

# えがお<sup>2</sup>

## EGAO 2015 February Volume 32

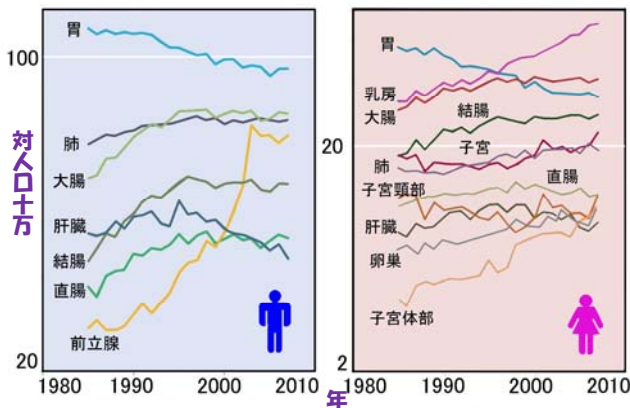


- 症例に合わせて治療も色々あります  
共にがんと闘おう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・渡邊 裕策
- 公認指導員の手取り足取りエクササイズ  
「下半身タイガース」を目指そう・・・・・・・・・・・・・・・・此上 武典
- お知らせ  
外来診療担当医一覧、市民と病院の交流会報告

## 死因はトップになりました。

現在日本では、一生のうちで2人に1人ががんになる時代であり死亡原因の一位となっています。男性では胃癌、女性では乳癌の患者数が最も多く、男女ともに胃癌や大腸癌はとても多い癌です。癌は怖い病気ですが早期に見つければ十分に根治出来るものも多く、症状の無い内から検診を受けることが大切です。

部位別がん年齢調整罹患率推移

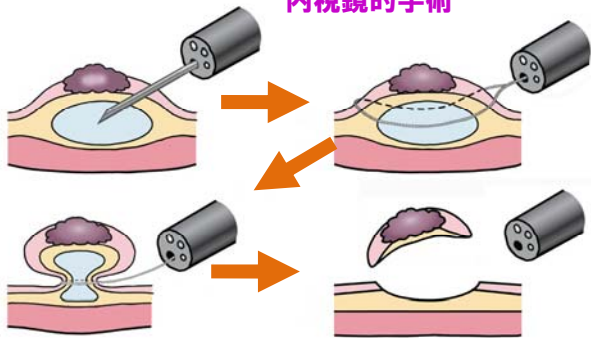


## 症例に合わせて治療も色々あります

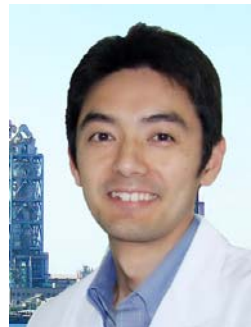
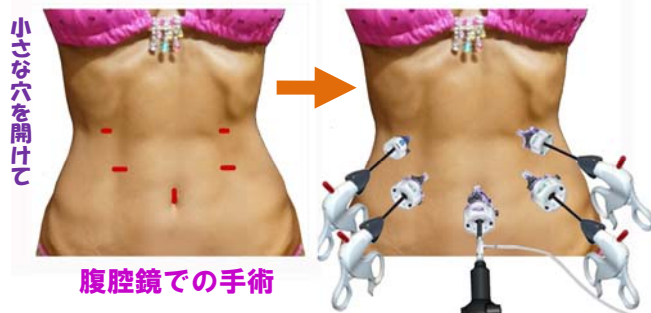
癌の治療には、内視鏡的治療、外科的治療(手術)、化学療法(抗癌剤)、放射線治療などがあります。

内視鏡的治療は胃や大腸などの早期癌が対象となります。癌が粘膜までにとどまる早期癌であればリンパ節転移や遠隔転移を来すことは稀ですので、胃カメラや大腸カメラを用いて病変部をけずり取るだけで根治が得られる可能性があります。

内視鏡的手術



しかし癌治療の基本は手術になります。癌はその場で大きくなるだけでなく、周囲のリンパ管内に入りリンパ節転移を起こします。ですから手術では病変部の臓器だけを切除するのではなく、周囲のリンパ節も含めて摘出する必要があります。手術はおなかを開ける開腹手術が行われますが、内視鏡治療の適応外となるような早期の胃癌や大腸癌に対しては、腹腔鏡を用いた体にやさしい低侵襲手術が行われます。当院でも胃癌や大腸癌で適応の



外科 渡邊裕策

皆さん、こんにちは。セメントで有名な宇部出身のせい、コンクリートより固くて真面目な性格の渡邊です。地域の皆様の健康を守るため頑張りますので、よろしくお願いたします。

