

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

ほくと7

seven

98

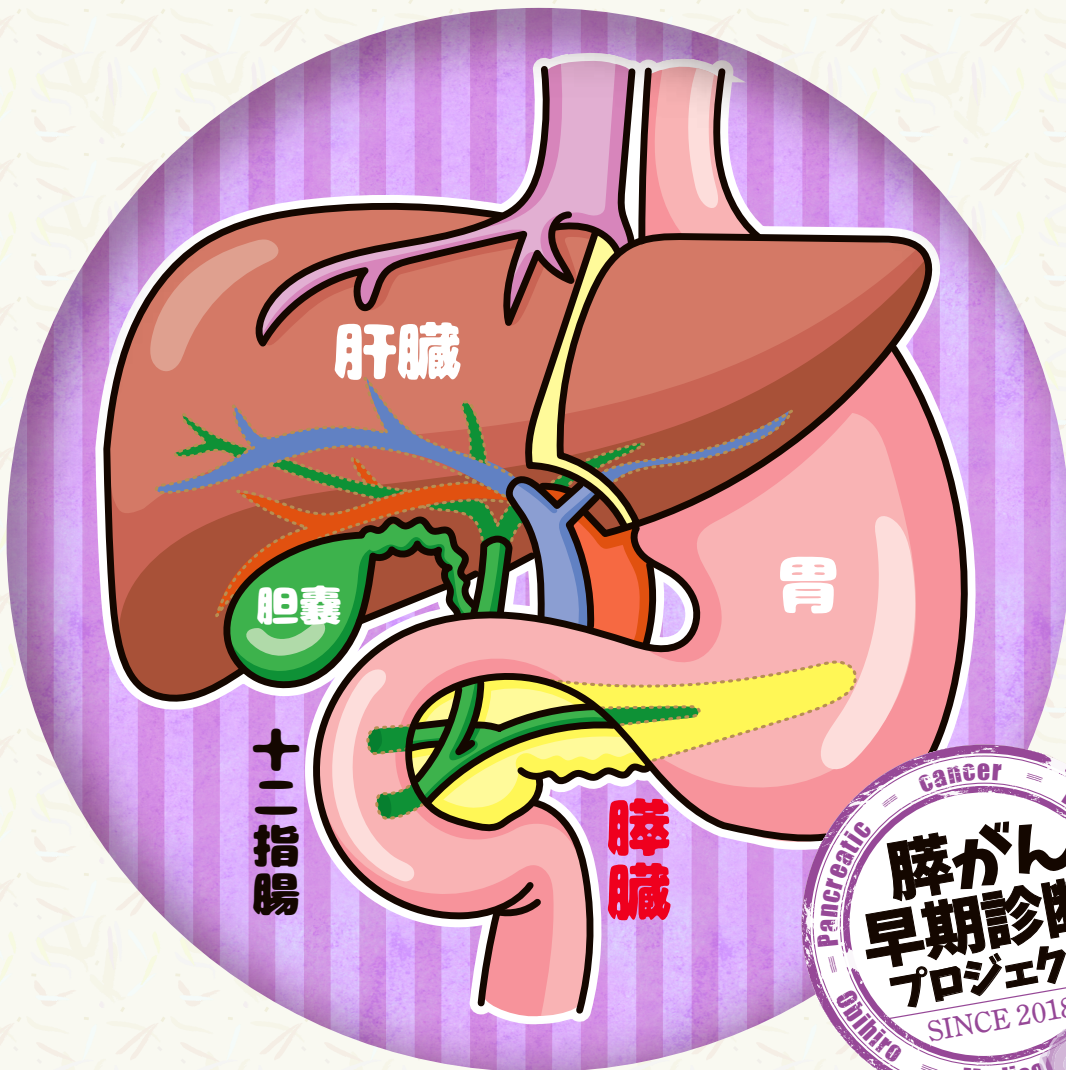
VOL.

