



ご自由に
お持ち帰りください

地域と黎明会を結ぶ健康情報誌

すこやか

No.151
2024・秋

早期発見・
早期治療にて
100%なおる
時代がきた



特集
肺がん
検診を
受けよう

そのお悩み、私がお答えします

木下先生



Contents

・栄養士のおすすめレシピ
・和佐だより

・第34回KITADEみんなの
写真コンクール受賞者発表

・ドクターXのひとりごと
・すこやか広場

特集

肺がん 検診を 受けよう

早期発見・早期治療にて
100%なおる時代がきた

毎年、がん検診を受けておられますか。なぜがん検診が必要なのでしょう？今回は、私の専門とする肺がんについて説明させていただきます。

- 10年以上タバコを吸っている
- 最近痩せてきた
- 息切れや胸が苦しいことがある
- 咳や痰が1ヶ月以上続いている
- 熱っぽい、貧血気味、疲労感がある
- 胸部レントゲン検査で異常を指摘されたことがある
- 痰に血が混じっていたことがある

check!



統計

令和3年の厚生労働省による全国統計では、がんの死亡率は、男女合わせて、肺がん1位でした。男女別の肺がんの死亡率は、男性では1位、女性では、2位でした。

最近、がん治療の進歩により、昔に比べて、生存率が向上していますが、肺がんの5年生存率は、まだ70%に達していません。

今後、肺がんの生存率を上昇させるには、どうしたらよいでしょうか。肺がんの原因の60%は、喫煙です。今後は、禁煙と肺がん検診率の上昇が肺がんの罹患率と死亡率を下

がんの死亡率(2021年)

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

厚生労働省がん統計(2021年)

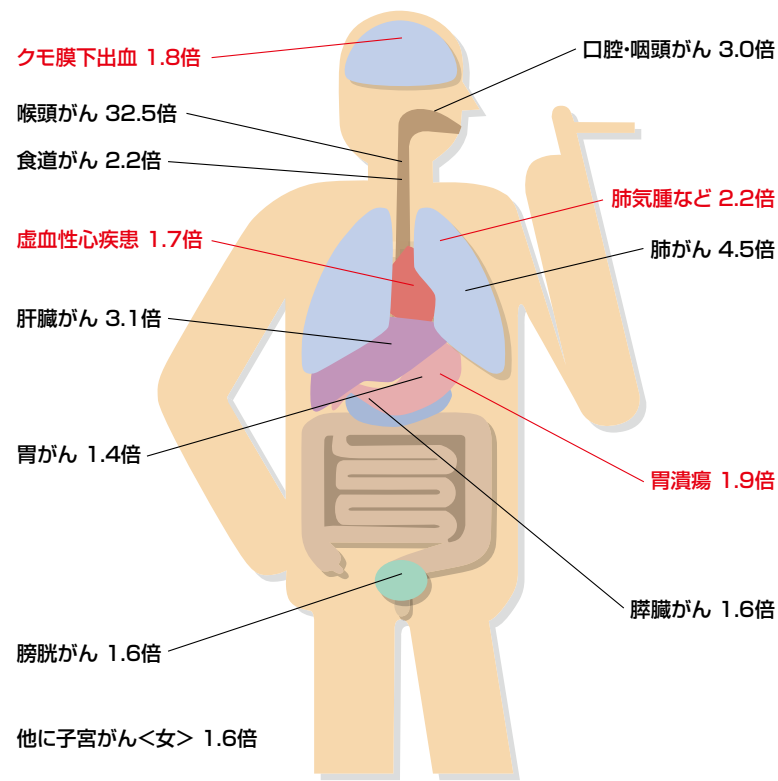
げるカギになると思われます。

禁煙の必要性

禁煙学会のデータによると、非喫煙者を1とした時の喫煙による死亡率は、肺がん、4倍以上でした。このデータからもわ

かるように、タバコは、肺がんに限らず、体全体に害を及ぼすといわれています。一般的に、肺がんの原因で、男性の約70%、女性の20%が喫煙によるものといわれています。

