



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.205

5・6
月号

最新医療情報

“患者に優しい治療法”

注目集める腹腔鏡手術 ～胃がん治療の最前線～

医療クローズアップ

スタートした「長寿医療制度(後期高齢者医療制度)」

医療を支える人々

“目の健康を守る”エキスパート。検査や訓練で視機能の回復を手助け

神奈川歯科大学附属横浜研修センター・横浜クリニック 視能訓練士 小手川 泰枝さん

みんなの健康 1 2008.5/6



イラスト/三溪園

健康の仲間たち
ストレッチで「すっきり、さわやか」

こんな時どうする?
周囲にうつ病の方がいたら

ウソ?ホント/待合室

“患者に優しい治療法”

注目集める腹腔鏡手術

胃がん治療の最前線

傷口小さく、痛みも軽減、出血量が少ない、回復が早い……メリットいろいろ

胃がんは、がんの中でも早期の発見と治療が進歩し、治療成績が向上しています。治療法としては、どのようなものがありますか。

國崎 まず内視鏡による治療があります。これは胃カメラを胃の内部に挿入して、がんを切除する治療法です。

具体的には、カメラで捉えたがんの病変部を内視鏡の先端に付いた鉗子でつまみ上げ、スネアと呼ばれる輪のような医療器具でくくり取ります。そして、このスネアに高周波電流を流して、病変部を焼き切る。これが

内視鏡的切除術です。

ただ、内視鏡的切除術は胃がんの広がり小さくて、浅い早期がんが対象で、がんが周辺のリンパ節に転移していたり、進行がんの場合などは適用できません。

このようなケースでは、やはり腹腔鏡手術や従来の開腹手術によって、がん化した胃の一部を切除したり、あるいは胃の全部を切り取る全摘手術が必要になります。また、手術ができないほ



横浜市立大学附属市民総合医療センター 消化器病センター部長 准教授

くにさきちから **國崎 主税 先生**

日本人に多い胃がん。かつては死亡率が高く、“死の病”と恐れられました。近年は診断や治療技術の進歩によって、早期発見・治療が可能になり、生存率も向上しています。中でも治療技術の進歩は目覚ましく、最近では早期がんに対する腹腔鏡手術が注目を集めています。

そこで横浜市立大学附属市民総合医療センター・消化器病センター部長の國崎主税准教授に、腹腔鏡手術を中心とした「胃がん治療の最前線」について伺いました。

放射線ががん細胞に直接照射して、胃がんを破壊したり、病巣を小さくする放射線療法などもあります。しかし、放射線治療の適応となる方は少ないのが現状です。

緩和医療というものもありますね。

國崎 これは胃がんが過度に進行し、開腹手術や化学療法でも治療が期待できない場合に選択します。

緩和医療は、文字通り苦痛の緩和を目的としたケアで、がんによって起きる激しい痛みや吐き気、だるさな

どの症状を積極的に和らげたり、精神的なケアを行うつたりします。

腹腔鏡手術は、早期がんが対象

ところで最近、腹腔鏡手術が注目を集めています。どのような治療法ですか。

國崎 腹腔鏡手術は、複数(3~4人)の術者がチームを組んで行います。まず、へソの下に小さな穴を開けて、炭酸ガスを入れてお腹を膨らませます。次に、同

じへソの下の穴からカメラを挿入し、さらにお腹の4カ所に開けた同じような穴から、鉗子や電気メスなど手術に必要な特殊器具を入れます。穴の大きさは5ミリ〜12ミリほどで、いずれも小さなものです。

手術はどのように行うのですか。

國崎 術者の一人が体内に入れたカメラを操作し、その画像がモニターテレビに映し出されます。そして、他の術者がその画面を見ながら、鉗子や電気メスなどで、がんの病変部を含んだ胃とリンパ節を切除していきます。手術時間は病状により異なりますが、開腹手術と大差はありません。

腹腔鏡手術はすべての胃がんに適用できますか。

國崎 いいえ、内視鏡手術と同様、早期がんが主な対象です。

開腹手術に比べて患者さんへの負担が少なく、利点も大きいそうですね。

國崎 「手術に伴う傷口が小さく、痛みが少ない」「手術時の出血量が少ない」「術後の回復が早く、早期退院が可能」など、メリットはいろいろあります。

出血量は開腹手術の半分程度ですし、手術の翌口にベッドの上であぐらをかいて新聞を読み始める患者さんもいます。それほど回復が早く、「患者さんに優しい手術」と言ってもよいでしょう。

