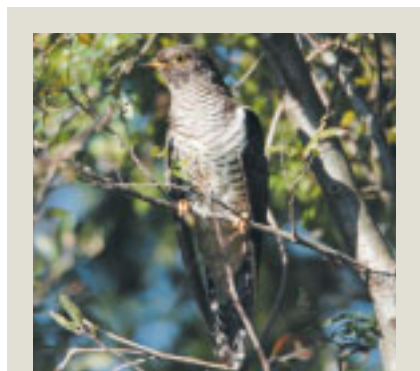
『すみれ通信』を知っていますか？

地域医療連携委員会 すみれ班

- ① 頭を前後左右に動かし頸部の緊張を解く
- ② 舌を思い切り出し入れ、左右上下に動かす、唇を閉じて頬をふくらませたりひっこませる

院内には様々なお知らせを
掲示してありますが、その一
角に「すみれ通信」なるもの
が、掲示してあることをご存

知でしょうか？
香川労災病院では当院の職
員による地域連携推進のため
の施設訪問を行っておりま



● 労災病院周辺で見られる鳥 ●
ツツドリ

主任薬剤師・吉村正則

日本では夏鳥として見られるが、平地では秋に公園の桜に発生する毛虫を食べに来る時がある。自分で巣を作らず他の鳥の巣に卵を産んだり、毛虫を好む等、変わった習性の鳥だ。



す。その内容をみなさんにも
知っていただくとうとメンバー
が作成したのが「すみれ通信」
です。

平成14年から訪問を開始し、
年4〜5回、のべ訪問回数は
59回を数えるまでになりました。
西は観音寺市、東は高松
市にも行っており、施設が新
しくなったり併設の施設が追
加されたりした場合には同じ
施設に複数回行かせていただ
いたこともあります。

他の施設の良いところを見
たり、意見交換をすることで、
みなさま方に提供する療養環
境の改善に役立てています。
また、切れ目のない医療の実
現の為に地域連携をより良
形で進めるように努力してい
ます。「すみれ」は「すばや
く、(み)んで、(れ)んけいを」
の文字を1つずつとって名付
けました。

編集だより

患者サードピア向上委員会
寺本忠弘

「すみれ通信」はみなさん
に役立つ情報を提供する為に
コメントと写真を添えて、各
施設をご紹介させていただい
ております。
これまで作成した「すみれ
通信」を見たいという方は、
各病棟や外来のカウンターに
緑のファイルに綴じています
ので、職員にお声を掛けてい
ただければお貸しいたします。
自分が住む地域の社会資源を
知ってもらうために、ご活用
いただければ幸いです。

今年の夏も暑く、40度を
超す気温の地域があったり、
異常気象ともいえる集中豪
雨により大きな被害を受け
た地域もありました。四国
では雨が降らず、早明浦ダ
ムの貯水率が気になるとこ
ろです。今回のいぶき49号
が発行される9月の頃には
少しは暑さがやわらぎ、早
明浦ダムの貯水率も回復し
ている事を願います。さて、
いぶきも創刊から12年が経
ち、次回が50号となります。
皆様のご意見・ご感想をお
待ちしておりますので、ぜ
ひお寄せください。