

# 健康 と 笑顔

## 健康ZOOM UP

突然の麻痺や言語障害…脳梗塞かも?  
血流再開までの時間が回復のカギ

ホームドクターに聞く!  
健康アドバイスQ&A

## コラム

平成30年診療報酬・  
介護報酬同時改定について

## ぶらり湯けむり紀行

丹生山田の里温泉 銀河の湯

## 一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410  
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

## 特集

「消化器がん…大腸がん・膵臓がん」

高齢社会とともに、消化器がんで亡くなる方が急増。  
特に、増加が目立つ大腸がんと膵臓がん



## 【消化器がん…大腸がん・膵臓がん】

高齢社会とともに、消化器がんで亡くなる方が急増。  
特に、増加が目立つ大腸がんと膵臓がん

超高齢社会の日本では、二人に一人が「がん」にかかり、三人に一人が「がん」で命を落とすといわれています。そのなかで、消化器がんは約半数を占め、昨年のがん死亡統計によると、第二位が大腸がん、第三位が胃がん、第四位が膵がん、第五位が肝臓がんとなっています。現在、全体的ながんのなかで罹患者数(病気になる人数)が最も多いのは大腸がんですが、そのなかで、大腸がん・膵臓がんともに近年増加傾向にあり、早期発見が大切といわれています。



## 大腸がんの症状は

大腸がんを疑う症状として、便秘異常・腹痛・血便が重要です。がんのために大腸の内腔が細くなると便がスムーズに通らなくなり、便秘の程度が悪化したり、逆に下痢が続くようになりたりします。さらに狭窄が進行すると、腸閉塞となり強い腹痛や嘔吐をきたすようになります。また、がんは出血しやすいため、便に血液が混じることがあります。痔からの出血と考えると放置しないこ

とが大切です。大腸がんが増加している理由として、食生活の欧米化(高脂肪・低繊維食)と関連があるとされています。

## 大腸がん検診は簡単

早期の大腸がんでは、症状をきたさないため、検診を受けることが重要です。大腸がん検診では、便潜血(ヘモグロビン)検査が行われています。40歳以上の方が対象で、70歳以上の方は無料で受けることができます

す。検診の方法は簡単で、二日分の便を検便容器に入れて郵送する方法と、集団検診の時に同時に実施する方法があります。検診を毎年受けることで、大腸がんによる死亡率が約2分の1に減少するという報告もあり、神戸市でも積極的にを行っています。

## 大腸内視鏡検査を

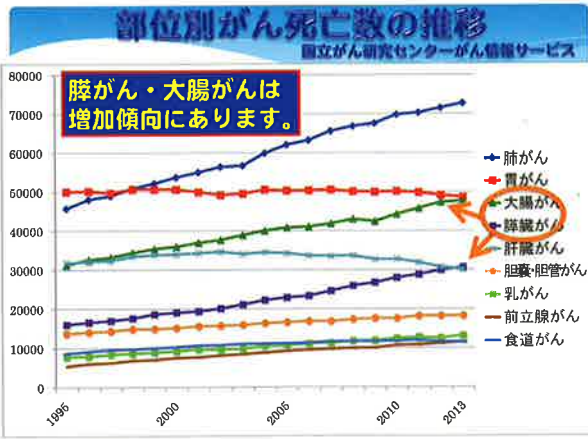
## 受けましょう

上記の症状がある方や検診で使

潜血陽性であった場合は、大腸内視鏡による精密検査を受けることが必要です。大腸の中には便がありまので、洗腸液というお薬を飲んで腸管内の便を出した上で、肛門から内視鏡(カメラ)を挿入して、大腸の表面を観察します。大腸内視鏡検査は、苦痛を伴う検査といわれてきましたが、最近は鎮痛薬(痛み止め)や鎮静薬(眠たくなる薬)を使用して、楽に検査が受けられるようになりました。