●非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



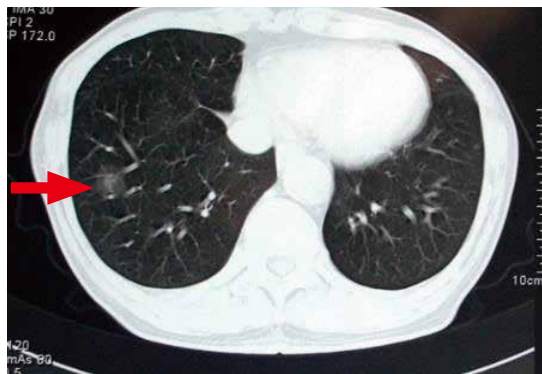
平山 誠 1988

肺がん検診について

1992年に低線量らせんCTが実用化され、CTによる肺がん検診が増加しています。胸部X線では指摘が困難な小型腺がんや薄いすりガラス状濃度を示す限局性の結節陰影を示す肺がん症例が増えています。この時点で、発見され、手術をおこなうと、100%なおります。私は、現時点で、喫煙者および喫煙の既往のある方では、2年に1回、非喫煙者では、3年に1回の低線量CT検診が必要と考えています。100%なおるといわれている肺がん症例を提示させていただきます。

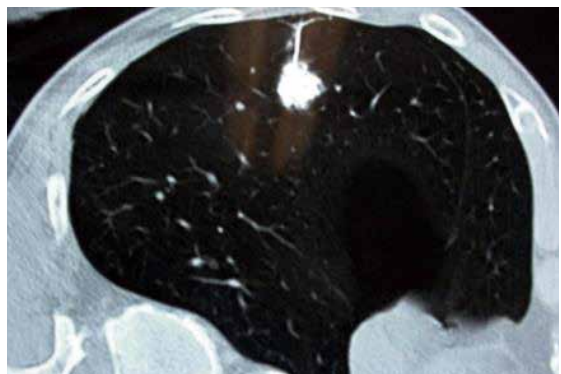
症例(1) 65歳女性 喫煙歴なし

低線量CTにて約2cmのすりガラス状結節(→)を指摘され紹介されました。約3か月間経過観察をおこなった後、手術をおこないました。この腫瘍は、手術中にほとんど触知できないう腫瘍のため、手術直前にCT室にて、造影剤と緑色の液体(インドシアニングリーン液)を混ぜて、腫瘍中心に注入します。そして、手術室で、全身麻酔下に胸腔鏡にて腫瘍を含めて色のついた部分を確認後、肺の部分切除をおこないました。術後約12年、再発・転移なく、経過良好です。

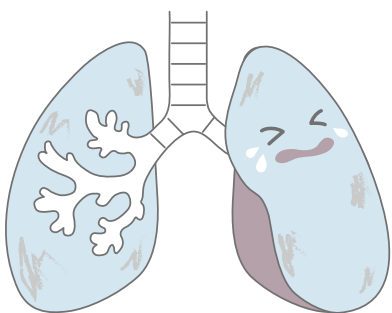


症例(1)

手術前に造影剤+ICG(インドシアニングリーン)染色を行いました。



症例(1)



症例(2) 68歳女性

喫煙歴(1日10本45年)

低線量CT検診にて腫瘍を指摘され、紹介されました。画像上、右下葉に約2cmの限局性のすりガラス状結節(→)がみられ、すりガラス状結節の中に一部線維化部位(画像上の白い部分)がみられました。手術は、症例(1)と同様にしておこない、胸腔鏡下に肺部分切除をおこな

いました。術後15年、再発・転移なく、経過良好です。



症例(2)

これらの症例(1)と(2)は、当時、筑波大学の病理学教授の野口博士の作られた世界的にも有名な分類で、症例(1)は、野口分類 タイプA(限局性気管支肺胞上皮型腺がんといえます)で、画像上は、すりガラス状結節のみが相当します。症例(2)は、野口分類 タイプB(タ

イプA+肺胞虚脱)で、画像上は、すりガラス状結節+線維化部位(白い部分)が30%以下)が相当します。この2つのタイプは、早期肺がんといわれ、この時期に発見されれば、リンパ節への転移もなく、手術にて完全になおるといわれています。私自身も、数十例ほどこの手術をおこなっていますが、再発例はありませんでした。



