

覚えておきたい「がん」のこと

第4回 ～大腸がんについて～



大腸がんとは？

大腸がんとは大腸の内側にある粘膜から発生する悪性腫瘍の総称で徐々に外側に向かって発育します。大きくなるにつれ、リンパ節転移・血行性転移(肝・肺・骨など)、腹膜転移などが起きます。大腸がんは早期では無症状のことが多く、進行するにつれ症状が出現することがあります。症状は血便、便秘、下痢、便が細くなる(狭小化)、残便感、貧血などで、腫瘍が大きくなり腸管の内腔が狭くなると腹痛、お腹の張り、嘔気、嘔吐などの症状が出現します。

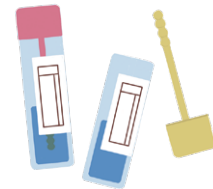
「り患率」について

50歳代から年齢とともに高くなります。日本で1年間に新たに大腸がんと診断された人数(罹患数:りかんすう)は、2018年では男性は約9万人、女性は約7万人です。

また、臓器別にみると、大腸がんは男性では3番目に、女性では2番目に多いがんとなります。大腸がんは日本人では直腸がん、S状結腸がんが多いとされます。大腸がんの危険因子は、環境的要因として高タンパク食、高脂肪食、低繊維食、飲酒、喫煙、運動不足などが挙げられています。遺伝的要因として家族性大腸腺腫症やリンチ症候群があります。

大腸の検診について

大腸がんは、早期に発見することができればかなりの確率で完治が望める病気です。大腸がんの危険年齢に差し掛かる40歳になったら、年に1回は便潜血検査による検診を受けておくと安心です。便潜血検査とは、便に潜む血液の有無を調べる検査です。大腸がんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に便と組織が擦れて血液が付着するため、便潜血検査では便に血が混じっているかどうか調べ、目に見えないわずかな出血を検知します。大腸がんの診療等につきましては、消化器外科医師 岡村、廣瀬、玉井が担当をしています。



出典 「厚生労働省 平成30年(2018年) 全国がん登録 罹患数・率 報告」
(https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei20/dl/11_h7.pdf)

第4回 スモークフリースティをめざして(全4回)

子供への教育

吹田市では、「今」も「将来」も子供たちに
たばこを吸わせない教育に力を入れています

- ・学校での授業などを通して、子供たちが「たばこについての正しい知識を学ぶ」ための取組を行っています
- ・たばこ対策に取り組む企業への取材や、たばこをテーマにしたポスター募集などを通じ、自主的にたばこについて考えてもらう機会を作っています

令和4年度は「たばこの健康への影響」「禁煙の大切さ」をテーマに、市内小学生・中学生からポスターを募集しました

小学校低学年の部 最優秀賞

子供を受動喫煙から守りましょう！

たばこを吸う場合、子供など、自らの意志で受動喫煙を避けることが困難な人の周囲では、特に配慮が必要です。また、子供の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)、ぜんそくなど呼吸器疾患の原因になるという報告もあります。ぜひ、以下の3点を守るようにしてください。

- ① 子供の近くでは、吸わない・吸わせない
- ② たばこが吸えるところに子供を立ち入らせない
- ③ たばこの煙の健康への悪影響を理解する

参考:「大阪府子どもの受動喫煙防止条例」



平素より市立吹田市民病院だよりをご愛読いただきありがとうございます。
ご意見がございましたら市立吹田市民病院までご連絡ください。

●編集・発行 市立吹田市民病院 広報委員会

吹田市民病院
だより
No.84

〒564-8567 吹田市岸部新町5番7号
TEL (06)6387-3311
FAX (06)6380-5825
メール shomu@mhp.suita.osaka.jp
ホームページ
<https://www.suitamhp.osaka.jp>



病院機能評価の更新認定を受けました

令和4年9月13日、14日に当院にて、公益財団法人 日本医療機能評価機構による審査を受け、その結果、令和5年2月2日に当機構の定める一定の水準を満たした病院として認定されました。

病院機能評価とは…

組織全体の運営管理および提供される医療について、当機構が中立的、科学的、専門的な見地から国民が安全で安心な医療が受けられるよう、4つの評価対象領域から構成される評価項目を用いて評価するものです。



