

肺の役割 肺は、空気中の酸素をからだに取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を外に出す役割を担っています。

contents

特集

呼吸器外科「年々増加する肺がんに立ち向かう」

お役立ちコラム

- ・作ってみよう!「お餅を使った簡単レシピ」
- ・知って納得「お薬 Q&A」
- ・ちょっと時間が空いた時に「おうちで簡単ストレッチ」

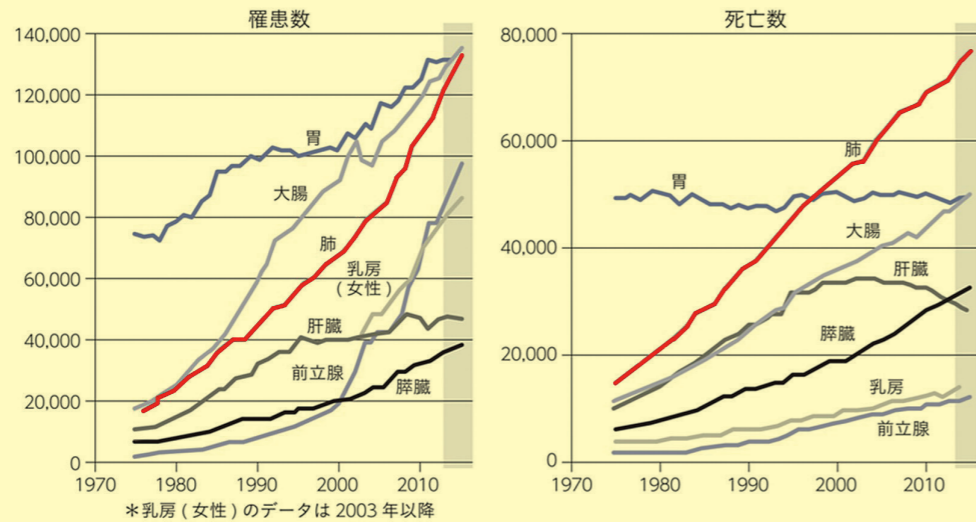
長野中央病院レポート

新型コロナワクチン接種の取り組み 2021 | 心臓弁膜症外来開設

その3 肺がん

肺がんは、気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。「この症状があれば肺がん」という決まった症状はなく、自覚症状が出ないまま肺がんが進行してしまい、根治が難しい状態になってしまう場合も多くみられます。また、他の部位のがんと比べて進行が早い種類

も多く、転移もしやすい傾向があります。咳や血痰、発熱、倦怠感、動悸、胸痛などが初期症状としてあげられますが、いずれも肺がん以外の呼吸器の病気にもみられるため、診断も難しい病気です。近年肺がんの罹患数と、死亡数は右肩上がりに増えています(上図)。今では日本における死亡要因の第一位が肺がんであり、その数も年々増加の一途をたどって



ます。そのため、まずは肺がんに関与するリスクを下げるのが重要です。

肺がんの予防と検診

日本人を対象としたがんの研究結果では、がん予防には禁煙、規則正しい生活、バランスのよい食事、適度な運動、適正な体形、感染予防が効果的といわれています。なかでも「禁煙」は肺がんの予防対策とし

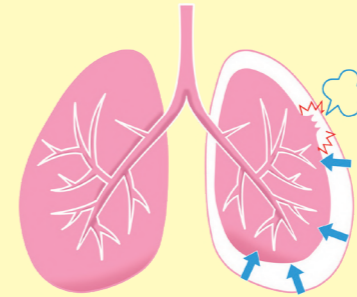
ては必須です。禁煙した場合、10年後には、禁煙しなかった場合と比べて肺がんのリスクを約半分に減らせることがわかっています。

しかし、喫煙歴のない方にも発症する肺がんもあるため、予防対策をしつつ、年に一度は必ず検診を受けましょう。自覚症状が確認しづらい肺がんは、早期発見が何よりも大切です。