健診にて低線量CTにてすりガラス型が発見された場合

専門医は、最大径15mm以上の場合、3か月経過観察をおこない、不変ないし増大の場合は、手術にて確定診断をおこなう必要があります。最大径15mm未満の場合、3か月後、1年後、2年後、3年後、4年後、5年後まで経過観察が必要です。経過観察中に、2mm以上の増大のある場合とCTの影が濃くなってきた場合は、手術にて確定診断をおこなう必要があります。

まとめ

今回は、肺がん検診に



健康管理増進施設
副施設長
木下 貴裕

北出病院 診療予定
呼吸器外科
木曜日 / 13:30~18:00

ついでのみ説明しましたが、肺がんだけでなく、早期発見・早期治療にて「がん」はなおります。禁煙をおこない、毎年、健康診断にがん検診を含めて受けてください。よろしくお願ひします。

心肺機能の向上について ※心肺持久力

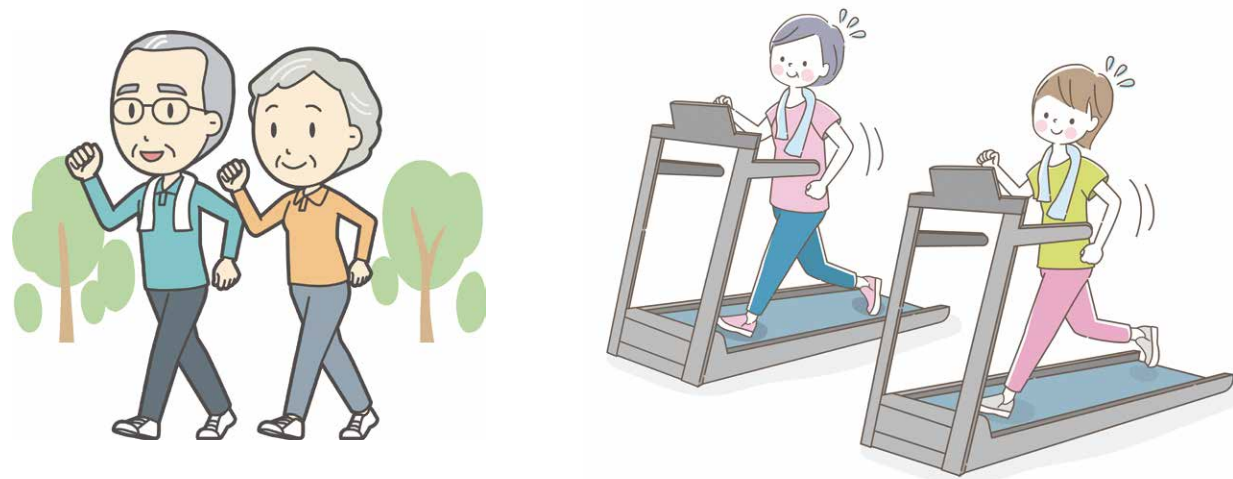
厚生労働省によると心肺持久力を高めるには、低めの運動強度の運動を可能な限り長い時間行うこと、最大酸素摂取量の40%以上確保することが必要とされていますので、ジョギング・水泳・サイクリングのような全身を使う有酸素性運動が適しているとされています。

また、心肺持久力を高めるトレーニングをおこなうことで、肺や心臓の働きが強化されます。それにより毛細血管が発達して筋線維への血流量が多くなるので、酸素をとり込んで運搬する能力が高まり長時間のエネルギー供給が可能となります。心肺持久力を高める運動をすることは

身体活動量の増加につながり、血中のLDLコレステロール・中性脂肪や体脂肪の減少が期待できるので、冠動脈疾患や高血圧といった生活習慣病の改善、骨粗鬆症の予防にも期待できます。

アクオでは、ジムでできるトレッドミル、エアロバイクをはじめ、プールで行う水泳・アクアビクス・アクアウォーキング。またスタジオで実施しているエアロビクスダンス・太極拳・格闘技エクササイズなど多くの種類の中からご自身にあった有酸素運動プログラムを選んでいただけます。