良質な医療の実践を目指して



当院では、「市民とともに心ある医療を」を理念として、患者の視点に立ち、一致協力して思いやりの心をもった医療の提供を目指しています。

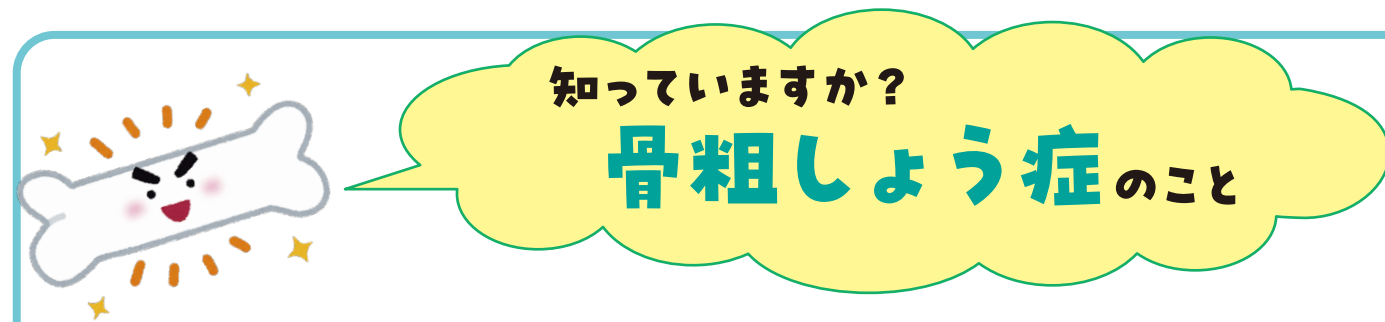
各病棟においても、医師、看護師、コメディカル等の各職種が緊密に協力し合い、良質で安全な医療の提供に努めています。

また、地域の医療機関との機能分担を推進しており、当院は急性期病院として専門的な医療を提供しております。

理念達成に向けて…

今後も当院の基本理念を實踐できるよう、更なる向上を目指し、これまで以上に患者さまの信頼と満足が得られますよう職員一同努力してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。



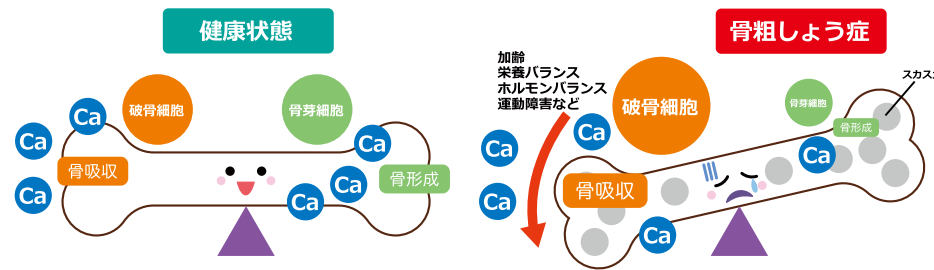
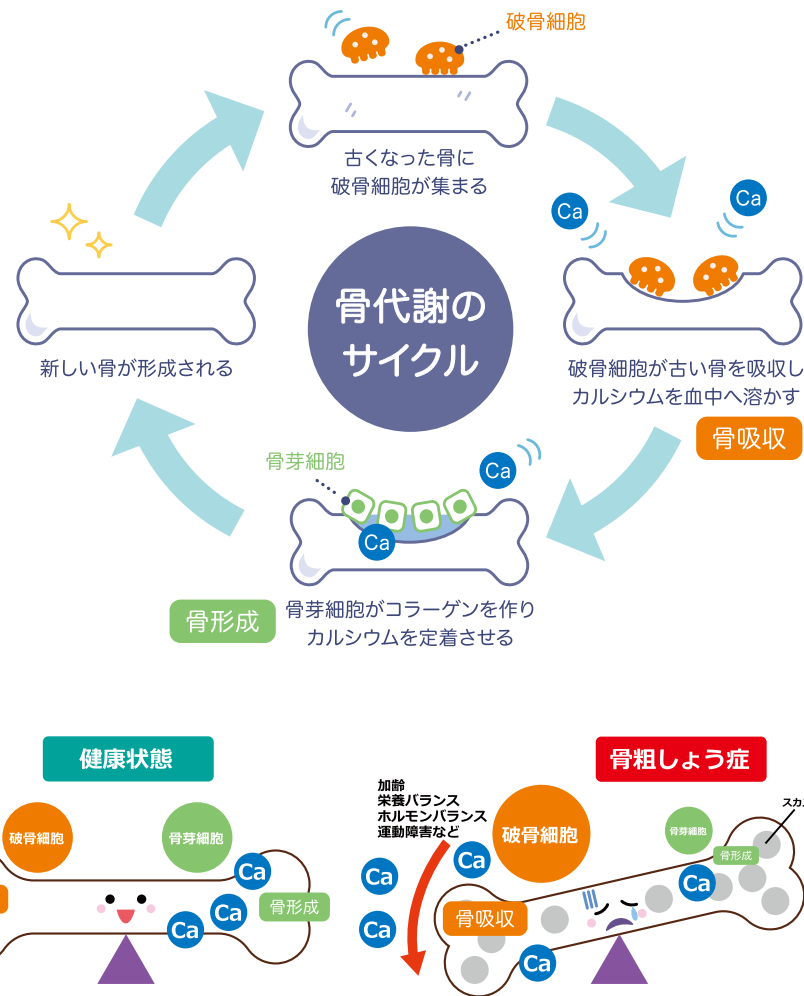


骨粗しょう症とは

私たちの骨の中では古くなった骨を「破骨細胞」が壊すこと（骨吸収）と「骨芽細胞」が新たに骨を作ること（骨形成）とが繰り返し行われています。この機能のバランスが崩れて骨吸収に対して骨形成が追い付かなくなり、骨の中（海綿骨）がスカスカ力になって弱くもろくなった状態を「骨粗しょう症」といいます。