代表的な疾患を
MOTTO詳しく

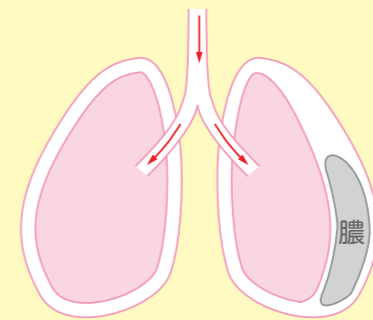
その1 気胸

肺の表面に突然穴が空いて、空気が漏れ、肺がしぼんだ状態をいいます。特に若くて細身、高身長の方にみられることが多い疾患です。高齢者の場合は、喫煙習慣や栄養不良が起因すると考えられ、発症すると突然の胸の痛み、息苦しさ、咳などの症状が現れます。進行すると重症化し、生命の危機に陥る可能性もあるため、早めの治療が必要です。



その2 膿胸 (のうきょう)

肺炎が悪化して、肺の周囲に膿が溜まっている状態をいいます。高齢者や抵抗力が低下している人が肺炎を悪化させてしまった際に発症しやすい疾患です。主に倦怠感、高熱、咳、痰といった症状が現れます。口の中の細菌が原因となることが多いので、こまめな歯磨きによる口腔ケアや虫歯治療などが予防策として推奨されています。



当院の外科は7人の医師で、一般外科、乳腺外科、肛門外科、呼吸器外科、消化器外科と幅広い診療を行っています。

今回は呼吸器外科を紹介しますが、呼吸器外科では「気胸」「膿胸」「肺がん(肺腫瘍)」などのさまざまな疾患に対応しています。

呼吸器外科について

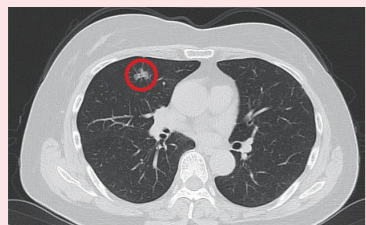
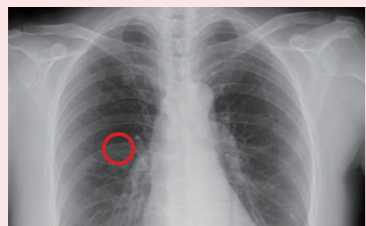


副院長 外科
だんづかたかお
弾塚孝雄 医師

当院の外科は、1984年に松林徹医師と小林秀雄医師により開設されました。呼吸器疾患への手術は自然気胸に対し開胸操作による肺縫縮術から開始しました。1990年頃から他院所の先生の応援を得ながら、肺がんに対する手術を行い、1994年9月から、それまで開胸手術で行っていた自然気胸に対して胸腔鏡を用いた手術を始めました。

2021年4月に片桐忍医師が研修から戻り、呼吸器疾患に対し新たな治療が展開されつつあります。安全に手術前後の管理をしつつ、治療の幅が広がって行くことに期待しながら、引き続き「患者さん一人ひとりに寄り添った治療」を常に意識し、医療スタッフ全員で最善の治療を追求します。

肺がん発見率はレントゲンの10倍超
低線量胸部CTで年1回の検診を



▲レントゲン(上)には写らないような小さながんも、低線量胸部CT(下)ならばはっきりと写る

低線量胸部CTは、レントゲンでは見つからないような極小サイズの腫瘍もはっきりと写るので、早期の小さな肺がんの発見に役立つことが期待されています。通常のCTより低線量(放射線量が少ない)なので、体への負担を軽減でき、肺がん発見率はレントゲンに比べて10倍ほど高いことがさまざまな研究で報告されています。肺がんは、転移を起こす前の根治可能な時期に見つけ、適切な治療を、最適な時期に行うこと

が何よりも大切です。早期発見・早期治療をすることで、死亡率を大幅に下げることができます。当院では健康診断のオプションで低線量胸部CTが受けられます。特に喫煙者の方には年に一度の検診をおすすめします。

低線量胸部CT: 一般 13,200円(税込)
組合員 10,560円(税込)
問い合わせ: ドック健診センター
(直通) 026-234-3234
(平日 9:00 ~ 17:00)

特集
呼吸器
外科

[インタビュー]

