



かわきたる

2020

9月号

SEPTEMBER

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

特集『新設のご案内／胃がんにご注意!』

〔消化器内視鏡診断・治療部長兼消化器内科副部長 山下 浩子〕

探検隊が行く

〔外来ドクタークラーク〕

地域連携施設紹介

〔くめかわ小児科クリニック〕

〔よしひさ内科クリニック〕



社会医療法人 河北医療財団

新設のご案内／胃がんにご注意！

消化器内視鏡診断・治療部の新設

私は2001年4月に河北総合病院消化器内科に入職し、今まで消化器疾患の診療に携わってきました。その間も医療技術や医療機器の進歩は目覚ましく、内視鏡関連の診断および治療の面でも、同様です。以前から当院は胃カメラ、大腸カメラ、胆膵内視鏡を主体として、消化器疾患の診断・治療をおこなってきました。その後、検査機器では、経鼻内視鏡・カプセル内視鏡・超音波内視鏡などが当院でも導入されました。また、治療では消化管腫瘍に対する内視鏡治療として、ポリペクトミー・内視鏡的粘膜切除術（EMR）に加えて、内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）（写真1）が施されるようになりました。そのため、食道がん・胃がん・大腸がんなどは早期に発見できれば、お腹を切らずに内視鏡治療で対応できるようになってきています。当院では、今までも内視鏡室として内視鏡検査および治療に力を入れてきましたが、今回「消化器内視鏡診断・治療部」を新設し、今まで以上に内視鏡検査および治療に力を入れていこうと考えています。特に早期の消化管がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）に関しては、今までも消化器内科がおこなっていましたが、2020年4月に当院消化器外科にESD

を得意とする阿美主任部長が着任し、消化器内科島田副科長と一緒に2人が中心となって、今まで以上にESDに力をいれていく所存です。

その他に、以前からの24時間365日内視鏡オンコール体制で、緊急の消化管出血に対する内視鏡的止血術や胆管炎に対する内視鏡治療などもおこなっていきます。

当院は日本消化器内視鏡学会指導施設であり、指導医5人、専門医1人、認定消化器内視鏡技師8人が在籍しています。今後も、消化器内視鏡診断・治療部として、内視鏡をもとに患者さんに貢献していきたいと考えています。

胃がんについて

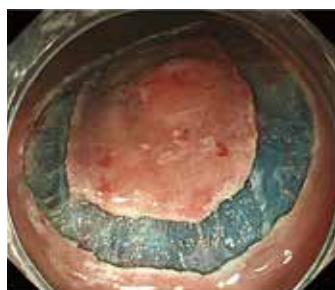
胃がんは患者数が多く、2017年度の統計では1年間に約13万人が胃がんと診断され、部位別では大腸の次に多い罹患数となっています。男性に多い傾向があり、50歳頃から増加して80歳代にピークを迎えます。

胃がんは、胃の粘膜に存在する細胞ががん化することで発生します。胃の壁は、胃の表面から粘膜、粘膜下層、固有筋層、しょう膜下層、しょう膜の層になっており、進行すると一番外側にあるしょう膜に向かってがんが広がります。さらに進行すると、リンパ液や血液を通じてほかの臓器に

写真1 内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）



早期胃がん



全周切開

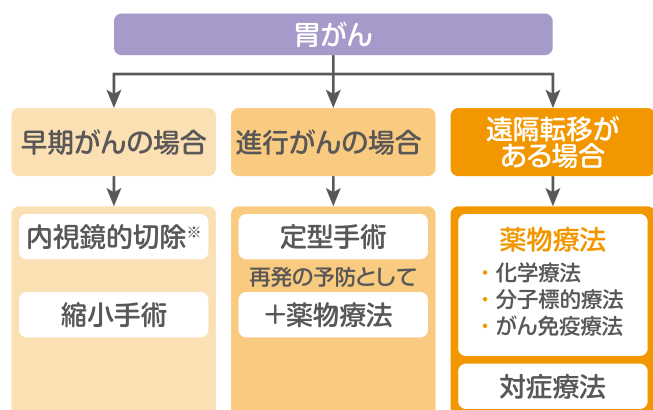


粘膜下層剥離終了後



切除検体

図1



※病理検査の結果、がんが粘膜下層まで浸潤していた場合などは追加で手術がおこなわれます。

出典：がん免疫.jp Immuno-Oncology

転移したり、しょう膜を超えてお腹の中にがんがばらばらと広がる腹膜播種が起こります。

胃がんの自覚症状として、みぞおち辺りの痛みや違和感、吐き気、胸焼け、食欲不振、吐下血、体重減少などが挙げられますが、実際には早期に発見された胃がんの場合には症状が現れないことが多いです。進行している場合でも、時には症状が現れないこともあり、血液検査で貧血が認められたため、胃カメラ検査をすると、胃がんが見つかったということもあります。