- 専門: 癌の手術、化学療法
- 趣味: スポーツ
- 幸せな時: 子供が笑顔の時

あるものに対しては積極的に腹腔鏡手術を導入しています。

## あちこちに飛びます、飛びます

また癌は血管内にも入り全身を回り肝臓や肺へ転移することもあります。遠隔転移を起こしているものは手術だけでは根治が難しく、抗癌剤治療が行われます。抗癌剤は強い毒性を持つものも多く、癌細胞だけでなく健常な細胞も傷害することにより、強い副作用を伴うものもあります。しかし最近では吐き気などを強く抑えるお薬なども開発されており、出来るだけ生活の質を落とさないようにしながら、かつ延命効果を得られるようになってきております。

## がんだけを狙い撃ち！

近年、「分子標的薬」と言って癌細胞だけを標的とし正常細胞へのダメージを少なくする薬の開発も進んでいます。当院でも基本的にはガイドラインに沿って全国共通の標準的な治療を提供していますが、それぞれの病態に合わせて生活の質を落とさないようにしながら出来るだけ効果があるように個々に合わせたテーラーメイドの治療を提供するよう心がけています。

## メスを入れずにがん退治

放射線治療は、病変に対して放射線を照射し臓器を温存しながら癌だけを消滅させる治療法です。体にメスを入れずに癌を退治できますので体にやさしい治療法ですが、すべての癌が適応にはなりません。また手術や抗癌剤などと合わせて行ったり、転移した病変に対して症状緩和のために行ったりもします。

当院には放射線治療の装置がないため行うことはできませんが、適応のある病変に対しては他院と連携して行います。

## ☆お気軽にご相談下さい☆

私たち市立病院外科では、診断から手術、化学療法、そして残念ながら転移・再発を来し治療が困難となった方々の緩和医療までを一貫して行っております。

まずは積極的に検診を受けていただき早期発見・早期治療を受けるようお勧めします。万が一がんが見つかった時は、恐れずに我々にご相談頂ければ親身に対応させていただきます。



# 「下半身タイガース」を目指そう

## ★公認指導員の手取り足取りエクササイズ★

### 下半身を鍛えて基礎代謝を上げよう！

ハ～イ、皆さんこんにちは。クリスマスや正月休みと乱れた食生活でだらだらと過ごした方も多いのではないのでしょうか？こんな生活が続くと人間ダメになりますよ～。そこで、今回は夏に向かってダメボディを引き締める良い方法をお教えいたします。



人の体で一番大きな筋肉は大腿四頭筋(太もも)です。つまり、太ももを鍛えて大きくすれば基礎代謝が上がり、自然と体は引き締まり、理想のメリハリボディを手に入れることが可能美香です。

「え～、太ももを鍛えて大きくする～、今までよりさらに太くなっちゃうじゃないの？」と、ここで皆さん勘違いしている方も多いと思いますが、筋肉はそんなに簡単に太くなりません。ましてやいつも使っている脚の筋肉などはなかなか大きくなりづらい部位です。その心配はナイチンゲールです。

### ヒンズースクワット

まずはウォーミングアップを兼ねたヒンズースクワットから始めましょう。両手を頭の後ろで組み、肩幅くらいに足を開いて立ちます。息を吸いながらひざを曲げていき、深く落とし戻しながら吐きます。体を沈めるときは膝を曲げるというよりお尻を後ろに引く感じで体を落とします。目標は 10～20 回×2～3 セットです。足を狭く閉じて行くと大腿四頭筋を集中的に鍛えることができます。反対に足幅を大きく開くと大臀筋(おしりの筋肉)と内転筋に負荷をかけることができます。慣れてきたらスタンスを変えてみると新たな刺激が感じられます。



### レッグ・ランジ



臨床病理科 河野早紀

さて、ヒンズースクワットでウォーミングアップを済ませたら、レッグ・ランジという運動に入りましょう。レッグ・ランジという種目は脚を前へ大きく踏み出しながら体を落とす動作です。大腿四頭筋だけでなく、大腿二頭筋や、大臀筋にも有効なエクササイズです。ゆっくり息を吸いながら片足を大きく踏み出し腰を落とします。

立ち上がりながら息を吐き、元の位置に戻ります。目標は左右交互に 10～20 回×2～3 セットです。セットを重ねるごとに筋肉の張りを感じられればOKです。

### シシースクワット

さあ、みなさんどうですか？太ももやお尻が張ってきた



地域連携室 矢野愛理

ような気がしませんか。それでは続いてシシースクワットというエクササイズに入ります。柱や手すりなどで手をささえて行うエクササイズですが、今回はロープをかけ、それを持って後ろに重心をかけながら行う変法です。大腿四頭筋を直撃する有効なエクササイズです。目標回数 10～20 回×2～3 セットです。