腹腔鏡手術はこの医療機関でも受けられますか。

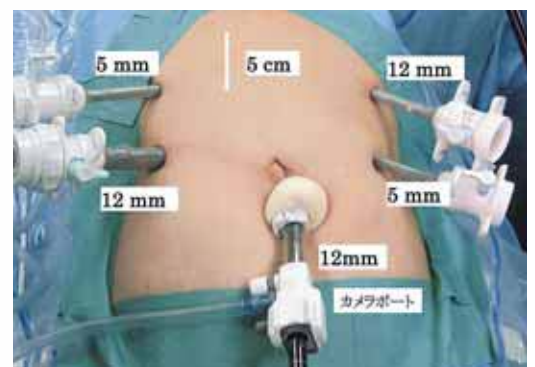
國崎 この手術は高度な技術が要求されます。しかもチーム医療ですから、チーム全員の医療技術が一定の水準に達していなければなりません。従って、腹腔鏡手術ができる医療機関は、残念ながらまだ少ないのが現状です。

状です。
ただ、腹腔鏡手術は胃がんに限らず、大腸や食道、前立腺がん、胆石など様々な疾患に適用され、大きな

成果を上げています。今後は研修体制を整えて、医師の技量アップに努め、広く普及を図ることが大切と考えています。



腹腔鏡補助下胃切除術に使用する器具



スタートした 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)

75歳以上は全員が移行 保険料は年金から天引き

この4月から医療保険制度が変わり、新たに「後期高齢者医療制度」がスタート。これにより75歳以上の後期高齢者は、原則として全員が新制度へ移行しました。そこで、横浜市医師会の榎原光利常任理事に、新制度について解説していただきました。



横浜市医師会
榎原 光利 常任理事

後期高齢者医療制度とは、どのようなものですか。

榎原 この制度は医療費、中でも高齢者の医療費の伸びを抑制することを主な目的に、新設されました。

対象になるのは、75歳以上の方。65〜74歳で一定の障害があり、制度を運営する「後期高齢者医療広域連合」の認定を受けた方で、対象者の全員が新制度の加入者になります。

例えば、75歳以上の方はこれまで国民健康保険や勤め先の健康保険に加入するが、あるいは会社の健康保険などの被扶養者であったはずですが、4月からは一律に後期高齢者医療制度へ移行しました。

新制度では、受けられる医

療の中身が変わるのですか。また、窓口での支払い額はどうなりますか。

榎原 後期高齢者医療制度になっても、医療の中身は全く変わりません。これまで同様、必要な医療を受けることができます。

また、患者負担も従来と同じです。医療機関の窓口で支払う金額は、かかった費用の1割です。ただし、一定以上の所得や収入のある方(現役並みの所得者)は3割となります。

保険料はどうなりますか。

榎原 新制度で一番の関心事は、この点でしょう。

保険料は、加入者全員が払う「均等割」と年金などの所得に応じて払う「所得割」

から成り、この合算で決まります。従って、保険料は加入者個々によって異なります。また、後期高齢者医療制度では都道府県ごとに設置された広域連合が、地域の総医療費に応じて、独自に保険料を決めることになっていきます。そのため、保険料は都道府県によっても差が出ます。

保険料は年金から差し引かれるそうですね。

榎原 天引きが原則で、年金額が年間18万円(月額なら1万5000円)以上あれば、自動的に保険料が年金から差し引かれます。

ただ、年金がそれ未満だったり、同じく天引きされている介護保険料との合算額が年金の半分以上を超える場合は、口座振替や納付書での支払いとなります。

ところで、子供たちの扶養家族になり、健康保険組合などに加入している高齢者は、これまでは保険料が免除されていました。新制度ではどうなりますか。

榎原 これらの方も、75歳になれば新制度へ移行します。従って、年金などの所得に応じて、保険料の支払いが必要になります。

ただ、負担ゼロから一挙に保険料の徴収となると、変化が急激過ぎるため、特例措置として4月から半年間は保険料はゼロです。また、10月から翌年3月までは「均等割」額の9割が軽減されます。