ぜひ、運動習慣を取り入れ生活習慣を見直してみませんか？



メディカル&フィットネス

☎0738-23-3333

10:00~21:30(最終チェックイン21:00)

〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部733-1



フェイスブック



インスタグラム

大豆と豚肉のトマト煮

栄養成分
(1人分)

エネルギー
246kcal

たんぱく質15.7g
食物繊維4.3g
塩分0.4g



材料
(4人分)

豚ロース200g	コンソメ適量
大豆水煮120g	こしょう適量
トマト缶400g	オリーブ油大さじ1
玉葱80g	水大さじ2
小麦粉大さじ1	バジル(あれば)適量
にんにく適量	

作り方



- 1 豚肉は一口大に切り、こしょうをし、小麦粉をまぶす。玉葱は薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を炒め、焼き色がついたら取り出す。
- 3 同じフライパンでにんにくを炒め、香りが出たら玉葱を加え炒める。



- 4 玉葱がしんなりしたら豚肉を戻し、大豆、トマト缶詰、コンソメ、水を加え、蓋をして10分程煮込む。
- 5 器に盛り付け、バジルを添える

大豆の豆知識



大豆は弥生時代に中国から朝鮮半島を経て日本へ伝わり、鎌倉時代以降に隆々となり、とんどん栽培されるようになり、このころの日本では仏教の広がりもあり、肉が食べられなかったため、貴重なたんぱく質源として大豆がさまざまな方法で食べられるようになりました。大豆の呼び名も『おおまめ』から『たとう』、『たとう』から仏教用語の『だいず』へと変化していきました。日本では古くから豆といえは大豆を指すことが多く、古来から『まめ』大豆として親しまれてきました。

和佐だより

グループホームれいめいでは、入居者さまを中心としたケアを実現するために、「私の姿と気持ちシート」を用い入居者さまの情報を共有しています。認知症ケアの専門知識・技術をもった職員が、料理、掃除、買い物など、一人ひとりにあつた役割が生かせるサポートをおこなっています。また、余暇を楽しみます。また、余暇を楽しむ時間を大切にし、お読み、野菜作りや編み物、読書これまでの趣味や習慣が続けられる関わりをおこなっています。

グループホームれいめい

そんな日々の様子を「のんびり日記」に掲載していますので、ご興味のある方はぜひグループホームれいめいのホームページをご覧ください。

これからは認知症症状の改善や進行の防止をはかりながら、入居者さまの思いに寄り添ったサービスを提供していきたいと思えます。



『れいめい』はこんなところです！

ご利用者さまが主役です！

今まで生きて来られた人生を大切に、一人ひとりの役割づくりをいたします。

穏やかな暮らしを支援します！

日々の暮らしの中で、五感を感じ、安心できる居場所づくりをします。

食事に力を入れています！

旬の食材を使い、できる限りご希望に沿った食事を提供します。
※管理栄養士と連携しています。



専門性のあるスタッフがいます！

認知症について正しい知識を身につけたスタッフが対応します。

健康管理にも力をいれます！

運営母体が社会医療法人なので緊急時も安心です。

地域に開かれたホームです！

誰でも利用できる地域交流スペースがあります。

(介護予防)認知症対応型共同生活介護

グループホーム
れいめい

☎0738-24-9277 8:30~17:30

〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部743-1
<https://reimeikai.com/pages/433/>



ホームページ

肺がん検診を受けましょう



日本の死因の第1位は長い間「がん」であり、そのうち「がん」による死亡数のトップは「肺がん」(2022年人口動態統計より)となり、40歳代から増加します。早期の肺がんは自覚症状がありません。検診で早期に発見して治療することにより、肺がんで亡くなることを防ぐことができます。年に1度、肺がん検診を受けることが

大切になります。ただし、血痰、長引く咳、胸の痛み、声のかすれ、息切れなどの症状がある場合には検診ではなく、すぐに医療機関を受診してください。

また、家族に肺がんになった人がいる方や喫煙している、もしくはしていた方は、肺CT検査を受けることもお勧めです。まずは定期的に肺がん検診を受けましょう。



年に1度の肺がん検診を！

健診センター・キタデ

☎0738-24-3000

8:00~17:00(日・祝除く)

〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部733-1

すみれ 堇の花のように...