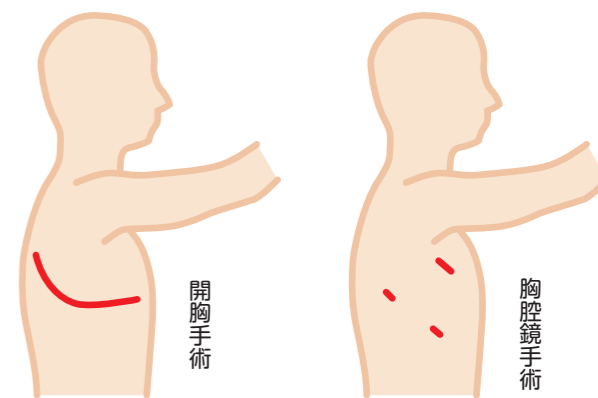
肺がん死亡数の抑制に光明
飛躍的な進歩をみせる肺がん治療

肺がんは自覚症状が乏しく、転移もしやすいがんです。早期に見つけ、早期に治療を開始すれば根治が望めますが、自覚症状を感じる頃には肺がんが進行している場合が多く、治療法が限られてしまいます。現時点で、肺がんの根治を目指すためには、早期がんのうちに手術によって切除する必要があります。しかし初期で肺がんを見つけるのは難しい…このジレンマが、肺がんが難治がんと呼ばれるゆえんです。

従来に比べて負担が軽減
胸腔鏡補助下手術「VATS」

患者さんの身体への負担が少ない胸腔鏡補助下手術「VATS」の普及もそのひとつです。従来の肺がんの手術は、脇から背中にかけて大きく切開する開胸手術が一般的で、術後の痛みや体力の低下、長期リハビリの必要性など、心身ともに負担が大きいく、入院期間も長くなりがちでした。それに対して「VATS」は、胸腔鏡を使って手術を行います。従来の開胸手術に比べても傷口が非常に

しかしここ10年ほどで、肺がん治療を取り巻く状況は一変し、飛躍的な進歩を遂げてきました。放射線治療、化学療法のほか、免疫療法による治療の有効性も見出され、がんの中でもとりわけ死亡数が増え続ける肺がんに対して、好転の状況が広がっています。



小さくてすむため、身体への負担が大幅に軽減され、術後1週間以内での退院が可能となりました。当院では2021年4月に「VATS」を導入しました。

患者さんに寄り添う治療の提案
早期発見のために定期的な検診を

もちろん疾患や手術箇所、状態によつては従来の開胸手術が良い場合もあるため、患者さんの安全や心境に配慮しつつ、最適な治療法を提案するようにしています。大切にしていくのは「患者さんに寄り添う診療」です。目まぐるしく進化し続ける肺がん治療において、常に最新の情報を学び、患者さんにはあらゆる治療法を提示したいと思っています。そして、たとえ選択肢が手術のみだとしても丁寧な説明を心がけ、理解納得していただいたうえで、患者さんに寄り添った治療を目指しています。

最後に、胸腔鏡手術が行えるのは現段階では「早期」の肺がんに限られます。早期のうちに肺がんを発見するためには、定期的な検診と検査が大切です。年に一度は検診を受け「なんとなく息苦しい…」など、いつもと違うなと思うことがあれば、お気軽にご相談ください。

患者さんに最適な治療法を提案していく

困難な病気だからこそ知識の引き出しを増やして

「肺がん」はメジャーな病気でありながら、特化している人が少ないと感じたため、呼吸器外科の専門医を志す。大学卒業後に購入したバイクをこよなく愛するが、今は通勤時の10分程度しか乗れていない。休日は4歳と2歳の子供を連れて公園へ遊びに行くのが日課。隙を見て愛車を磨くのが楽しみ。

お話を伺った先生
外科(呼吸器外科専門)