胃がんかどうかを調べる方法は、胃カメラをおこない、病変部位より組織をつまんで（生検）、病理検査に提出して確定します。次にがんの進行度をCT検査、MRI検査などで調べます。

治療法については、がんの進行具合によって、内視鏡治療・外科的手術・薬物療法などの治療がおこなわれます（図1）。図1の早期がんとはがんの浸潤が胃の粘膜内および粘膜下層までのものをいい、進行がんとはがんの浸潤が胃の固有筋層以上に達しているものをいいます。

早期胃がんにおいて内視鏡治療が適応できるのは、がんが粘膜内にとどまっているものです。前

述した内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）（写真1）

は内視鏡治療方法の一つであり、特徴としては従来より大きな早期の胃がんを一括で切除することが可能となったことです。

次に胃がんの予防についてです。胃がんが発症する要因には、ピロリ菌と呼ばれるヘリコバクター・ピロリの感染や喫煙、塩分の高い食べ物の摂取が挙げられます。今や胃がんの多くがピロリ菌の感染が要因であることが分かってきました。ピロリ菌に感染すると、まずは慢性的な胃炎を発症したのち、萎縮性胃炎を介して胃がんに進行してしまうことがあります。そのため、胃がん予防にピロリ菌の除菌が効果的であることが分かってきています。ピロリ菌に感染していることが検査で確認された際には、ピロリ菌除菌をすることで、胃がんの予防に努めましょう。

胃がんは早期に発見できれば、内視鏡治療で切除が可能となるため、萎縮性胃炎を認める方は1～2年ごとの定期的な胃カメラをお勧めいたします。また前述した自覚症状があれば、ぜひ胃カメラを受けてください。



消化器内視鏡診断・治療部長兼
消化器内科副部長
山下 浩子

《資格》

日本内科学会総合内科専門医
日本肝臓学会肝臓専門医・指導医
日本消化器病学会専門医・指導医
日本消化器内視鏡学会専門医・指導医
日本がん治療認定医機構がん治療認定医
H.pylori(ピロリ菌)感染症認定医

【探検隊が】

外来ドクタークラーク

河北医療財団には、様々な職種があります。その中でも外来診療が円滑におこなえるよう、医師の診療の補助などをおこなっている、外来ドクタークラークについてご紹介をします。

外来ドクタークラークってどんなお仕事？

外来ドクタークラークは、主に、電子カルテの代行オーダーや代行記載、診察前に患者さんの問診や状況把握、検査説明や予約説明、外来診療終了後の会計への準備、外来診療の予約変更、電話対応、来院された患者さんの対応などをおこなっています。患者さん対応のほとんどが業務のため、まずは患者さんの安全が第一と心がけて業務をおこなっています。例えば、患者さんは様々な理由で外来受診に来院されています。待合室や診察室内に目を配り、困っている方や体調の悪い方がいないか常にアンテナをはり、積極的にお声がけをするようにしています。患者さんの大切な時間をなるべく無駄にしないよう、優先順位を考えて行動をしています。病气や怪我で辛い患者さんに対して、診察や検査をスムーズに進めることで少しでも苦痛が和らげられるよう意識しています。

今後の新しい取り組みとしては、医師事務支援を中心に院内での活動を周知していますが、将来は病院全体の臨床支援に貢献していける活動に広げていきたいと考えてます。

COVID-19対策について

外来ドクタークラークは、基本的な感染予防対策に加え、いつも以上の手洗い・うがい・消毒を心がけてい



ます。診察室は常に窓を開け換気をおこなっており、患者さんと会話をするときは正面で対応せず、横並びや斜め前に立つよう気を付けています。

患者さんへのお願い

いつもお待たせして大変申し訳ございません。できる限り笑顔で元気良く対応していきたいと思っていますので、どうぞ温かい目で見守ってください。暑い日が続きますが、マスクの着用と熱中症対策をよろしくお願いいたします。