ケアプランサービスキタデのお仕事

ケアプランサービスキタデはケアマネジャーのいる事業所です。

ケアマネジャーは、介護保険のサービス利用が必要になった時に一番最初にかかわらせていただきます。介護保険利用にあたり、本人さまに身体の様子など聞きとり必要なサービスにつないでいきます。

介護サービス以外にも高齢者の相談窓口となっています。ケアプランサービスキタデは御坊市湯川町を担当しています。

また、地域活動にも取り組んでおり、地域での社会資源作りや地域に住む人々

とのつながりのお手伝いをさせていただいたり、地域サロンなどの地域の人たちとのつながりの場にも参加させていただいています。当法人で運営しているすみれ菜園では畑で取れた野菜を使って、ギョーザ作りやめはり寿司作り等、法人内の事業所と協力しながら地域の人との交流もかかっています。今後皆さまの地域の集まりの場に参加させていただくこともあると思いますので、その際はよろしくお願ひします。

また、介護保険の利用や相談事などあればいつでもお気軽にお電話ください。



連絡先 ケアプランサービス キタデ ☎0738-24-1018
御坊市湯川町財部728-4 北出病院B棟3階 <管理者:坂井真紀>

在宅介護の総合サービス



社会福祉法人
黎明堇会
☎0738-52-5020 (代表)

サービス内容

- デイサービス(3種類)
- ホームヘルプサービス
- ケアプランサービス
- 福祉用具レンタル、販売
- 御坊市在宅介護支援センター湯川



ホームページ



Instagram

肺がん検診を受けましょう

肺がんはわが国のがんによる死亡原因の上位に位置しており、かかる人も年々増加しています。
図1のような症状が出たら受診することをお勧めします。
 しかし、早期では自覚症状がないことも多く、検診で早期発見し適切な治療を受けることで、がんで亡くなる方を減らすことができます。
 検診でがんが見つかったら、詳しく検査し、手術、抗がん剤治療、放射線治療などおこないます。
 訪問看護は退院後の在宅療養を支えるために必要に応じて利用することができます。

。例えば

- 抗がん剤治療中のため、体調管理や入浴介助をしてほしい
 - 薬の管理が自分ではできない
 - 末期の肺がん在宅での看取りを希望している など
- 在宅療養に不安を抱えている方は一度ご相談ください

看護師が自宅を訪問し健康管理、医療的な処置、服薬管理、療養生活の相談、緊急時の対応などをおこないます。

図1



岡山医療センター がん診療・治療情報サイト 肺がんの症状より引用



訪問看護ステーション・キタデ

御坊・印南サテライト

御坊

☎0738-24-0100 9:00~17:00(月~金)
〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部728-4

印南
サテライト

☎0738-20-1311 9:00~17:00(月~金)
〒649-1534 和歌山県日高郡印南町印南2245-6



KITADE賞

「雨の物語」
平山 弘 氏



受賞のコメント

キタデ賞の通知をいただき、驚きと嬉しさで一杯です。この作品は、庭に咲くアヤメが綺麗だったので、スマホでは撮れない写真を目指し撮影しました。雨の降る日、絵画の世界を表現したく、望遠レンズを使い、さまざまな撮り方をして、仕上げた1枚となります。

第34回
KITADE
みんなの
写真
コンクール

募集テーマ
「バラ」「モデル撮影会」「窓からの眺め」



すこやか賞 「雨に濡れて」
中西 克仁 氏



佳作

「パパが来る」
細川 信太郎 氏



「レिका! 感激」
聖 氏

「雨上がり」
西野 里美 氏



ローズ賞



「雨に打たれて」ひろ 氏



「ほんのり」古家 禾積 氏

地域の介護施設

このコーナーでは北出病院と連携する地域の介護施設を紹介していきます。

市松は御坊市湯川町に令和5年12月にオープンしました。オープン以来、手厚い介護・看護を大切にしているのはもちろんのこと、地域内の他職種連携に力を入れています。ご入居者のなかには、市松が提供するサービスを継続利用されている方もおられます。そこで重要となるのが、市松と外部のサービス提供者である専門職の方々との連携です。ご入居者の現状を的確に把握し、連携先と情報共有を丁寧に行うことは不可