かたぎり しのぶ
片桐 忍 医師

私が大事に
していること



1. 治療法について
日々勉強

肺がんの治療法は日々進化しています。年に数回ある学会への参加はもちろん、常に新しい情報をキャッチできるように意識しています。

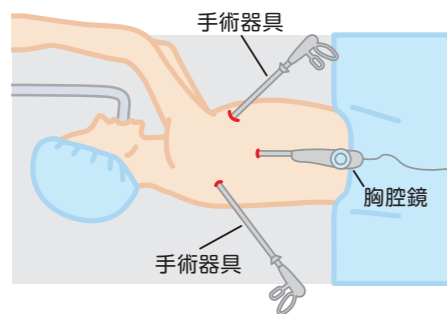
2. 患者さんの
選択肢と
治療への希望

あらゆる治療法の中から患者さんが希望した治療が受けられるよう配慮しています。治療のタイミングについても相談します。



胸腔鏡補助下手術
「VATS」とは

患者さんにやさしい「低侵襲手術」として、近年肺がん治療に大きな役割を果たしています。



胸部に1~3cmの穴を3か所に空け、1つの穴から胸腔鏡を挿入します。胸腔鏡によって映し出された内部の様子をテレビモニターで見ながら、他の2つの穴から挿入した手術器具を操作して手術を行います。

肋骨を切断しないなど、身体への負担が最小限ですむため、術後の痛みや体力の低下が少なく、回復も早い手術といえます。

VATSと開胸手術の比較

	VATS	開胸手術
手術時間*	4~5時間	4~5時間
出血量	少ない	VATSに比べ多い
傷痕	目立たない	目立つ
入院日数	7日前後	14日前後

※手術室への入室から病棟へ帰るまでの時間

高額療養費制度を利用した場合の概算医療費

VATS (開胸手術でも変わりません)	
70歳未満 (年収約370万円~770万円)	約100,000円
70歳以上 (標準報酬月額26万円以下)	約57,600円

※上記の金額は、あくまでも概算であり、入退院が同月内の場合です。月をまたぎますと医療費が変わります。また、診療内容や入院日数により金額は変わりますのでご了承ください。
※食事代や病衣代は含まれておりません。

作ってみよう!

お餅を使った簡単レシピ

お正月も過ぎるとご家庭でお餅が余りませんか?
「熱々とり〜り」な簡単レシピを紹介します。



調理師 小山園子さん

いなりもち

【作り方】

1. 切り餅を半分に切り、いなりの皮の中に入れる。
2. 耐熱皿に並べ、ラップをかける。
家庭用レンジ(500~600W)で2分~3分、様子を見ながら加熱する。
あっという間に、熱々とり〜り、『いなりもち』の出来上がりです。

【ポイント】

市販のいなりの皮はメーカーによって味が濃く塩分の高いものがありますので、汁をギュッと絞ってください。
出来上がりにゆずやすだち等の柑橘系の絞り汁を振るとさっぱりと食べられます。



【材料】

市販の味付けいなりの皮・・・4枚
切り餅・・・・・・・・・・・・・・2個

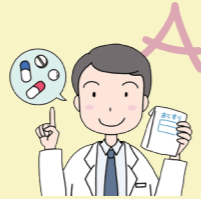
カロリー(1人分) 200キロカロリー
塩分(1人分) 0.6グラム

❗ お餅は小さく切ったり、よく噛んで食べましょう

「お薬Q&A」



最近「ポリファーマシー」という言葉をよく耳にしますが、どのようなものですか?



多くの薬を服用していることで、副作用を起こしたり、自分で薬が管理できなくなるなどの問題が生じることがあります。

ポリファーマシーは「Poly(多くの) + Pharmacy(調剤)」を組み合わせた造語です。たくさんのお薬を飲み合わせることで起こる予測不能な副作用や、薬を飲み忘れたり、用法用量を間違えるといった問題がとりわけ高齢者の医療で深刻視されています。

では、「何種類の薬を服用していたらポリファーマシーに該当するのか」という疑問が生じますが、厳密な定義は存在していません。しかし、薬の数が6

種類を超えると発生頻度が大きく増加するというデータを日本老年医学会が発表しました。一方で、治療に適切な薬の数が6種類を超えることも当然ありますし、処方された薬の数が少なくても問題が発生することもあります。

一番大切なのは処方された薬の数ではなく、その処方内容が適正かどうかという点です。自分が服用する薬は自分でよく理解することが大切です。一度自分の薬を見直してみましよう。

薬剤師 松岡慶樹(薬局長)

おうちで簡単ストレッチ

お題目

殿筋(でんきん)

理学療法士 伊藤 清悟

殿筋(おしりの筋肉)は歩く際にとっても重要な筋肉です。

殿筋をストレッチすることで、歩くときや立ち座りの動作が楽になります。



ポイント

- ・背筋を伸ばす
- ・膝は反対側の胸に近づけるように引き寄せる

2 右膝に両手をかける



POINT!
背中が丸まらないように気を付けて!