多忙な時に起きた緊急の対応をこなせた日の帰りは、無事1日を終えて仕事頑張ったな〜と実感します。多忙の日は、特に仕事のやりがいを感じます。



患者さんにありがとうとお礼を言われるとこれからも頑張ろうと思います。



患者さん、医師、看護師などの間で連携をはかる中でたくさんの方とコミュニケーションが取れて嬉しいです。

河北総合病院からのお知らせなどは、ホームページをご覧ください。
<https://kawakita.or.jp/suginami-area/kgh/>



今月のSMILEさん

河北医療財団を支える
スタッフを紹介

医療支援部 医事課

佐久間 悠貴

入社日:2019年4月入社
東京医薬専門学校
医事コンピュータ技能検定、医療秘書技能検定、サービス接客検定



大切な言葉

日々成長

Q 現在のお仕事を選んだきっかけを教えてください

母親が病院勤務のため、小さい頃から病院に行く機会が多く、その医療事務の方々はいつも笑顔で優しく接してくださり、そのことが強く印象に残っていたため、自分も笑顔で接することのできる医療事務のスタッフになりたいと思いました。その後、医療事務の専門学校に入学し、医事事務の勉強を頑張りました。

Q お仕事の内容を教えてください

主に外来患者さんへの受付や、会計をおこなっています。受付では患者さんの症状を聞き、症状にあった診療科へのご案内をしています。症状を聞いても判断できない場合や、複数の診療科に当てはまる場合は、医師や看護師に確認したうえでご案内させていただいています。会計受付では、診察が終わっているか、処方箋や予定表などの名前、保険証番号、割合などがあっているかの確認などをおこなっています。

Q 当院を選んだ魅力を教えてください

専門学校の実習で、河北サテライト クリニックで半年ほど学ばせていただきました。当時は診療科が多かったため、実習中はとても忙しく感じましたが、先輩方は忙しいにも関わらず、怒らずに優しく指導してくださり、困った時はすぐに助けてくださいました。そんな先輩方を見て、こんな協力的で職員の仲が良い職場で、私も働いてみたいと思いました。

Q 印象に残っていることはありますか？

介護タクシーで来院された患者さんのご家族に、ストレッチャーを貸してほしいと言われ、受付から一番近い救急外来とその患者さんの受診する診療科と連携をとり、即座にストレッチャーの用意ができた時に、患者さんご家族がとても感謝してくださったことを覚えています。現在でも、患者さんの状態をみて、他職種と連携を取り合い、迅速にご案内ができるよう心がけています。

Q マイブームを教えてください

熱帯魚と古代魚の飼育と観賞です。餌を食べて元気に、かつきれいに大きく育ち、泳いでいるのを見るととても癒されます。個体によっては同じ種類でも色や形が違う魚もいて、観賞もとても楽しいです。よろしければ皆さんも飼ってみてはいかがでしょうか。



健康生活支援室

齋藤 晶子

入社日:2011年10月入社
昭和女子大学短期大学部
図書館司書資格、JMLAヘルスサイエンス情報専門員基礎、英検2級



大切な言葉

健康

Q 現在のお仕事を選んだきっかけを教えてください

子供の頃から本を読んでいることが多かったため、叔母から図書館司書という仕事があると勧められました。企業で働いたこともありましたが、図書館で働きたいという気持ちがずっとあったため、他病院で職員図書室の司書募集を知り、採用されました。それから、医学系の図書館司書として仕事をしています。

Q お仕事の内容を教えてください

司書として利用者さんへ健康・医療に関するものを始めとした情報を探してお手伝いをしています。また、患者相談窓口を併設しているので、ご相談が寄せられた場合、常駐する看護師や他部署に繋いだり、そのご相談に役立ちそうな資料を紹介したりしています。当室は現在、新型コロナウイルス感染対策のため、残念ながら閉鎖となっていますが、その間も再開へ向けた準備や新しいサービスを検討しています。また、職員図書室の蔵書点検などのお手伝いもしています。