## 進歩している大腸がん治療

がんの進行度に応じて治療方針は概ね決まっています。この方針を「ガイドライン」といいます。大腸がんは、良性腫瘍(ポリープ)から悪性(がん)になることが多いため、良性ポリープのうち切除することが望ましいといわれています。ポリープの大半は内視鏡時に切除することが可能で、小さなポリープは日帰り切除も行われています。大腸がんにおいて、粘膜がん(がんが腸壁の表面部分にのみ存在する)の場合は、内視鏡切除による根治的治療が可能です。し



かし、がんが粘膜下層より深く広がっている場合は、転移の可能性があるため、外科的切除を行います。その際も、腹腔鏡を使って体に負担と傷の少ない治療が行われるケースが増加しています。

## 膵臓がんは、治りにくいがんの代表

一方、膵臓がんは年間約4万人の方が罹患し、そのうち90%以上の方ががんで命を落とすという、非常に予後の悪い(治りにくい)がんです。その理由は、治療可能な早期の状態での発見がきわめて困難で、多くが進行した状態で診断されるためです。

## 膵臓がんになりやすい人

膵臓がんになりやすい人(ハイリスクグループ)としては、糖尿病肥満・大酒家喫煙者・身内(血縁関係にある)に膵がんの患者がいる場合などが知られています。膵臓にがん以外の異常がある場合(膵のう胞性病変慢性膵炎)も膵がんを発生する危険が高いことが知られています。

## 膵臓の検査について

膵臓は、胃の背側にあるため、検査が困難な臓器といわれ、症状もきたしくいため「暗黒の臓器」といわれました。膵臓の治療成績(生命予後)を改善するためには、根治的切除が可能な病態での早期発見がきわめて重要です。画像診断の手法としては、腹部超音波(US)、造影CT、造影MRI、MRCP、超音波内視鏡(EUS)などが有用で、当院でも積極的に実施しています。

特に、EUSはX線被曝などの問題もなく、きわめて詳細な膵実質・膵管の情報が得られます。膵臓にのう胞性病変(粘液のたまった袋)がある患者さんの膵がん発症率は、年間1~2.5%と報告されています。そのようなハイリスクグループに対するEUSを用いた定期フォローの有用性が報告されています。

## 膵臓がんの治療は

現在のところ、膵臓がんを治す唯一の治療は外科的切除です。膵臓の周囲には、血管・神経・胆管・十二指腸

などの重要な臓器があり、それらの臓器まで広がったがんを切除するためには、がんが小さいうちに発見することが大切です。切除できる状態で発見するためには2cm以下でがんを発見することが重要ですが、治療をを目指すためにはがんの大きさが1cm以下で発見することが必要といわれています。また、進行した状態でも、抗がん剤を用いた化学療法放射線療法などで治療することにより、予後が改善する(がんの増殖を長期にわたり抑制する)ことができるようになりました。

## おわりに

以前は、がんは不治の病といわれてきましたが、早期に発見し、適切な治療を受ければ治る病気になりました。何か気になる症状がある場合は、放置せずかかりつけ医に気軽に相談しましょう。

(神戸市立医療センター中央市民病院

消化器内科 猪熊哲朗)

# 健康 ZOOM UP

## 突然の麻痺や言語障害…脳梗塞かも？ 血流再開までの時間が回復のカギ



脳の病気の中でも、緊急治療を要する「脳卒中」。その中でも脳梗塞は最近増加傾向です。さつきまで元気だった人が、半身麻痺や言語障害を生じたら、脳梗塞の可能性があります。進歩した治療法…そのチャンスを活かすために大切なことは？

### ●予告なくおこる「脳梗塞」

脳梗塞の特徴は、片方の手足が突然動かなくなる、急に話せなくなる、といった症状が突然出るものです。ついさつきまで元気だった人に、予兆なく症状が出ますし、重症だと気を失って倒れることもありますので、周りの人はあわててしまいます。同じように突然起こる脳の病気には「脳出血」や「くも膜下出血」があります。これらをあわせて「脳卒中」と呼びます。「卒」とは突然に、という意味で、「中」は倒れる、という意味です。日本では、昔は脳出血が脳卒中の大勢を占めていましたが、血圧管理が行き届いたため脳出血は減り、最近では脳梗塞が圧倒的に多くなりました。