欠だからです。ご入居者には過ぎるすさを感じ続けていただけるよう、また連携先の皆様には信頼を寄せていただけるよう、これからも努めてまいります。



サービス付き
高齢者向け住宅
市松
ICHIMATSU
株式会社 アリス
☎0738-52-7350
FAX.0738-52-9002
〒644-0012 和歌山県御坊市湯川町小松原33-3

サービス内容

- サービス付き高齢者向け住宅 市松
- 訪問介護事業所 市松

すこやか広場

お知らせ

2025年4月入学の 奨学生募集をしています。

職種：看護師、介護福祉士、
作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、
管理栄養士、社会福祉士、臨床検査技師



お問い合わせ

☎0738-22-8868

第34回 KITADEみんなの写真コンクール

入賞作品を展示しています。(11月末まで)



写真は2023年受賞作品です

採用情報

職種	応募条件など	募集人数
看護師	正職員・非常勤(病院)	5名
臨床検査技師	正職員	2名
管理栄養士	正職員	1名
歯科衛生士	正職員	1名
社会福祉士	正職員	1名
臨床工学技士	正職員	1名

求人お問い合わせ

☎0738-22-8868

読者の声

フレイルの話よくわかりました。何でも自分一人でするのは大変ですね。私は近くの人と週一で100歳体操、主人は最近サテライト千寿でお世話になっています。

編 継続していくことは、大変ですね。何か目標や楽しみがあると続けやすいのかなとは思っていますが、ダイエットしなければと思いながら続けられないことに反省しています。

健康ウォーキングをはじめてほしい。健康生活を変えるウォーキング講習会の開催などしてほしい。

編 健康ウォーキングなどイベントを企画してほしいのご意見を多数いただきました。ありがとうございます。コロナ禍以前は、糖尿病友の会などで熊野古道でのウォーキングなど企画させていただいておりました。今後、情勢を見ながら企画していきたいと思っております。

編集後記

まだまだ暑い日が続いています。残暑と言ってもいいくらいです。体調には十分気を付けましょう。食中毒が怖い時期でもあります。手洗いはもちろん、「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」の三原則を守って乗り切りましょう。

今月のバラ

ルージュメイアン



発行 社会医療法人 黎明会
編集 法人本部 総務部
〒644-0011
和歌山県御坊市 湯川町財部728-4
☎0738-23-1111
rkit_kouhou@reimeikai.com

ご意見・ご感想
お待ちしております

ひとりでごと

医師
コラム

ドクターXの



第102回

べんねーむ
病気になるに
と聞いて
なんだか嬉しい
O型のお父さん

血液型によってなりやすい 病気が違うって本当？

よく血液型によって性格が違
うという話を聞きますが、皆さ
んは信じますか？A型は几帳
面、B型はマイペース、O型は大
雑把でA B型は変わり者などと
よく言われます。この話にはい
まのところ科学的根拠はないよ
うですが、実は病気との関係につ
いては血液型となりやすい病気の
関係は科学的に証明されている
のです。

例えば2010年にスウエー
デンの大学の研究者が、A型の
人の胃がんのリスクは最も低い
O型に比べると1.2倍高いと
発表しました。また、2009
年にアメリカ国立がん研究所が
発表した論文では、B型の人は
O型の人に比べて膵臓がんのリ
スクが1.72倍高いと報告され
ました。さらにB型の人はO型
に比べ糖尿病になる頻度が1.
21倍、A B型の人はO型に比べ
て脳卒中のリスクが1.83倍高い

そうなんです。さらに、A B型の人は
認知症になるリスクがO型に比
べて1.82倍と言われています。
このようにO型の人は概して、
A型、B型、A B型と比較して、
様々な病気になるリスクが低い
ようですが、その理由は良く分
かっていません。