Q 当院を選んだ魅力を教えてください

患者さん向けの図書室と看護師がいる相談室が併設されている場所がある、めずらしい病院だったこと、また高校の頃は阿佐谷に通っていたので、河北総合病院には馴染みがあり、通勤しやすかったことです。

Q 印象に残っていることはありますか？

利用者の方と一緒に本を探し、選んだ本が「自分の知りたいことにぴったりだった！」と患者さんが後日返却の際に言うてくださったこと、院内で場所がわからず困っている方に自ら声をかけ、案内していた場面を見ていた院内スタッフに、後日「よいことをしてたね」と声をかけてもらったことです。

Q マイブームを教えてください

- ・ お出かけできないので、旅行や食に関するエッセイを読んで想像を膨らませています。
- ・ 寝る前に子どもたちと布団でごろごろしている時、癒されている感じがします。
- ・ 空き時間にちょこっとおこなうドラクエも気分転換です。



地域連携 施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さん一人ひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

くめかわ小児科クリニック [小児科]

東京都杉並区和泉4-51-14 エクセレント和泉 2F
03-3317-7701
<https://kumekawa-kodomo.com/>

診察時間／月、火、水、金 8:45～12:00 16:00～18:00※14:00～16:00乳幼児健診・予防接種（予約制） 土8:45～12:00 休診日：木、土午後、日、祝



院長 桑川 好男

日本小児科学会専門医
日本小児科医会子どもの心相談医
日本小児科医会地域総合小児医療
認定医

■ 医師をめざしたきっかけ

幼少時に腎臓病のため入退院を繰り返し、主治医の小児科の医師には長年の間大変お世話になりました。医師への憧れの気持ちは持っていましたが、大学受験ではマスコミへの興味もあったため文系に進み、一旦は出版社に就職しました。20代後半になり、一生の仕事として医師への思いが再び強くなり、国立の信州大学医学部を再受験し入学することができました。現在は、家族やスタッフの皆さまに支えられながら、小児科医師として働けることに感謝しています。

■ 地域医療において

30年以上の間、地域の皆さまに愛されてきた「宮崎クリニック」を継承し、本年の5月から方南町駅前に「くめかわ小児科クリニック」をリニューアル開業いたしました。私自身も13年以上の間、「杉並堀ノ内クリニック」の小児科院長として、たくさんの地域のお子さま

を診療してきました。その経験を活かし、地域の医療機関や医師会、行政とも連携を取り、頼りになる「かかりつけ医」として地域医療に貢献したいと思います。

■ メッセージ

新生児期から思春期のお子さまの事やご家族のことなど、どんな些細なことでも構いません。お気軽にご相談ください。必ずお力になれると思います。



外観

よしひさ内科クリニック [内科]

東京都杉並区高円寺北3-35-26 T's garden高円寺1F
03-5327-5577
<https://yoshihisa-cl.com/>

診察時間／月、火、水、金 9:30～13:00 14:30～18:00 土9:30～13:00 休診日：木、土午後、日、祝



院長 原田 久

日本内科学会 認定医
日本消化器病学会 専門医
日本消化器内視鏡学会 専門医・指導医
日本肝臓学会 専門医
日本ヘリコバクター学会 認定医
日本救急医学会 専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

私の曾祖父・祖父・父は三代にわたり地域医療および診療提供に尽力を注いでおり、特に私の幼いころに自宅で開業していた祖父の姿を、日々身近でみておりました。町の家庭医として患者さまと時間をかけてじっくり向き合い、病状について説明し、ご理解いただきご安心・ご納得してお帰りいただくスタイルで診療をおこなっております。そんな祖父を尊敬し、いつか自分も祖父のような医師になりたいと思うようになりました。

■ 地域医療において

地域医療にかかせないのが、開業医であり、地域の患者さまにとっては身近にある開業医で診療を受ける方が多いと思います。しかし、それだけでは提供できる医療に限界があ

り、総合病院や行政・福祉などと連携を取り、チームとなっておこなうものだと思います。当院では河北総合病院とも医療連携しております。また、現在私は杉並区医師会地域医療部担当理事として開業医と病院・行政などの連携業務に従事しております。

■ メッセージ

医師として地域の患者さまに安心感・信頼を与えられるように日々努めてまいりますので、皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。