新制度については、複雑難解で、良く分からない」「新しい保険証が届かない」「保険料が大幅にアップした」など、スタート早々から不満が続出し、混乱が続いています。

榎原 確かに「後期高齢者」という名称の妥当性をはじめ、説明不足や年金からの天引きなど、問題点が多々浮き彫りになっていきます。新制度が、年金だけに頼る高齢者の生活を圧迫しているとの指摘もあり、今後、制度の是非を含め、思い切った見直しが必要になるかも知れません。

“目の健康を守る” エキスパート 検査や訓練で 視機能の回復を 手助け



神奈川歯科大学附属横浜研修センター
横浜クリニック
視能訓練士 小手川 泰枝 さん

横浜駅西口から徒歩5分ほどの、神奈川歯科大学附属横浜研修センター・横浜クリニック。ここの眼科で、医療スタッフの一人として働く小手川泰枝さんは、視能訓練士です。

視能訓練士とは、目に病気のある患者さんを対象に、視機能の検査や視能訓練などを行う専門職。昭和46年に「視能訓練士法」が制定された当初は、斜視、弱視の方の訓練が主な業務でしたが、眼科全般の検査から、メガネ処方、ロビビジョンの方の補助具の選定・指導まで、守備範囲が大きく広がっています。

「視力の検査をはじめ、白内障の手術や斜視手術の前の検査、斜視、弱視のお



子さんの視能訓練など、仕事はいろいろ。だから毎日、結構忙しいんですよ」と小手川さん。

この道を志したのは高校3年生の時です。授業で牛の目の解剖を体験し、その精密さに驚嘆。小さい頃に仮性近視の治療で眼科に

通い、親しみもあったことから「視能訓練士を一生の仕事に決めました。」

高校を卒業後は北里大学医療衛生学部へ進学。4年間の学生生活で、視能訓練士に必要な知識と技術をしっかりと学び、晴れて国家試験に合格しました。

その後は母校の附属病院の眼科で1年働き、さらに仕事をしながら大学院へ。修士課程の修了と同時に、現在のクリニックに就職しました。

職場では毎日、幼児からお年寄りまで様々な患者さんと優しく向き合い、「視能訓練で斜視、弱視のお子さんの視力が出た時は、とくに嬉しい」と笑顔で語る、キャリア7年の小手川さん。「目の健康を守る“エキスパート”として、充実した生活を送っています。」

視能訓練士は国家資格の医療専門職。この道をめざすには、高校や短大・大学などを卒業後、専門の養成施設(大学・専門学校)で一定期間、必要な知識や技能を履修し、国家試験にパスすることが必要です。

ウソ?ホント

タバコのウソ・ホント

(軽いタバコで本数を減らせば大丈夫?)

喫煙が健康に悪いことは今や常識です。そのため、いわゆる「軽いタバコ」に変更して本数を減らす喫煙者が多いようです。しかしそこには、大きな落とし穴があります。軽いタバコのパッケージにはニコチン・タールが低く表示されています。そこには、カラクリがあります。フィルター部分をよく見ると小さな穴が多数開いていて、その穴より多量の空気が入ることにより、見かけ上ニコチンやタール値を下げていただけなのです。逆にからだに有害な一酸化炭素濃度は高くなってしまいます。低タール表示のタバコと中等量表示のタバコで

は、前者の喫煙者に肺癌が多く発症したとの報告があります。また、本数を減らしてもタバコの根元まで吸ったり、肺の奥まで深く吸い込み味わって喫煙すると、10倍以上のニコチンなどの有毒物質を取り入れることとなります。ですから節煙ではなく、禁煙することが必要です。

4月15日に松沢県知事が公共的施設における禁煙条例(仮称)案を

発表しました。タバコの煙には、喫煙者が吸い込む主流煙、またタバコから立ち上る副流煙があります。この煙を比較した場合、副流煙のほうが数倍の発癌物質などが含まれ、受動喫煙で肺癌などの病気に罹ることが欧米では広く知られています。そのため、官公庁・病院のみならず、オフィス・レストランまたパブなどでも(分煙では不完全なため)完全禁煙となっています。受動喫煙を放置することは、第二のアスベスト問題になる可能性が高いのです。

(神奈川県内科医学会禁煙分煙推進委員会 副委員長 北田 守)