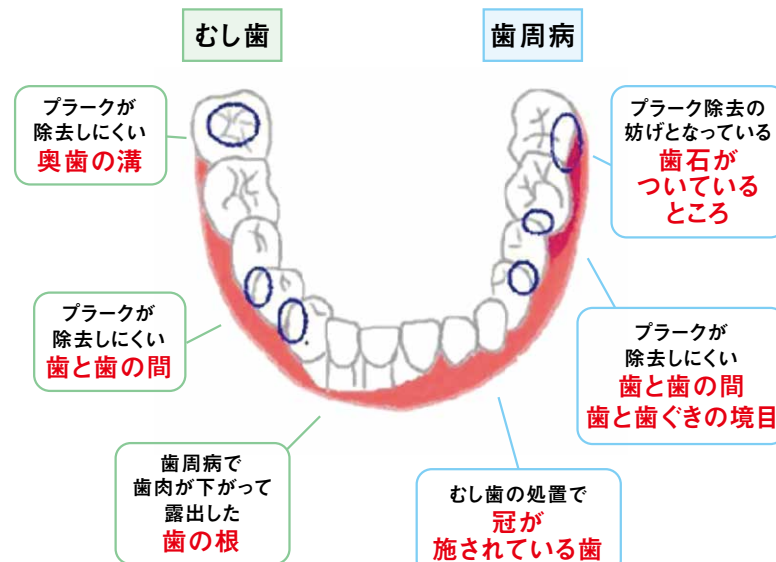
一方でO型の人は蚊に刺され
やすいと言われますが、これも
実験によって証明されているそ
うです。ある実験ではO型の人
の蚊に刺される率は、他の血液
型に比べて1.6倍以上です。さ
らにO型の人は大量出血するよ
うな大怪我をした場合の死亡
率が、他の血液型の人に比べて
倍以上です。これはO型の人の
血液中に、出血を止めるための
大切な因子が他の血液型に比べ
て30%近くも少ないことが原因
だそうなんです。そのためにO型の
人は血栓ができにくく、血栓が
原因の病気になりにくいという
のです。

大雑把でのおんびり屋のO型の
人は、大怪我に気を付けてくだ
さいね。

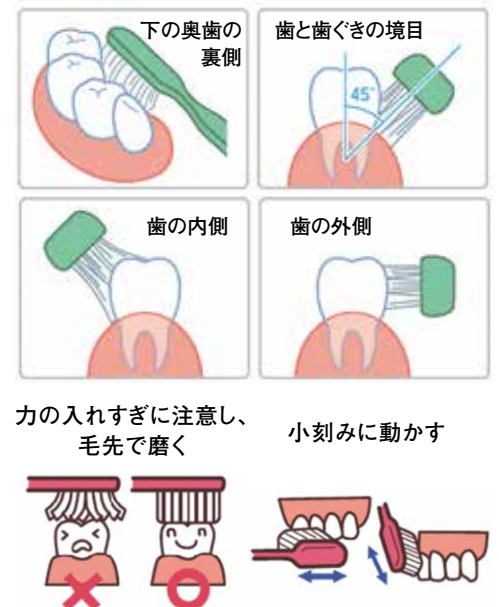
口腔ケア

歯磨きは虫歯や歯周病の進行を抑えるために重要です。しかし、磨き残しがあると歯を磨いているにも関わらず、虫歯や歯周病が進んでしまいます。今回磨き残しの多い箇所と正しい歯磨きの方法を紹介します。

磨き残しの多い部位



正しいブラシのあて方・動かし方



参考文献：ソニー健康保険組合 お口の健康「お口すっきりケア」 <https://www.sonykenpo.or.jp/member/health/dental/dental01.html>

北出病院外来診療のご案内

理事長 北出貴嗣(胸部・消化器外科) 院長 重里政信(胸部外科) 副院長 園山輝久(消化器外科)

お問合せ ☎ 0738-22-2188(代表) 午前の診療 8:30~12:30(受付は 8:00~12:00) 午後の診療 13:30~18:00(受付は13:00~18:00) …予約なし