2021.5

<http://www.hokuto7.or.jp>

「特集」

膵がん早期診断プロジェクト



園芸療法12ヵ月 31



かけはしには星の庭から屋上へと続く長い階段があり、屋上ガーデンのリニューアル後は一般開放を行う予定です。開園時期など屋上ガーデンについての詳しい情報はかけはしブログをご覧ください。

十勝自立支援センター
介護老人保健施設 かけはし
園芸療法士
剣持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。
日本園芸療法学会認定・上級園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



contents

- 02 園芸療法12ヵ月
専門家が教える 健康レシピ
- 03 特集 膝がん早期診断
プロジェクト
- 06 HOKUTO NEWS / ポツリヌス療法
- 07 HOKUTO NEWS / SMILEドック
- 08 お知らせ

5月「立夏のころ」

この春は3月中から5月並の暖かさが続いたことで雪どけが進み、いつもの年よりも早く季節が進んでいるようです。星の庭にあるレンギョウやツツジ、エゾヤマザクラなどの花木も例年より早く咲きました。今年は庭ごとや畑ごと早い時期から始めることができ、昨年と比べると2週間ほど早いペースで畑起こしなどの作業を進めています。

今年の6月頃にリニューアルオープンを計画している老健かけはしの屋上ガーデンも、凍っていた土が柔らかくなった頃から庭づくりの作業がスタートしています。緑のトンネルとなる予定のアーチや、緑のリビングとなる場所の骨組みを設置したことで、新しい庭の骨格が見えてきました。リニューアル前の花壇に用いていた乱形石は、トンネルの通路となる石畳に生まれ変わっていい表情をしています。5月の連休を過ぎたら、樹木やアーチに這うようなツル性の植物を植え、芝生も張る予定です。それまでは色が少なく味気ない景色ですが、新緑が日に日に濃い緑へと変化していくように、屋上ガーデンも次第に緑や花にあふれた場所になっていきます。夏の盛り、この場所がどのような景色へと変化しているのでしょうか。ご覧いただくと嬉しそうです。

疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアスパラギン酸が多く含まれているアスパラの旬は5月6月です！ カリウムを多く含む長芋と、和風に仕上げました！

アスパラと長芋の和風ジャーマンポテト



栄養価
1人あたり

エネルギー 115kcal 炭水化物 13.9g
たんぱく質 3.8g 塩分 1.1g
脂質 5.4g 食物繊維 1.5g

栄養科 管理栄養士 長谷 紬

作り方

- ① 材料を切る。長芋は半月切りかいちょう切りの1cm程の薄さ、アスパラは根本の硬い部分はピーラーでむき、穂先も含め全て斜め薄切り、ベーコンは1cm程の幅に、玉ねぎも薄切りにする。
- ② フライパンにバターとすりおろしにんにくを入れ、香りが出るまで弱火で加熱する。焦がさないように注意する。
- ③ アスパラと玉ねぎを入れ、中火で炒める、少ししんなりしたら、長芋とベーコンを加える。
- ④ 長芋の粘りがなくなり、少し焦げ目が付いたら、醤油と塩こしょうで味を整える。
- ⑤ まんべんなく混ぜ合わせたら皿に盛り付け、お好みで粉パセリをかける。

材料(4人分)

- 長芋(皮むき) 300g
- アスパラ1束 4本
- ベーコン 2枚
- 玉ねぎ 中1/2玉
- バター 10g
- にんにくチューブ 5cm
- 醤油 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- 粉パセリ 適量

専門家が教える
健康レシピ

第22回

旬な食材



時々
ミルク&チーズ

膵がん早期診断プロジェクト

検診の重要性と膵がん早期診断

膵がんを心配する前に

日本人に多いがん種は肺がん・大腸がん・胃がんです。4番目の膵がんを心配される前に、自治体から『**検診を受けましょう**』と通知が来るかと思いますが、皆さん、検診受けてますか？

当科の外来でも皆さんに確認していますが反応は様々。

「はがき来てたけど、どこ行っただけな…?」

「ならまだマシ? (それでもダメ) ですが…」

「やっぱり、しなきゃいけないですか?」

やっぱりが頭に付いているあたり『**本当は**しておかないといけない』と感じられているのがこちらにも伝わってきます。

「ここに通ってきているから大丈夫なんじゃないの?」
なんて言われる方もいます。

当科では膵がんのリスクがある方だけでなく様々な消化器症状・消化器疾患で通われている方が多く、個々の疾患・症状を中心に診させていただきます。

そのため、いくら消化器内科の看板を掲げていても一人ひとり、絶対診なければならぬところを限られた時間内で対応しなければなりません。

逆に言えば、こちらがいくら気にかけていても言われた症状以外、もしくは診ている消化器疾患以外のことすべて100%に目配りできるとは限らないのです。

何もしなければ がんは見つからない

目配りできていない中でもとくに見逃してはいけないのは、やはり**がん**で足をすくわれてしまうことです。

辛いことは記事にしたくないですが、膵がん以外でも早

期のがんでなければ診断された時点でどうしても予後(寿命)がある程度決まっています。通常お住まいの自治体から案内がある(がん検診)は、肺がんであれば胸部レントゲン検査、大腸がんであれば便潜血の検査、胃がんではバリウム検査が実施されています。