ストレッチで 「すっきり、さわやか」



～西区・野毛山荘～
青木 美枝子さん

市民の憩いの場として親しまれている西区・野毛山。この二画に建つ横浜市老人福祉センター野毛山荘で開かれている「すっきりストレッチ」は、人気の高い教室の一つです。

4月からスタートした本年度前期の教室にも、最近の健康ブームを反映して、たくさんのお熟年世代が応

募。手軽にできるストレッチを楽しみながら、健康づくりに励んでいます。

「すっきりストレッチ教室」は月3回、第1～3火曜日の午後（1～2時30分）開かれます。現在のメンバーは22人。女性が圧倒的に多く、男性は二人だけです。

特別な道具や場所も要らず、体一つで誰もが容易にできるストレッチは、手軽な健康法として人気が高く、愛好者が急増しています。

月3回、総勢22名が参加

そこで、すっきりストレッチ教室の一日をのぞいて見ると。

火曜日の昼下がり。野毛山荘3階の一室にメンバーが集い、早速ストレッチが始まりました。最初は準備体操から。教室の先生を務める



青木美枝子さんの指導の下、肩の力を抜き、ゆっくりと全身をほぐします。

それが終わると、いよいよ本番。それぞれマットを床に敷いて座り、足を左右に開いて、指先やふくらはぎなどを入念にマッサージ。次に仰向けやうつ伏せになりながら、爪先から足腰、胸、肩、頭と全身のストレッチを繰り返します。動きはゆったりですが、



運動量は相当なもの。30分も続けると、じつとりと汗ばんできます。

ストレッチをどんな内容にするか。プログラムは毎回、青木さんが作成しますが、「高齢者に配慮して無理なくできるもの、そして終了後に、すっきり爽快感が残るもの」を中心に構成しているそうです。効果の方も上々のようで、男性でただ一人参加して



いる金光万太郎さんは、教室で全身をほぐした後は身も心も軽やか。持病の坐骨神経痛も鳴りを潜め、体の調子が本当に良くなりました。

ストレッチは初めてという三堀泰子さんも、体が柔らかくなって、とてもいい気持ち。青木先生はトークもお上手だし、毎回、楽しくて仕方がありません」と、教室にぞっこんです。

ストレッチで結ばれた野毛山荘の仲間たち。その名の通り「すっきり、さわやか」に健康づくりを楽しんでいます。

周囲にうつ病の方がいたら

横浜市精神科医会 山田 芳輝
あかりクリニック

本人の根性がないからでしょうか？

うつ病は「なまけ病」や「根性のない人がなる病気」ではありません。平成14年の調査では、「うつ病」は15人に1人が経験すると推定され、誰でもなる可能性があります。患者さんは1人で悩んでおられる事も多く、打ち明けたとしても、罪悪感や迷惑をかけているとの気持が強い方がほとんどです。

病気の症状と考えられるのはどんなことでしょうか？

うつ病の症状は、精神面では、新聞や本、TV、趣味への関心がもてず、食欲がなくなる、夜寝られないなど

の生活の変化があります。その他に、身体の症状として頭痛、肩こり、睡眠障害、めまい、倦怠感、動悸、食欲不振、性欲減退等も見られることが多いです。時には、精神的な症状は自覚されず、身体の症状ばかりが目立つケースもあります。

療養で大切なことは何ですか？

こころと身体の休養が重要です。ゆっくり休める環境を整えるため、仕事・学業・家事・運動や携帯電話・チェックなどの刺激を減らし、夜更かしを止めましょう。気分転換の目的でも、本人の望まない外出や旅行、運動などは避けた方がよいでしょう。励まされると「もう頑張れないのに」と

患者さんが辛く感じる人が多いので、励まさずにゆっくり話を聞いて、休ませてあげましょう。

薬は必要ですか？

「抗うつ薬」やその他の薬物が処方されると思いますが、しっかりと服用させてください。薬をのまないで治そうとか、副作用や依存がかわいという話がありますが、薬は骨折した時の杖のようなものであり、必要な時にはしっかりと内服することが重要です。副作用かなと思われる時でも、自己中断するとひどく調子を崩すことがありますので、必ず主治医に相談して下さい。