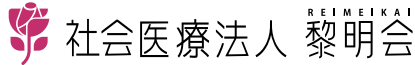
診療科	曜日	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
総合診療科	午前	初診	岡	園山	若狭	重里	北出	担当医	休日診療 担当医
		再診	東裏	尾崎	担当医	担当医	尾崎	尾崎	
	午後	園山	担当医	担当医	担当医	関井	担当医		
消化器外科	午前			北出・若狭		岡	若狭・山崎		
	午後				李	園山			
消化器内科	午前		山羽		織田				
	午後							織田	
胸部外科	午前			重里					
呼吸器外科	午後					木下			
血管外科	午後		関井						
糖尿病内科	午前		尾崎			尾崎			
	午後							第1週 山本 第2週 戸削 第3週 五十嵐 第4週 笠原	
腎臓内科	午後			東裏	戎		戎		
循環器内科	午前					10:00~ 竹田	竹田		
	午後					竹田			
整形外科	午前		田丸	阪田	担当医	阪田・田丸	担当医	担当医	休日診療
	午後			16:00~ 阪田			担当医	田丸・担当医	
整形外科(スポーツ)	午後			16:00~ 担当医		16:00~ 阪田		阪田	
リハビリ専門外来	午前・午後					羽端			
リウマチ・膠原病内科	午前						岩田		
リウマチ科	午前							第1・3週 真本 第2・4週 多田 (新患優先)	
	午後					小池			
人工関節外来	午前			8:30~ 10:30 真本					
	午後		14:00~ 16:00 真本						
再生医療外来	午後			14:00~ 16:00 阪田		14:00~ 16:00 阪田			
脳神経外科	午前		龍神		龍神				
	午後						龍神		
乳腺外科	午前				宮坂				
	午後				宮坂				
形成外科	午前				鈴木				
泌尿器科	午前	10:00~ 13:00 山本						第1・3週 宮下 第2・4週 白石 ~14:30(再診)	
	午後						14:00~ 第1・3週 宮下 第2・4週 白石	第1・3週 宮下 第2・4週 白石	
小児アレルギー科	午前		島津	島津	島津		島津	島津	
	午後		島津					島津	
小児科	日曜・祝日のみ、小児科の休日急患外来診療を行っております。(診療時間10:00~12:00、13:30~16:00)								
皮膚・排泄ケア	午前			看護師 原代					

歯科 ▶ 午前の診療 9:00~12:00(受付は 8:00~11:00) ▶ 午後の診療 14:00~17:00(受付は14:00~16:00)

歯科	午前	午後	山田	山田・真野	山田	山田	山田	山田
			山田	山田・真野	山田	山田	山田	山田

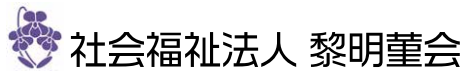
※総合診療科と整形外科一部以外の診療は予約制です。ご予約の際はお電話ください。
 ※平日・土曜日の18:00以降は時間外診療、日曜・祝日については時間帯に関係なく休日診療を行っています。
 ※諸事情により担当医師が交代する場合があります。
 ※再生医療外来は、公的な医療保険が適用されない診療で、治療費が全額自己負担となります。
 ※整形外科の診療時間はお電話でご確認の上、ご来院ください。
 ※歯科真野医師は第1・3水曜日となります。
 ※リウマチ科 真本医師は第1・3土曜日、多田医師は第2・4土曜日となります。
 ※消化器外科 李医師は第2・4水曜日となります。
 ※総合診療科 金曜日 尾崎医師は、11:00までとなります。

2024年9月15日現在



- 北出病院
 - 訪問リハビリ・通所リハビリ
 - 病児・病後児保育ひまわり
 - 健診センター・キタデ
- メディカル&フィットネス アクオ
 - 訪問看護ステーション・キタデ 御坊・印南サテライト
 - 介護老人保健施設 和佐の里
 - ケアプランきたで・和佐の里

- グループホームれいめい
- 介護老人保健施設 和佐の里 サテライト千寿
- ひいのの



ホームページ



すこやかアンケートをWEBでもお答えいただけるようになりました。

<https://forms.gle/YmSVpArBmJqNSs2d9>