外観



便秘予防体操

リハビリ体操

監修:河北リハビリテーション病院 セラピー部部长 森山 広樹

便秘とは一般的には3日以上排便がない、または1週間の排便回数が2回以下の状態です。年齢を重ねるにしたがって便秘を訴える人が増えているのが現状です。50代までは女性が圧倒的に多いですが、60歳を超えると男性も増え、80代の10%以上が便秘を自覚しています。原因は様々ですが、今回は活動量が少なくなり、筋力低下や姿勢不良が原因で生じている便秘に注目して、簡単に取り入れられる体操を紹介します。

① 膝かかえ

仰向けになって両膝を胸の方に近づけ、5秒間静止します。片方ずつでも構いません。10回を2〜3セット。



② 身体ひねり

仰向けで両膝を立て、両膝をつけたまま左右交互に倒します。倒すときは息を吐きながらおこないます。



③ 座位での腹式呼吸

鼻から息を大きく吸って、お腹を膨らませ、口から吐くときにへこませていきます。お腹に手を当てながらおこなうとわかりやすくなります。



④ 膝上げ腹筋

膝を曲げたまま、両足をゆっくり上げて5秒間くらいキープします。両脚がづらい方は、片方ずつでも大丈夫です。2〜3秒でも構いません。10回ほど繰り返しましょう。



豆知識

便秘解消のための食事のポイント

便秘解消のため規則正しい食生活を送り、腸内環境を整えることが大切です。

水分をとりましょう

水分が不足すると便が硬くなります。こまめな水分補給を意識しましょう。朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲むと、便意を感じやすくなります。

食物繊維をしっかりとりましょう

食物繊維には腸の蠕動運動^{ぜんどう}を促す効果があります。野菜や果物、海藻など食物繊維を多く含む食品をしっかりとりましょう。

腸内環境を整えましょう

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は腸内環境を整えます。ヨーグルトやチーズ、納豆や漬物など発酵食品を食事に取り入れましょう。

監修:河北総合病院 管理栄養士 佐野 純子

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女)
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
- Q3 お住まい
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他:)
- Q4 もっともおもしろかった記事は何ですか?
(ページ:)
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか?
()
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか?
(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物:)
- Q7 河北健康教室に参加したことはありますか?
(はい・いいえ)
- Q8 当財団へご意見をお寄せください
()

(キリトリ線)

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

9月連休の診療について

河北総合病院、河北総合病院 分院、河北サテライト クリニック

9月21日(月)、22日(火)は、救急外来のみを予定しております。

新型コロナウイルス対応や上記以外の施設については、各ホームページをご覧ください。

YouTube 河北医療財団チャンネル

河北医療財団についての情報を
随更新してまいります☆

公開中

■河北健康教室 動画配信

9月より、ダイジェスト版を配信して
まいりますので、ぜひ、ご覧ください。

■河北医療財団採用情報

募集中の職種について配信中!



新企画スタート!

河北医療財団のホームページで
「河北医療財団の魅力!」

が始まりました。

新人広報の眼を通して、
創立92年の歴史ある河北医療財団や
医療についての疑問、
杉並区のプチ情報などを
ご紹介していく予定です。



郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

杉並局
承認

7001

差出有効期間
令和4年
6月30日まで
(切手不要)

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集 行



(キリトリ線)

編集後記

7月になり、新型コロナウイルスの陽性患者数が増え、一旦一般病棟に戻した河北総合病院 分院2階を、再度コロナ病棟に変更いたしました。患者さんにはご協力いただき感謝申し上げます。8月から、小児科を一部、河北総合病院西館から河北サテライト クリニックへ移動いたしました。ご不便をおかけいたしますが、ホームページなどで最新情報をご確認いただきますよう、お願い申し上げます。熱中症も含め、感染予防を日々しっかりおこないましょう。

河北総合病院

検索

▼ ご意見をお寄せください

広報課 ☒ kouhou@kawakita.or.jp

当財団からイベント、セミナー情報をご希望の方へお届けいたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用するはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

郵
送
希
望

お名前:

ご住所: 〒

メール希望の方は下記へお名前をお送りください。

☒ kawaken@kawakita.or.jp 「件名: セミナー情報希望」

Webサイト



Facebook



採用サイト