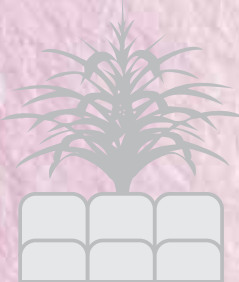
家族としてできることは何でしょうか？

患者さんが一人ではなく、ご家族も一緒に受診してみてください。症状や具合の悪さの程度など、患者さん本人は気づいていないことも家族なら報告できますし、家での注意点や薬の副作用など、ご家族に知っておいていただいたほうがよいこともあります。

治療はどうなりますか？

病状経過や治療期間には個人差があり、一進一退もあるのですが、小さな不調に神経質にならず、焦らないで見守ってください。重要な判断は病状が回復してからは、職場・学校への復帰も、主治医と相談しながら慎重に進めてください。

キャロル・アドリエンは『人生の転機』の中でこう述べている。自分を成長させ人生をより充実したものにする為には次の4つの事を実践しなければならない。(1)自分の心に正直に生きる決意をする。(2)人生を自分の思った通りにコントロールしたいという思い込みを捨てる。(3)自分が心から熱中でき、価値があると認めている信念に基づいて行動する。(4)偶然で起こることは何もないと信じる。素晴らしい言葉だと思いませんか？ つまりは、素直な心で物事を見聞きし、自分なりの信念を持って行動すべきであるが、間違っても人生を思い通りにコントロールしようなどと思ってしまうのではない。これからの自分に起こることは総て必然であり、自分が蒔いた種の結果である、ということになるでしょう。私はこれらの言葉を座右の銘として生きていきたいと思いますが皆さんも如何でしょうか。(K夫)



訪問看護ステーション 看護師の募集

横浜市内19カ所にある各区医師会立のステーションで、訪問看護に従事して下さる看護師(常勤・非常勤)を募集しております。詳細は次の連絡先へお問い合わせ下さい。
【お問い合わせ先】横浜市医師会事業三課 ☎045・201・7366

tvkテレビ メディカルチェック 「みんなの健康」

5・6・7月の放送予定

5月	16日	ロービジョン・ケア
	23日	皮膚疾患の在宅医療
	30日	在宅医療のじょくそう管理
6月	6日	介護現場における胃ろう造設について(1)
	13日	介護現場における胃ろう造設について(2)
	20日	夏場のアデノウイルス感染症(1)
	27日	夏場のアデノウイルス感染症(2)
7月	4日	動悸について(1)
	11日	動悸について(2)

毎週金曜日午後1時20分より
(生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)

～ かかりつけ医をお探しの方～

かかりつけ医 検索ホームページ

<http://kakaritukei.yokohama.kanagawa.med.or.jp/>

様々な条件(診療科目・地域・駅名 etc.)をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。

地域医療連携センター

☎045-201-8712

運営時間: 午前9時～12時 / 午後1時～5時
月曜～金曜(土・日・祝日を除く)

お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。また、ご希望により診療所や病院の情報と地図をFAXで送ります。

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間: 午前9時～12時 午後1時～4時

青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707
緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300

内科・小児科・歯科 診療時間: 午前10時～午後4時

金沢区三師会立休日救急診療所 ☎(045)782-8785
戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221

内科・小児科 診療時間: 午前10時～午後4時

横浜市旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115
泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999	南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088
都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科: 午後8時～午前0時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921
泉区休日急患診療所 内科・小児科: 午後8時～午前0時

神奈川県医師会中毒情報相談室【24時間対応】
☎(045)262-4199

横浜市歯科保健医療センター
休日・夜間救急歯科診療 ☎(045)201-7737
休日診療: 午前10時～午後4時 夜間診療: 午後7時～11時

午前0時以降の 内科・小児科の初期 救急診療に対応する 「基幹病院」

昭和大学横浜市北部病院	都筑区茅ヶ崎中央35-1	☎(045)949-7000
横浜労災病院	港北区小机町3211	☎(045)474-8111
済生会横浜市東部病院	鶴見区下末吉3-6-1	☎(045)576-3000
横浜市立市民病院	保土ヶ谷区岡沢町56	☎(045)331-1961
国立病院機構横浜医療センター	戸塚区原宿3-60-2	☎(045)851-2621
横浜市立みなと赤十字病院	中区新山下3-12-1	☎(045)628-6100
済生会横浜市南部病院	港南区港南台3-2-10	☎(045)832-1111

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科: 午後6時～午前0時 眼科・耳鼻咽喉科: 午後8時～午前0時
横浜市救急医療情報センター【24時間対応】 ☎(045)201-1199