### ●時間が決め手

脳卒中はどれも緊急性のある病気です。その中でも脳梗塞は、早く治療を開始することが特に重要です。脳に血液が送られなくなると、1分間に200万個もの脳細胞が死滅します。身体他の部分と違って、脳細胞は新たに再生されません。つまり、その部分の脳の機能は喪失して後遺症となります。脳細胞が死滅する前に血流が再開すれば、脳細胞は機能を回復し、後遺症が軽くなります。

Q…どのぐらい「すぐ」なら大丈夫なのでしょう？

A…血流低下への耐性は、人によって、脳の部位によって異なるので、一概に何時間以内なら大丈夫、とは言え

ません。「症状に気づいたら、とにかく早く」です。

Q…どの病院に行けばいいのでしょうか？どうやって行くのでしょうか？

A…まず、かかりつけの先生か、救急隊に電話して相談しましょう。症状を説明し、どの病院に行くか、救急車で رفتった方がいいか、教えてもらいましょう。

### ●脳梗塞の緊急治療

発症からの時間によって、受けられる治療が異なります。時間が決める手であるもうひとつの理由です。

#### ①血栓溶解薬

tPAという、血の塊を溶かす注射薬（血栓溶解薬）がありま

す。この薬の効果は、血管に詰まった血栓を溶かして血流を再開すること。症状がでてから4時間半以内なら、この治療を受けることができます。時間を越えたと使えないのは、脳出血が起こりやすくなるからです。4時間半以内でも、早く注射するほど、良くなるチャンスが大きくなります。

#### ②脳血管内手術（経皮的血栓回収術）

つまっている脳の血管までカテーテルを通して、血の塊をつかまえて行く治療です。小さな細長いバスケツトを脳の血管の中に誘導して血の塊をとらえ、回収します（図）。血管の中で手術を行うので「血管内手術」と呼ばれます。再開通にはとても有効で、tPA治療ができない患者さんやtPA治療の効果がなかった患者さんにも血管内手

# 丹生山田の里温泉 銀河の湯

## ぶらり 湯けむり 紀行

神戸電鉄・北神急行電鉄谷上駅の北西、小高い丘陵地に位置する「神戸天空リゾートみのたにグリーンスポーツホテル」は、グラウンドやテニスコート、多目的ドームなどを備えたスポーツガーデン。企業や学校、団体等の合宿やセミナー施設としても親しまれており、付属する温泉利用施設「銀河の湯」からは、昼間は眼下に広がる北神戸の緑、夜になればその名の通り、天空にきらめく銀河の星々が満喫できる。23時まで営業しているため、時には露天風呂でのんびり夜空を楽しんでみよう。泉質はラジウム成分を含んだ刺激が少ない単純温泉。大露天風呂のほか、屋内大浴場、ジェットバス(寝湯・気泡浴)、サウナ、つぼ湯、うたせ湯など、入浴設備も充実している。ホテル内にはレストランやバーベキューガーデン(夏季のみ営業)などもあり、家族連れでの行楽にもおすすめです。



銀河の湯(みのたにグリーンスポーツホテル)



大露天風呂の夜景



かけ流し源泉浴

泉質等/単純弱放射能温泉  
効能/疲労回復、神経痛 等

### Information

営業時間/10時~23時(最終受付22時)  
定休日/なし  
料金/中学生以上800円(平日)、900円(土日祝)  
4歳以上400円 3歳以下無料  
(小学生以下の利用には保護者同伴が必要)  
※レンタルバスタオル・タオルセット(200円)  
※無料駐車場(約500台)



TEL.078-581-6000  
神戸市北区山田町原野1-1  
アクセス/JR三宮駅南ロータリーから施設利用者専用無料送迎バスで約30分。北神急行電鉄(市営地下鉄西神・山手線)・神戸電鉄有馬線谷上駅、神戸電鉄有馬線箕谷駅からも無料送迎バスあり。