3 右膝を自分の左胸の方向に引き寄せて右の殿筋をストレッチ(20~30秒伸ばす)



POINT!
伸ばされて気持ちいいと感じるくらいの強さで!

POINT!
1日に左右5~10回ずつを目安に行いましょう

POINT!

POINT!
背筋はピンと伸ばしましょう!



1 イスに腰掛けて右脚を上にして脚を組む

長野中央病院 レポート

Dr.Bが取材しました



新型コロナ ワクチン接種の取り組み2021

ワクチン接種数

(2021.11.5時点)

1回目 9,252回
2回目 9,207回
トータル 18,459回

お話を伺った
いまいるみこ
今井留美子
事務次長



ワクチン接種会場の様子

「おそらく長野市内の病院では一番多くのワクチン接種を行いました」と話す、今井事務次長。市から市民へ「ワクチン接種受付開始」が案内されたと同時に、慌ただしくワクチン接種推進事務局を立ち上げて準備に邁進した。接種受付開始までの準備期間はわずか2週間。

間。「普段は部署ごとで業務が完了しますが、ワクチン接種は全職員の協力体制で臨みました」。多い時で1日400人以上の接種者に対して、職員25人に対応。「事務職は受付、医師は問診、看護師が接種、技術職が介助、とあらかじめ明確に役割分担をしていたので、接種時もスムーズな対応ができました」。事前にあらゆる事態を想定していたことも功を奏した。「キャンセルが発生しても、作成しておいた待機者リストに沿ってその都度連絡を入れたので、ワクチンを1本も無駄にすることなく接種を終えることができました!」。

心臓弁膜症外来 予約制

心臓弁膜症の患者さんが適切な治療を受けられるように
心臓弁膜症外来を始めました。

診療日時：毎週水曜日 13:30～

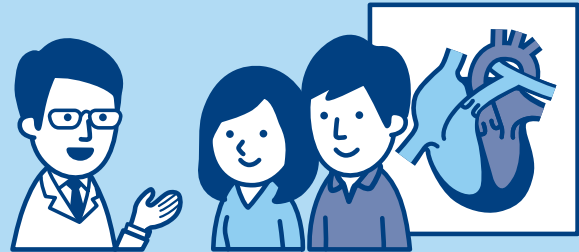


担当医

心臓血管外科 八巻文貴医師、磯村彰吾医師

受診方法

受診を希望される患者さんは当院の主治医
または、かかりつけの医療機関にご相談ください。



心臓弁膜症とは

心臓には4つの弁があり、弁の開閉によって血液が常に一方に流れるように維持し、逆流を防止しています。

この弁が狭くなり流れが悪くなったり、閉じずに血液が逆流するなど、弁が正常に機能しないことで心臓のポンプ機能にさまざまな支障をきたす状態をいいます。

弁膜症の典型的な症状

心臓弁膜症は高齢の方に多くみられる病気です。息切れや動悸、疲れやすいといった症状は、年齢のせいではなく、心臓弁膜症のサインかもしれません。



息切れ



胸の痛み



ドキドキする
(動悸)



気を失う

提供：エドワーズライフサイエンス株式会社

リニューアルした広報誌「しなのき」はいかがでしたか？



今号から「しなのき」の内容とデザインを一新いたしました。いかがでしたか？ご覧になった印象や、今後取り上げてほしいテーマなど、「しなのき」へのご意見やご感想をメールで募集中です。今後の紙面作りの参考にさせていただきたいと思っております。皆さまのお声をお待ちしております。

メールはこちらへ→ info@healthcoop-nagano.or.jp



長野医療生活協同組合

長野中央病院

Nagano Chuo Hospital

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570
TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-1493
<https://www.nagano-chuo-hospital.jp/>



紙面内の一部写真では、感染対策を行ったうえで表情が伝わりやすいように一時的にマスクを外しています。