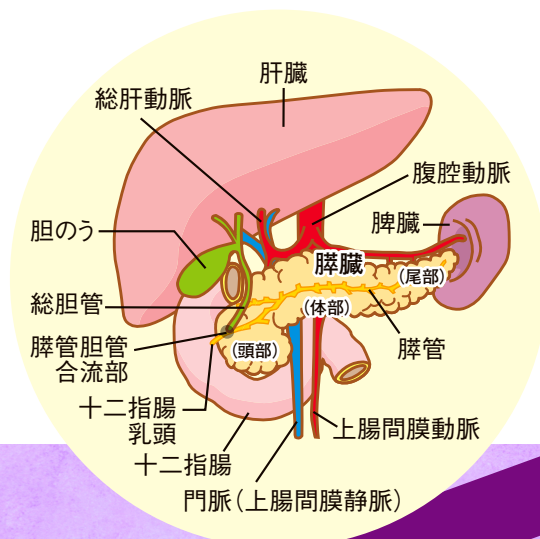
「そんな簡単な検査で判るんですか」と言われる方もいますが、それを言う前に、何もしなければがんは見つかりません。「**検査でがんが見つかるのが怖いから**」「**症状がでてから考える**」…手遅れになつてから目を背けることは更にできません。

当科では当然膵がん以外での進行がんの方も来られます。「**直近でされた検診はいつですか?**」と質問すると「**検診一度も受けていませんでした**」…「**何年前かもう忘れた**」と、ほとんどの方が答えます。



消化器センター副部長
河瀬 智哉

日本内科学会
総合内科専門医・指導医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡専門医
日本内科学会認定内科医
日本膵臓学会認定指導医



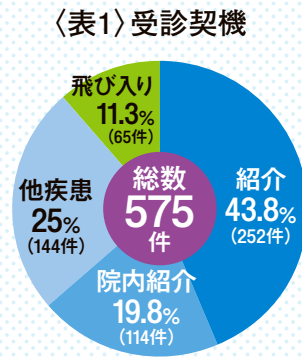
膵がんのみならず、がんはたいてい60歳台、70歳台の方に多いのですが、それを表すかのように「定年するまでは毎年検診受けていたのですが、退職してからは一切していません」と話す方は多いのです。

定年退職され次なるライフステージをどう過ごされるか、今まで思い描かれた夢をもがんは一瞬にして崩してきます。今のご時世新型コロナウイルス感染症もそうですが、がんについても正しく恐れることで、先回りし、短くなってしまうところだった健康寿命を延伸させることができます。

検診を受けてください

「バリウムはどうも苦手で」と言う理由で検診から足が遠のいている方、胃カメラしましょう。「胃カメラが怖くて・辛くて:」当院では経鼻内視鏡、経口内視鏡でも細いもので対応しております。それでも乗り気でない方、ぜひ一度ご相談ください。

膵がん早期診断プロジェクトが始まって



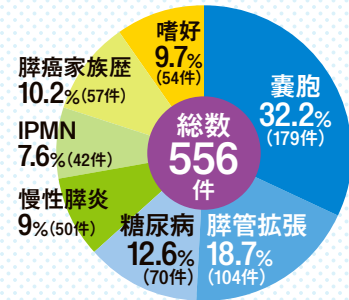
2018年からはじまったプロジェクトも3年経過し4年目に入りました。当科では約600名に近い膵がんリスクファクターのある方、既に膵がんであった方の診療にあつていきます。

〈表1〉のようにご協力いただいているかかりつけの先生からのご紹介も250名以上にのぼります。もちろん「膵がんが心配」などで飛び入り受診されるかたも70名ほどいきましたが、およそ10人に1人が膵がんであることが判りました。経過を見ているリスクファクターに関しては円グラフ