脳の血管の中に血栓回収用のカテーテルを誘導し展開しているところ(上)と、血管の中から回収してきた血栓(下)。

### ● 予防も大切

脳梗塞の主な原因は、不整脈と動脈硬化です。不整脈があるとき心臓の中で血の塊がでやすくなり、血流に乗って脳の血管につまります。内服治療で予防できます。動脈硬化は、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病などで加速します。

### ● まとめ

脳の血管が詰まると、死滅する脳細胞は刻一刻と増え、それを止めるのは血流再開以外にはありません。しかし、発症してすぐに病院に行き、t P A 治療や血管内治療

術で血流が回復してよくなるチャンスがあります。血管内手術においてもやはり、早く行うほど良い結果が得られます。

定期健診、栄養管理、適度な運動などが大切です。かかりつけ医、ホームドクターを決めて定期的に受診していれば、いざというときに相談しやすく、また脳梗塞の兆候を見つけてもらえることもあるでしょう。

手術を受けることができる脳梗塞患者さんは、実は少なく、多くの方が治療のチャンスを逃しています。脳梗塞かも? と思ったら、救急隊やかかりつけ医に早く相談し、必要ならすぐ受診すること、がなにより大切です。「Time is brain」、治療のチャンスをすべての脳梗塞患者さんに提供することは、脳梗塞治療にかかわるすべての医療者の使命です。(神戸赤十字病院・兵庫県災害医療センター 脳神経外科 原淑恵)

# Q&A



どうして頭が痛くなるのですか。どんな種類の頭痛があるのですか。頭痛を感じたらどうしたらいいのですか。(40代女性)



頭痛はほとんどの人が経験したことがある症状です。頭が痛くなると、もしかすると脳の病気かと心配になります。ところが、実は脳そのものは痛みを感じる臓器ではないので、頭痛イコール脳の病気ではないのです。では何が痛むのかというと、脳を覆っている髄膜や主幹動脈と言われる比較的太い血管、その外にある頭蓋骨、そしてそれらを覆う筋肉や頭皮などが痛みを感じる

ことができます。もちろん脳の病気で頭痛をきたすことはありますが、それは脳の病気が髄膜や血管に波及して初めて痛みが起るのです。

頭痛には、機能的頭痛とも呼ばれる一次性頭痛と、器質性あるいは症候性頭痛と呼ばれる二次性頭痛に大別されます。

よく見られるのは一次性頭痛であり、長年頭痛で悩んでいるけど、MRI検査をしても何も異常がないという頭痛です。代表的なものに、片頭痛と緊

張型頭痛の2つがあります。

片頭痛は、脈打つような激しい頭痛で嘔気を伴い、「布団を頭からかぶって寝ておきたい」という頭痛です。数時間から数日で治ります。専用の鎮痛薬や、予防薬もあります。

一方、緊張型頭痛は、頭を締め付けられるような痛みで、肩こりを伴うことが多く、吐くほどではないのですが、毎日続くこともしばしばです。こちらは一般の鎮痛薬で治りますが、すぐにまた痛くなります。緊張型頭痛は心身の疲労で悪化しますので気分を変えてストレッチをしたりして、薬に頼りすぎないようにしましょう。どうしてかという、鎮痛薬を連用していると薬が効かなくなるからです。毎日鎮痛薬を服用していても何カ月も続く頭痛を、薬剤乱用頭痛と呼びます。こうなることもはや鎮痛薬を飲んでも頭痛は治りません。痛くなったら嫌だから、という理由で漫然と鎮痛薬を飲み続けることは止めましょう。

