

きらきら星

市立旭川病院だより



テイクオフ（撮影地 旭川空港） 看護部 五十嵐由佳

目次	当院の乳がん検診が新しくなりました	2
	ワンコイン検診／腫瘍マーカー検診のご案内	4
	心不全のおはなし	5
	血液型と感染症	6
	平成 30 年 6 月より入院支援センターを開設しました！！	7
大腸ポリープのガイドラインについての解説 第 8 回(最終回)	8	

発行

市立旭川病院広報委員会
旭川市金星町 1 丁目 1 番 65 号 ☎(0166) 24-3181
経営管理課 内線 5513 地域医療連携課 内線 5373

きらきら星について

市立病院があるのは金星町。
金星はヴィーナス（美の女神）です。皆さんに
きらきら輝いてほしいとの願いを込めました。

当院の乳がん検診が新しくなりました

2018年4月より、最新のマンモグラフィ装置、検診専用3D乳腺超音波装置を導入し、より精度の高い乳がん検診が可能となりました。

また、乳がん検診の検査は女性技師が対応します。



○マンモグラフィ

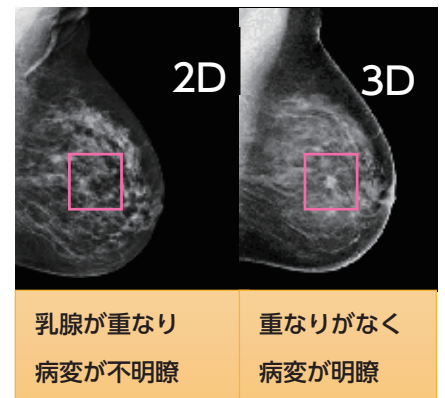
プラスチックの板で乳房を挟んで撮影します。痛みを訴える方が多いですが、挟むことでよりがんを見つけやすくなります。40代以上の方は2年に一度、助成金により格安で検査を受けることができます。

最新の装置では…

- ・「前より痛くない」という声を多数いただいております。
- ・以前の装置より、乳腺内を鮮明に映し出すことができました。
- ・**トモシンセシス(3Dマンモグラフィ)**という、より細かくみることができる検査が可能になりました。

トモシンセシスとは

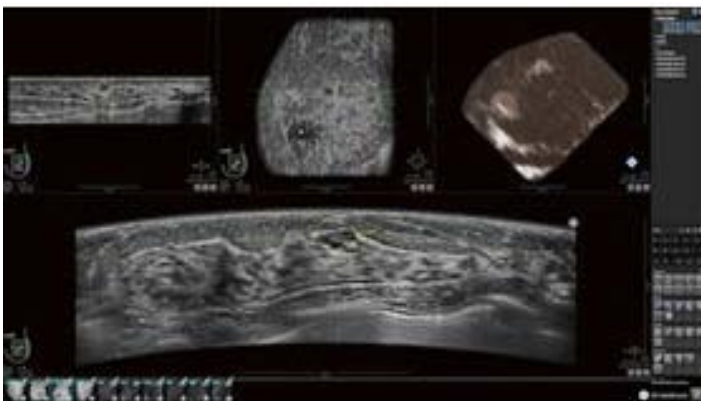
複数の方向から撮影したマンモグラフィデータを使って3次元的に再構成することにより、乳房を1mmずつスライスしたような画像を作ることができます。マンモグラフィでは見つけることが難しい乳腺に隠れた乳がんも発見しやすく、逆に病変のように見えてしまう乳腺の重なりも分離できるため無駄な再検査を減らすことができます。マンモグラフィに追加して10秒ほど圧迫時間を長くするだけで撮影することが可能です。



○検診専用 3D 乳腺超音波装置

専用のクリームを胸に塗り、乳房全体を自動スキャンします。あらゆる角度から観察することができ、検査精度のバラツキが少ない装置です。検査終了後でも乳房全体を観察できるため、複数人での観察が可能で、見落としを少なくできます。

道北初導入の装置です!!