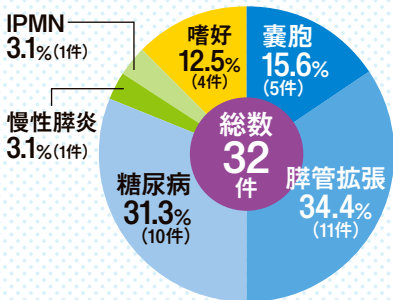
〈表2〉に示すように、膵のう胞、膵管拡張、糖尿病の順に多いですが、実際膵がんになられた方のリスクファクターを改めて見直すと糖尿病、膵管拡張、膵嚢胞の順に多く、糖尿病との関連性が示唆されます(表3)。

しかし、ここで難しいのは糖尿病になる方が全員膵がん

〈表2〉リスクファクターの割合
575症例-19症例(RFなし)=556症例、重複あり



〈表3〉膵がん症例から見た場合



になるわけではない、ということ。実際、過去に示されたデータでは、膵がん側から見た場合60%の方に糖尿病がすでにあります。その一方、糖尿病側から見ると、糖尿病をお持ちの方で膵がんになってしまった方はわずかに6%しかいません。

この「リスクから未来を見る」場合と「結果から過去を振り返って見直す」場合とで互いに相違があることに、リスクファクターのある方を前向きに見ていくことの難しさがあります。

Stage 0・Iで見つけた方に共通して言えること

当科で診断した7人のStage 0・Iの方のうち、6人が普段からかかりつけを通院されている方でした(表4)。6人中4人の方に普段あった糖尿病が急に悪くなったことがわかり、改めて全身の検査をした結果、早期の膵がんが見つかりました。

膵がん早期診断プロジェクト

ことで発見された例もありました。これは改めて「**何かおかしい**」と気づき、当科に紹介してくださったかかりつけ

- 胃カメラだけでなくエコー検査やCTで全身を改めて見直す
- 食欲が急に落ちたため**全身の検査**をする
- 普段から何かしら定期的に通院されている中で、**いつもと違う異常が出た**時に、すかさずエコーやCTなどで改めて**全身を見直す**

また胃の痛みで受診した際、

〈表4〉膵がん症例(46症例/575症例)
※3年間 北斗病院のみ

全症例:N=46							
Stage	0	IA	IB	IIA	IIB	III	IV
症例数	4	2	1	11	12	6	10

うち手術症例:N=20							
Stage	0	IA	IB	IIA	IIB	III	IV
症例数	3	2	1	4	10	0	0

この3年間当院にいられた膵がんの方の中で、何のリスクもなく突然膵がんで受診された方が3人に1人の割合でい

症状もリスクもない方は どうしたら… 自画他贖の重要性

また、普段かかりつけ医を持たない方でも「**何かおかしい**」と思ったら積極的に近くの医療機関を受診、相談して欲しいと思います。

- 糖尿病が悪くなったから**薬だけ追加**
- 胃が痛くても胃カメラで**異常がないからそれで終わり**
- 食欲ないから**点滴だけ**

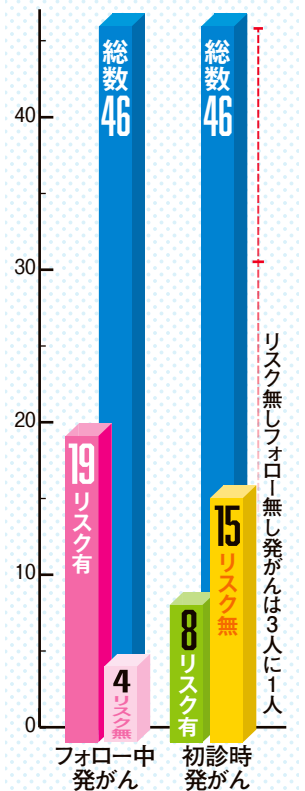
今、尿の遺伝子検査や線虫を用いたがんの診断など、様々な試みはされているものの未だ有効な手立てが確立されているわけではなく、実用化にはもう数年かかると思われます。この現状の中、今回のように医療者側が見張る視野にも全く入らない方から膵がんを早い段階で見つけ出す有効な手立て、それが冒頭に述べた健康診断であり人間ドッグなのです。

今回改めて痛感したことは、当院で診断した膵がんの3分の2の方は医療者側で見つけられましたが、残り3分の1の**健康だと思われている方も定期的な検診を受けることで改めてご自身を見直すことが非常に重要**だということです。