この病気には進行に伴う明らかな症状がないので、骨折するまで自分が「骨粗しょう症」であることを知らずに過ごされる方もおられます。このような「骨粗しょう症」によって引き起こされる骨折（二次的骨折）では、脚の付け根の骨（大腿骨近位部）や手首の骨折、背中や腰の背骨（胸椎・腰椎）がつぶれるように折れてしまう椎体骨折などが起こりやすくなります。

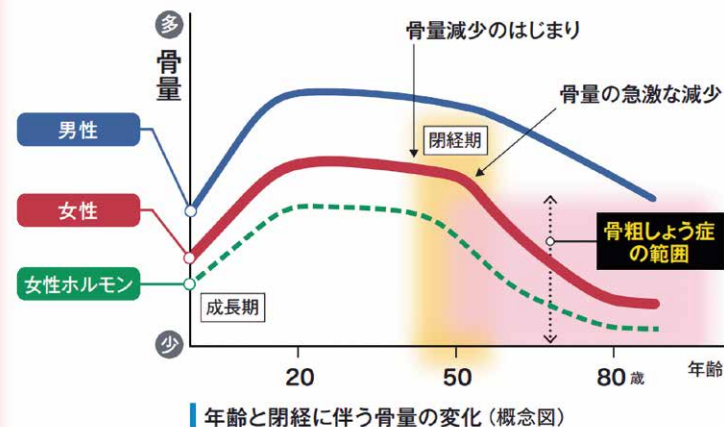
骨粗しょう症の相談について、まずはかかりつけ医へご相談ください。



骨粗しょう症の原因は何？

もとの骨量やその減少経過については、若年代からの運動量や食生活などの生活習慣が大きく作用します。具体的には加齢、運動不足、食生活、嗜好品、家族歴など。特に女性は女性ホルモンの分泌低下による影響が大きく作用します。

右の図は、健康な男性と女性を比較した概念図です。



出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗しょう症の検査について

骨粗しょう症の診断は、血液検査や尿検査での「骨代謝マーカーの測定」やエックス線や超音波を利用した「骨密度測定」を使って行います。骨代謝マーカーには「骨形成マーカー」と「骨吸収マーカー」があり、「骨吸収マーカー」の値が高いと今後「骨粗しょう症」の進行が懸念されます。

簡単で正確に「骨密度」を測定できるDEXA法（デキサ法：二重エネルギーエックス線吸収測定法）では腰の背骨（腰椎）や脚の付け根の骨（大腿骨近位部）に微量なエックス線を照射して、骨と軟部組織の吸収率の差から骨密度を測定します。「二次的骨折」の起こりやすい骨を直接測定できることと、全身の骨の状態を把握することができます。痛みはありませんし、息を止める必要もありません。



DEXA法(デキサ法)による検査

骨粗しょう症を予防するには

●骨密度検診

現在の骨の健康状態を知ることで、今後の生活習慣の改善や骨折の予防に役立てましょう。

骨密度測定は複数部位の骨密度を測定することで、より正しい測定結果が得られることから、全身用DEXA装置を用いて腰椎と大腿骨（または前腕骨）を測定することが望ましいとされています。

●食 事

骨は常に骨代謝を繰り返していますので、年齢に関係なく強い骨を作るための栄養摂取が必要です。

- カルシウム**：予防にはカルシウムを多く含む食品を摂取しましょう。魚介類・乳製品・大豆加工品・野菜類・海藻類・種実類に多く含まれています。ビタミンDやビタミンKとともに摂取すると効果的です。牛乳はカルシウム吸収率の高い食品ですが、過剰摂取（1日3杯以上・特に女性の方）はかえって骨折のリスクを高める可能性があるため注意が必要です。
- ビタミンD**：カルシウムの吸収を促進し骨を丈夫にして筋力を高めます。（サケ・サンマ・イワシなどの魚類）（マイタケ・干しシイタケなどのキノコ類）
- ビタミンK**：カルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。（モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草・ブロッコリーなどの野菜類）（納豆・干しワカメ・鶏モモ肉など）
- その他マグネシウムやビタミンB6、B12、葉酸**なども必要です。いくら骨を強くするのに必要な栄養素でも、過剰摂取やサプリメントによる摂取には特に注意が必要です。1日あたりの摂取量は年齢や性別によってもちがいます。他の生活習慣病や病気の治療・投薬などによって制限されている場合がありますので、医師や栄養士に相談してから食事改善に取り組んで下さい。

●日光浴

日光を浴びることで皮膚でビタミンDが生成されます。屋外での適度な活動も必要です。

●生活習慣

適度な運動による骨への負荷は、骨量を増やして骨を丈夫にします。毎日の家事や動作を少し意識することで運動量を増やすことができます。

- 全身を使う家事**：掃除機や窓ふきなどを大きな動作で行う。
- ウォーキング**：バス停1つ分は歩く。2階分は階段を使う。膝や腰などに痛みのある方は、医師の指導を受けてから始めてください。無理のない範囲で毎日続けることが大切です。