当院の乳がん検診が新しくなりました

マンモグラフィに超音波検査を加えることで、
早期乳がんの発見率が1.5倍に増えたと研究結果が報告されました!!
 (2015年J-START)

マンモグラフィと超音波（エコー）検査を併用することで**お互いの苦手な部分をうまく補完**し、より精度の高い乳がん検診が可能になります。

マンモグラフィ

石灰化を見るのには優れていますが、乳腺・しこりともに「白く」写ってしまいます。



超音波検査

乳腺としこりの判別ができ、乳腺の多い「デンスブレスト※」の女性に向いています。



※デンスブレスト…乳腺が発達した女性の乳房のことで高濃度乳房ともいわれています。

乳がん検診の受診方法

旭川市民（住民票がある方）で、平成30年4月1日現在、満40歳以上の偶数年齢の女性は旭川市がん検診の対象となります。予約制ではございませんので外科外来の受付時間内に1階受付で受付をしてください。

上記に該当しない方は4階検診センターへ電話でご予約ください。

市立旭川病院 健診センター

☎0166-24-3181（内線2365）

電話受付時間 平日午前8時30分～午後4時45分（土・日・祝日を除く）

○ 乳腺超音波・トモシンセシス撮影（3Dマンモグラフィ）はご希望により追加で検査できます。（詳細は当院ホームページをご覧ください、お電話でご確認ください）

当院は乳がん検診の施設認定を受けた施設です。
 マンモグラフィ・乳腺超音波の認定を受けた技師も複数人在籍しており、
 検診精度の向上に努めています。

乳がんは日本人女性の11人に1人がかかると言われています。
 30～64歳の女性の死因第1位ですが、早期発見で治癒します。
 2年に1度は乳がん検診を受けましょう!!

（中央放射線科）

ワンコイン検診のご案内

	項目名	検査内容	検査方法	料金
1	貧血検査	血清鉄、赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット	血液検査	500円
2	尿検査	尿蛋白、尿潜血、尿糖	尿検査	500円
3	痛風検査	尿酸	血液検査	500円
4	肝機能検査	GOT、GPT、 γ -GTP	血液検査	500円
5	血糖検査	血糖、HbA1c	血液検査	500円
6	前立腺がん検査	PSA（高感度）	血液検査	500円
7	コレステロール検査	総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	血液検査	500円

ワンコイン検診はそれぞれ500円で受けていただけます。
血液検査又は尿検査のみの検査になりますので、短時間で終了いたします。
結果票は約1週間～10日後にご自宅へ郵送いたします。

腫瘍マーカー検診のご案内

	検査内容	料金
男性用	CEA CA 19-9 PSA	2740円

※主に消化器系の腫瘍マーカー（CEA、CA19-9）と前立腺腫瘍マーカー（PSA）の組み合わせです。

	検査内容	料金
女性用	CEA CA 19-9 CA 125	2740円

※主に消化器系の腫瘍マーカー（CEA、CA19-9）と卵巣腫瘍マーカー（CA125）の組み合わせです。

血液検査のみですので、短時間で終了いたします。
結果票は約1週間～10日後にご自宅へ郵送いたします。

- ☆ 実施場所 4階 健診センター
- ☆ 受付時間 平日 午前8:30～11:00

市立旭川病院 健診センター
TEL 0166-24-3181

ワンコイン検診・腫瘍マーカー検診をご希望の方は、
外来棟1階「受付・案内窓口」で受付後、4階 健診センターへ
(事前予約なしですぐに受けられます。)