ご自身の健康を自画自贖するだけでなく、検診を受けていただき、**自画他贖**されることが改めて大切です。

に行く、見つめ直すことが重要です。

〈表5〉リスクファクターの有無



ることが判明しました(表5)。何のリスクもないため、かかりつけ医がいる訳ではないでしょう。

症状が全くなく、普段健康なのは重々わかります。

このような普段通院もされていない方の中から膵がんを発見するのは非常に難しいことですし、どんなに医療が進歩している現在においても簡単に解決できるものではありません。



ボツリヌス療法の様子。中央が金藤医師、右が中嶋副科長

『ツツパリ』なんて怖くない!? 『ボツリヌス(毒素)が拓く手足のこわばりと生活の質』

北斗病院 リハビリテーション部理学療法科 副科長 中嶋 宏成
脳神経内科 副院長 金藤 公人

医療の進歩により、脳卒中で死亡する方は減少してきている反面、後遺症である手足のまひや言語障害などで苦しまれる方は増加しています。後遺症は、日常生活の大きな障害となるばかりでなく、介護者にも大きな影響を及ぼします。

手足のまひは、後遺症の中で最も多くみられる症状ですが、

これと一緒に現れることが多いのが、手足の筋肉の『ツツパリ(痙縮)』です。まひを伴う脳卒中の発症1年目で38%の方につきばりが見られます。

筋肉の『ツツパリ』によって、痛い、眠れない、歩きづらい、服の着脱がしづらい、手が洗いつらいなど、日常生活に支障を来す。たし、「生活の質」、ひいては「人生の質」が低下してしまっています。

『ツツパリ』を改善するためには、内服薬や外科的療法などさまざまな治療法がありますが、薬の治療効果は限られており、脳卒中患者さんの悩みのタネです。その解決法の1つが「ボツリヌス治療」で、脳卒中の治療指針(ガイドライン)でも、痙縮による関節可動域制限に対し、グレードA(治療を行うように強く勧められる)で推奨され、脳卒中後の痙性治療に対する有効性が証明されています。

当院では、10年前の2011

年6月からボツリヌス治療を開始しており、これまで121人の方に治療を行い(延べ約350回以上)、半数以上の方が1人で何度も(最大19回)治療を行っています。

当院の特徴は、理学療法士や作業療法士が直接ボツリヌス療法に関わっていることです。具体的には、外来診察時に痙縮筋や歩行動作などの評価を行い、医師と協議した上で適応の有無や治療する筋肉を検討します。また、実際の治療場面に立ち会い、注射する筋肉の場所を探す手助けをしたり、事前に注射の痛みを軽減するためのテープを貼ったりして、苦痛を最小限に施注できるよう努めています。

もう1つ特徴として、ボツリヌス療法に併行して原則2週間の入院リハビリテーションを行っていることです。外来で、短時間で施注してハイおしまい!ではなく、『ツツパリ』を軽減させても、元通りの動き方で生活しては効果の持続が短くなってしまいます。薬の効能が十分に活かせません。そのため、当院では集中的・効果的なりハビリテーションを併用することで痙縮が軽減した状態での動作学習や

自主練習指導などを行い、より効果が持続し楽に動けるように関わっています。

ボツリヌス療法を行うことで、痛みが軽減する、夜中に手足が突っ張らなくなりぐっすり眠れる、家の中で歩く際に装具をはずすことができる、着替えなどの介助がしやすくなる、洗えなかつた手の中がきれいに洗える、生活の中で手を使う機会が増えるなどの効果があり、多くの方に満足頂いています。(中嶋)

当院でのボツリヌス療法をご希望される場合は、まずは「脳神経機能外来」(火曜、金曜午前、完全予約制)にて外来診察を行い、ボツリヌス療法の適応かどうかの判断を行うこととなります。手足の『ツツパリ』で悩まれている方がいましたら、まずは主治医の先生やリハビリスタッフを通して、ご連絡お待ちしております。当科では『脳卒中後の痙縮』以外にも、痙性斜頸や眼瞼痙攣、片側顔面痙攣、局所性ジストニアなどの疾患にボツリヌス療法を行うことがあります。詳しくはご相談ください。(金藤)

※詳細は本誌裏表紙をご参照ください

2021年4月1日、新得クリニックリニューアル

新得クリニック 事務長 福木 琢也

3月20日（春分の日）に浜田正利新得町長をはじめ、町議会議員の皆さまにご参加頂き、新得クリニックの内覧会を行いました。内覧会では、これから始めるSMILEドック、ICTを活用した新しい診療のカタチ（AI来院前問診、オンライン診療、Dt o p w i t h N、TONAR）につき説明させて頂いた後、新規導入したCT・MRI、パワーリハビリテーションの機器、新たに増設した小児科待合など院内を見学して頂きました。