長年頭痛で悩んでおられる方は、自

分がどういうタイプの頭痛なのか、まずは神経内科や脳外科の専門医にお尋ねください。

二次性頭痛は、何らかの病気によって起こる頭痛です。脳の病気では、クモ膜下出血や脳出血などの脳血管障害や、髄膜炎や脳炎などの感染症、脳腫瘍などが原因となります。脳以外では、緑内障などの眼科の病気、副鼻腔炎や中耳炎などの耳鼻科の病気、あるいは歯科の病気で頭痛を感じることがあります。原因となった病気を診断し、治療する必要があります。原因が、そうすれば頭痛も治ります。二次性頭痛の特徴は、「これまでに経験したことがない頭痛」です。特に脳に原因のある二次性頭痛では、視覚障害や一側の手足の麻痺、構音障害、歩行障害など、頭痛以外に何らかの神経症状を伴います。専門医に相談して画像検査を受けましょう。また、突然発症した激しい頭痛は、クモ膜下出血などの重篤な疾患の可能性があります。大至急、脳外科のある病院を受診しましょう。



# コラム Column



## 平成30年診療報酬・介護報酬同時改定について

神戸市民の皆様へ今年度は診療報酬改定の年です。新聞やニュースでご存知でしょうか？2025年に向かって日本的人口構造は激変しております。団塊の世代が後期高齢者となる一方出生率は低下し、肩車で支える時代が差し迫っています。改定にあたっての基本方針は①人生100年時代を見据えた社会の実現。②どこに住んでも適切な医療・介護を安心して受けられる社会。③制度の安定性・持続性の確保④医療・介護の切れ目のない連携などがあげられます。確かに今回の改定では自宅・多種多様な介護施設のどこにいても看取りができるよう配慮がなされています。アンケート調査では住み慣れた自宅での看取りの希望が多いにもかかわらず、実際には死亡診断の担い手への不安からか病院での臨終が主流です。また、今回の改定では医療・介護・福祉・行政などの連携が進むよう配慮がされたり、モノより人の技術料を評価する改定がなされています。一方、入院病棟での大幅な改定は現場の混乱が危惧されます。安定した医療・介護を受け続け、臨終の際も不安なく迎えることができるように、私たち神戸市医師会員は今後も市民の皆様へ安心安全な医療の提供を目指して、研鑽を積んでまいります。

安心安全な医療の継続的な提供には市民の皆様と医療機関の深い信頼関係が不可欠です。何でも相談できる地域の主治医を持つていただき神戸市医師会の活動にもご理解・ご協力をお願いいたします。

### 1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか？

- ①病院・診療所
- ②あんしんすこやかセンター
- ③その他( )

### 2.今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は？

- ①特集 消化器がん・大腸がん・膵臓がん
- ②健康ZOOM UP 脳梗塞
- ③湯けむり紀行
- ④ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤平成30年診療報酬・介護報酬同時改定について

### 3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

---



---



---



---



---



---



---



---

## Present

抽選で1,000円分の  
図書カードを20名様にプレゼント



### 応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。8月31日必着。当選者へは9月中に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

# 看護師を目指してみませんか？

あなたの優しさを力に  
社会を癒す資格を取ろう



3年課程 全日制



学校長推薦 試験日=平成30年11月10日(土)  
 社会人入学 試験日=平成30年11月10日(土)  
 一般入学 試験日=平成31年 1月12日(土)

詳しくは本校にお問い合わせください！

神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎078-795-4884

## ●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

平成29年10月2日より、  
救急安心センターこうべが始まりました。

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ？  
診てくれる病院は？」



#7119  
救急相談ダイヤル

一迷ったら、救急相談ダイヤル「#7119」へお電話をー

☎#7119 (つながらない場合は 078-331-7119)

・休日急病電話相談センターは、平成29年9月末をもって廃止されました。

## ●神戸子ども初期急病センター 子ども急病電話相談

☎078-891-3499

(看護師による小児救急医療に関する助言)



### 受付時間

月～金曜日 / 20:00～翌朝7:00

土曜日 / 15:00～翌朝7:00

休日・年末年始 / 9:00～翌朝7:00

### お詫びと訂正

「健康と笑顔～神戸市医師会だより～」第35号(2018年3月発行)P9の「東部休日急病診療所」の電話番号に誤りがございました。謹んでお詫び申し上げますとともに下記の通り訂正させていただきます。

誤) 078-801-5119

正) 078-801-5199

健康と笑顔

8

郵便はがき

62円切手をお貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号  
一般社団法人神戸市医師会  
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。