### 効率的に鍛えましょう。

いかがでしたか。これらのエクササイズを週 2 回行ってください。毎日やってはだめですよ～！オーバーワークになったり、逆に刺激になってしまい体が反応しなくなります。

また食事の量は落としてはいけません。食事は痩せも太りもしない量をバランスよく摂るのが理想的です。なぜなら食事を落として、減少した体重はほとんどが筋肉の減少だからです。

運動でカロリーを消費し、なおかつ基礎代謝を上げる事により脂肪の燃焼をねらいます。筋肉のリカバリーにもエネルギーは使われます。

何度もお話しますが、筋肉は疲労をします。休養と栄養が必要です。それともう一点、なれ(体が負荷に適應する)を防ぐためにも、体をだますことが必要です。毎回新鮮な筋肉痛が感じられたら最高のエクササイズになっています。継続してくださいネ～。



臨床病理科 此上武典

大腿部を鍛えて「下半身タイガース」を目指しましょう。継続してくださいネ～。夫婦やカップルで仲良く一緒にエクササイズしてラブラブになってください。

- 職業 臨床検査技師  
ボディビルダー
- チャームポイント 上腕三頭筋
- 趣味 バイクカスタム

## 外来診療担当医一覧

診療科	受付時間		月	火	水	木	金
	午前	午後					
内科	8:30 ～ 11:00	科 によ って 曜日 、時 間が 異な ります	渡部・酒井	上村・仙波	仙波・酒井	酒井・渡部	酒井・仙波
循環器科			高橋・上村(奇数週)	上村・高橋	川上	榎本・上村	大蔵(偶数週)・榎本(奇数週)
総合診療			越智	古川(第1火曜日)	休診	休診	本田・片山(第2・4・5金曜日)
整形外科			温泉川・糸谷・濱西	堀田・糸谷・岡本	濱西・岡本・温泉川	岡本・濱西・堀田	糸谷・堀田・温泉川
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科			武田	大野	武田	柳原	大野
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
歯科口腔外科			合田(予約制)	休診	中城(予約制)	休診	浜川(予約制)
小児科	8:30～ 11:30		楠目・渡邊	越智・専門外来(予約制)	楠目・渡邊・慢性(予約制)	越智・福田(第1・3木曜日)・健診(予約制)・予防接種(予約制)	渡邊・越智・高田(奇数週)
外科	8:30 ～ 11:00	なし	的場・藤原(奇数週)・渡邊(偶数週)	的場・渡邊	友近・渡邊	的場・藤原	友近・藤原
脳神経外科			河内	休診	河内	休診	田川/瀬野
眼科			依光	依光	依光	休診	休診

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://yawatahama-cgh.jp/>
- 内科の新患は、原則として、地域医療機関からの紹介による診療のみとなり、紹介状が必要になります。
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院(Tel22-3211)へお問い合わせください。

### 「第3回市民と病院の交流会 病院へ行こう」報告



平成26年10月11日に『第3回市民と病院の交流会～病院へ行こう!～』を開催することができました。このイベントは、地域住民の皆様々に医療に興味を持っていただくとともに、市立八幡浜総合病院の高度医療機器の紹介や地域医療の現状を知ってもらう機会になればと思います行ってきました。イベントの内容は、公開講座といろいろな体験ができる各種ブースを用意しました。公開講座では『小児医療 上手な病院のかかりかた』と題して小児科河上早苗医師の講演があり、小さいお子様連れの方を中心に多くの方に参加して頂きました。各ブースでは、医師看護師をはじめ、いろいろなスタッフによる仕事内容の紹介や機器の紹介を行いました。手術体験、胃カメラ、超音波検査、MRI・CT、人工透析装置など、普段は見たり触ったりできないことを体験してもらいました。参加者の皆様からは、『おもしろい』『すごい』などとても良いお言葉を頂きました。今年は中高生の参加者が増え、『将来の職業に医療職を考えています。いろいろな職種の仕事がわかり、とても勉強になりました。』『看護師になるための相談が出来て良かった。』などの嬉しい感想を頂き、とても良い交流になったと思います。来年は、新病院の建設中のため、開催は未定となっていますが、再来年以降には開催したいと思います。安心して健康に暮らせる街づくりのひとつとして、病気や怪我をしてしまった時に安心して受診して頂ける市立病院であるように、皆様との交流を大切にし、一緒に病院のあり方を考えていきたいと思います。



文：放射線技師 山本大地