心不全のおはなし

慢性心不全看護認定看護師 辻 久美

心不全とは

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって生命を縮める病気とされています。

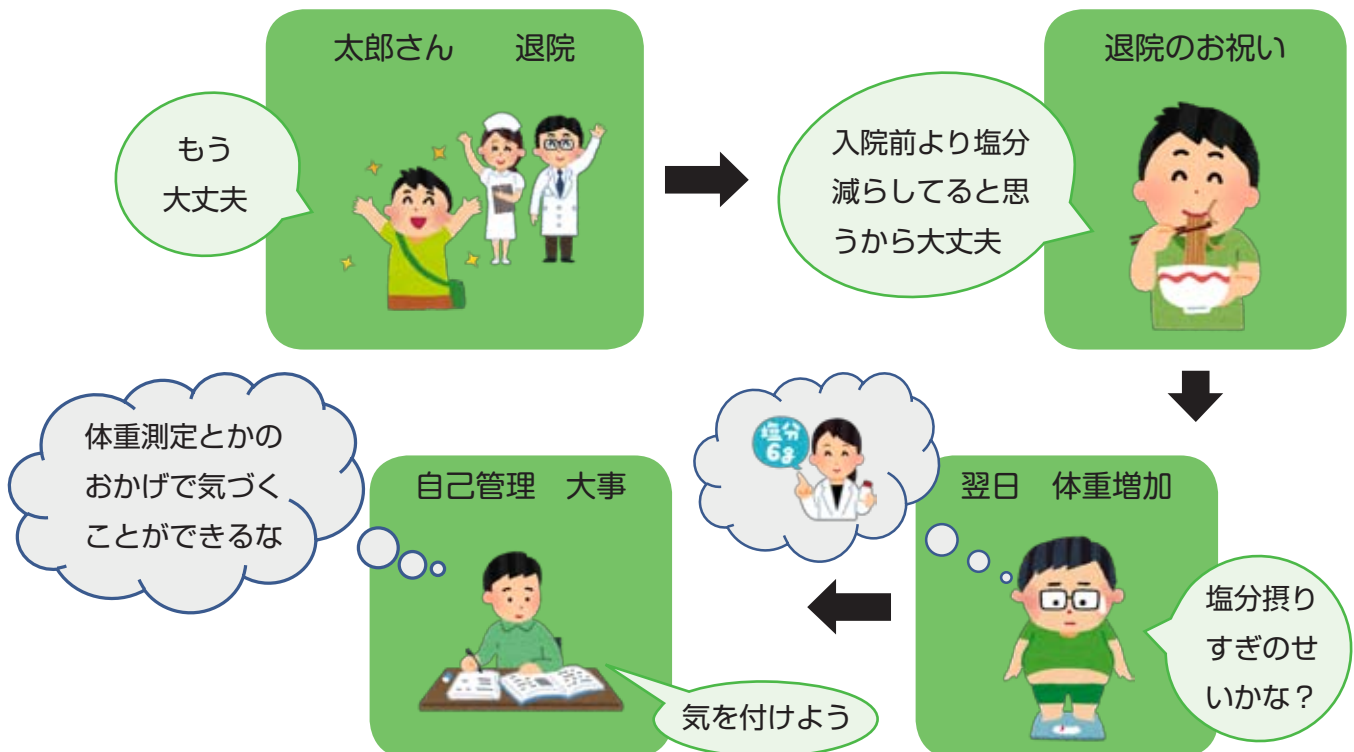


- 自覚する症状としては、息切れ、倦怠感、浮腫（むくみ）、体重増加があります。これらの症状に気を付けながら、日々過ごしていくことが重要となります。

生活管理では

- 塩分制限や内服薬を継続すること、また、血圧・体重測定・自覚症状の有無を毎日測定し、自己管理していくこと等が心不全再発を回避するために必要です。

心不全あるある（減塩大事編）



※生活の管理でお困りの方は、受診の際にご相談ください。

血液型と感染症

感染管理認定看護師 桐 則行

血液型診断といえば、性格占いを思い浮かべる人が多いでしょう。

しかし意外にも、血液型によって免疫が弱かったり感染症にかかりにくかったりする傾向が分かっています。

将来的には血液型に合わせた健康法が出てくるかもしれません。

それは、細菌にも血液型が存在し、A型の血液型をもっている細菌はA型に、B型の血液型をもっている細菌はB型に感染しやすいと言われます。

◆なぜか？

血液には、同じ抗体をもっている血液型を攻撃しないという特性があり、同じ血液型の細菌は、それだけ侵入しやすい事になるわけです。

◆免疫力の強さは？

免疫学的には、免疫力が強い方から、O、B、A、AB型の順とされています。

A 型

A型は免疫力が弱いが高適応能力が高い。

日本人の30%以上を占める「A型」

感染症への抵抗力が弱いという説があり風邪をひきやすいと言われます。



O 型

最も免疫力が強いという「O型」

激しい運動に耐える身体能力を持ち、肉食を好むのが特徴です。

多くの病気にかかりにくいと言われます。



B 型

B型の性質を持つサルモネラ菌や病原性大腸菌などは注意です。

また、B型は肺の病気にも注意しましょう。

肺炎の原因となる肺炎球菌にはB型の性質が多いのです。

インフルエンザのなかでもA型に血液のB型はかかりやすいです。



AB 型

AB型はA型とB型の耐性を持ち、免疫系は微生物による感染症

に対して、抗体を作ることができます。アレルギーにかかる

確率が低く、関節炎や炎症、皮膚病などの自己免疫疾患にかかる

ことも少ないと言われます。しかし血液型の中では免疫力が一番強くないようです。



ノロウイルスには O 型が危ない

最近の研究で、ヒトの赤血球の表面やノロウイルスが標的とする腸管上皮細胞に存在する血液型抗原がノロウイルスの受容体として働いています。

その受容体はノロウイルスの血清型ごとに違ってきます。

そのことから、ヒトの血液型とウイルスの血清型の組合せによって感染したり、しなかったりすることが分かっています。

例えば、日本で一番多いノーウォーク類似株では O 型の人は感染率が高く、B 型の人は感染率が低いと言われます。

参考文献：白土東子：国立感染症研究所

ノロウイルスと血液型抗原

<http://www.glycoforum.gr.jp/science/glycomicrobiology/GM02/GM02J.html>

以上、血液型と感染症について罹りやすいか否かの諸説や文献をご紹介しました。これには年齢、環境、習慣などが多く関与することは言うまでもありませんので、諸説ということでご理解いただければと思います。しかし、日常的に感染症にかからないようにするためには・・・

◆家庭では・・・「規則正しい生活」「手洗い」「うがい」

◆病院・施設では・・・「標準予防策」その中でも「手指衛生」が最も重要となります。

平成30年6月より 入院支援センターを開設しました!!