SMILEドックのポスター

本来であれば、町民の皆さまにも内覧会に参加頂きたかったのですが、密を避けるために制限させて頂きました。町民の皆さまには、SMILEドックやICTを活用した新しい診療のカタチを動画にて配信していますので、是非是非変わつた新得クリニックを見て頂ければと考えております。

職員一同、町民の皆さまに愛されるクリニックを目指して、頑張りたいと考えております。

SMILEドック（脳・心臓・がん）の第二次予防医療を広尾町でも

地方独立行政法人広尾町国民健康保険病院 統括部長（兼）社会医療法人北斗事業推進部 部長 久保田 亨

2019年4月の地方独立行政法人化の際、その目的の大きな柱のひとつとして掲げていた十勝・日高南部地域の第二次予防医療・遠隔画像診断の拠点として、社会資源化を進めるためのMRI整備を、広尾町及び地域住民の皆さまのご理解とご支援により、当初計画よりも一年早く実現させて頂くことができました。

これまで北斗病院の脳神経外科専門医とCT画像のみの共有で運用していた緊急画像連携システム（HEMI）に、今後は4月より稼働開始したMRIの診断画像も加わり、救急患者搬送時の診断情報を充実させることで、よりいっそう安心な体制を構築して行きます。

ただ、MRIの整備で、より強化しなければならぬのは、そういった救急搬送になつてしまつた方を少しでも減らす為の、〈第二次予防医療〉の取り組みです。

今回、脳・心臓・がんの早期

発見・早期治療と、国が推し進めている糖尿病などの生活習慣病の予防・早期治療介入を目的とする〈特定健康診査〉を組み合わせた〈SMILEドック〉を4月からスタートしました。

未破裂脳動脈瘤、脳腫瘍など様々な脳疾患の早期発見を目指す〈脳コース〉。造影剤の使用なしに狭心症、心筋梗塞のリスク評価を行う〈心臓コース〉。


頸部から骨盤部までの主要ながん検索を行う〈がんコース〉の3種類のコースを用意し、様々なICT技術を駆使し価格も抑えることによって、質の高い検診を地元で定期的に受けて頂けるような工夫をさせて頂いています。同時に、広尾町住民の特定健診受診率の向上にも貢献をさせて頂きたいと考えています。

地域の皆さまが、いつまでも健康で過ごして頂く為に、健康生活の拠点・基盤づくりを目指してこれからも活動を継続していきます。

地域医療連携室からのお知らせ

ご紹介患者さまの事前予約について

受診予約を依頼される場合は、下記の手順にしたがってご依頼ください

- 1 受診予約依頼票(様式1)にご記入のうえ、
診療情報提供書と一緒にFAXにて送信下さい
FAX(0155-47-3083)
受診予約依頼票(様式1)ダウンロード➡ 
- 2 日程・時間を調整後、予約確認票をFAXにて返信いたします
- 3 予約確認票は下半分を患者様へお渡しください

脳神経内科・放射線治療科・専門外来は必ず事前予約が必要となります
お手続きなどご不明な点はご遠慮なくお問い合わせください

【受診予約受付時間】月～金曜:9時～17時 / 土曜:9時～12時

※上記時間以外も受付致しますが、返信は翌日または休日明けとなりますので、ご了承ください

お問い合わせ ☎ **(0155) 47-3093**
患者サポートセンター 地域医療連携室

LINE 当院で実施しております オンライン面会

ビデオ通話 音声通話

全ての病棟でモバイル端末を利用した面会※が可能です!



詳しくは入院時にご案内いたします。どうぞご利用ください ※場所・時間等の制限あり

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉



- 関連施設
- 北斗病院 (帯広市)
 - 北斗クリニック (帯広市)
 - 十勝リハビリテーションセンター (帯広市)
 - サービス付き高齢者向け住宅 あやとり (帯広市)
 - 十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし (帯広市)
 - ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら (帯広市)
 - 認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら (帯広市)
 - 上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ (上士幌町)
 - 新得クリニック (新得町)
 - 熊谷総合病院 (埼玉県熊谷市)
 - HOKUTO画像診断センター (ロシア・ウラジオストク)
 - HOKUTOリハビリテーションセンター (ロシア・ウラジオストク)