入院支援センターは、患者さんとご家族が安心して療養生活を送ることができるように、患者さんの身体的・精神的・社会的な問題を入院前に把握して、支援させていただくためのセンターです。

現在、入院支援センターには3名の入院支援看護師を配置して、入院予約をされた患者さんにお話を聞かせていただいています（いまは消化器内科・循環器内科・泌尿器科・歯科口腔外科のみ対象）。

お話は面談室で個別にお聞きしますので、プライバシーは保護されています。専門的な知識をもつ多職種と連携をとることができますので、不安なこと、困ったこと、心配なことなど何でも相談してください。

今後、より多くの科の患者さんに入院支援が実施できるように体制を整えていく予定です。よろしく願いいたします。



近年、日本人の大腸がんは急速に増加しており、がん死亡において大腸がんは男性で3位、女性では1位を占めています。大腸がんによる死亡を減少させるためには、大腸がんとはどのようなものか、大腸がんの「もと」とされている大腸ポリープについての理解が重要です。

2014年に日本消化器病学会から、大腸ポリープガイドラインが刊行されましたが、大腸ポリープガイドラインについてわかりやすく解説したいと考えます。お読みいただき、大腸がん、ポリープの理解を深め、消化器内科医師と一緒に大腸がん、ポリープを克服しましょう。今回はその第8回目（最終回）です。

Q8 大腸がんの予防法はありますか？

大腸がんを完全に防ぐ方法はありませんが、発生リスクを高めてしまう危険因子や、反対に発生リスクを下げる予防因子を知っておくことは大切です（表1）。

年齢（50歳以上）および大腸がんの家族歴があることは最大の危険因子です。胆嚢摘出後の方も一般の方に比べリスクが高いことがわかっています。こういった因子は自分ではどうすることもできませんが、食習慣や生活習慣も大腸がんの発生リスクに関わっていることがわかっており、これらはご自身で改善することができます（一次予防）。確実にとされている危険因子は、高カロリーの摂取および肥満、過量のアルコール摂取、喫煙です。保存・加工肉のとり過ぎが危険だとする報告もありますが、これについては明らかな関連性はないとする報告もあります。

一方、予防因子については、適度な運動習慣に効果があることが確実視されています。食物繊維、果物、野菜を食べる習慣を持つ方にリスクが低いこともわかっていますが、積極的に摂取することで発生率を下げる効果があるかどうかはまだ証明されていません。お薬では、アスピリンが大腸がんのリスクを下げること、非ステロイド性抗炎症薬が良性ポリープ（腺腫）発生を抑える効果があることがわかっていますが、長期間服用することで胃腸傷害のリスクが高くなることや費用対効果についても考える必要があるでしょう。

良性ポリープ（腺腫）がすべてがんになるわけではなく、また、腺腫を介さずにがんになることもあります。良性ポリープ（腺腫）を切除することで大腸がんによる死亡率を下げる事が証明されています（二次予防）。

表1 大腸がん・大腸ポリープの危険因子・予防因子

危険因子	予防因子
1) 年齢（50歳以上）	1) 適度な運動習慣
2) 大腸がんの家族歴	2) 食物繊維、果物、野菜の摂取
3) 胆嚢摘出後	3) アスピリンおよび 非ステロイド性抗炎症薬
4) 高カロリーの摂取および肥満	4) 大腸ポリープの切除（二次予防）
5) 過量のアルコール摂取	
6) 喫煙	

これまで8回にわたり大腸ポリープ（がん）の診断や治療について解説いたしました。大腸がんは今後も増加することが予測されますが、早期に発見できれば、決して恐ろしい病気ではありません。当科でも、患者さんの検査の負担を少なくするために、新しい内視鏡の開発や技術の改良を行ってきており、比較的楽に大腸の検査を受けていただけます。また、最先端の内視鏡治療もお受けいただけます。ご不明な点がございましたら消化器内科の医師にお気軽にお声かけください。

文責：消化器内科 齊藤裕輔