



かわひたる

2022
5月号
MAY

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：

気づきにくい「肺がん」

河北総合病院 呼吸器外科部長 内田 修

探検隊が行く：

リハビリテーション部門

地域連携施設紹介：

高円寺あさがおクリニック

今関医院

気づきにくいがん『肺がん』

～肺がんは日本におけるがん死亡数第1位～

日本における死因の第1位はがんで、2人に1人ががんになる時代。そのがんの中でも肺がんは最も死亡数が多く、年間に約7万人が亡くなっています。

肺がんとは

肺がんは、肺に発生する悪性腫瘍です。肺そのものから発生したものを原発性肺がんといい、通常、肺がんといえば原発性肺がんのことです。一方、他臓器のがんから肺に転移したものは転移性肺がんと呼びます。

● 喫煙によりリスク増大

高危険群は要注意：喫煙指数が600以上の人（喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数）

肺がんの原因の多くはタバコです。タバコには発がん物質が含まれています。

繰り返し吸うことで細胞の遺伝子に変異が起こり、この遺伝子変異が積み重なるとがんになります。喫煙によりリスクは増大し、毎日吸うと4.5倍リスクが高くなります。

タバコ以外の原因としては、受動喫煙、大気汚染、有害物質なども関係が深いと言われており、喫煙したことがない人でも、肺がんになる可能性があります。

● 気づきにくいがん、肺がんは初期症状に乏しい
肺がんの症状で特徴的なものではなく、初期症状も少ないため、肺がんが進行してから気づくこともあります。このため、肺がんは気づきにくいがんなのです。

症状は肺がんがどの部位に発生したかで異なります。肺門と呼ばれる肺の中心部の太い気管支に発生する肺門型肺がんと肺野と呼ばれる肺の末梢に発生する肺野型肺がんの二つに分かれ、

肺門型肺がんは早期から咳、痰などの気管支刺激症状や血痰などの症状がです。一方、肺野型肺がんは早期には自覚症状がでません。肺がんが進行して他臓器に転移した場合は様々な症状があります。骨転移はその部位の強い痛みがです。脳転移は頭痛や嘔吐、麻痺症状がです。このように転移による症状は転移がどの部位に起こったかによるので様々です。

治療方法

肺がんの治療法は手術、放射線、抗がん剤治療があります。

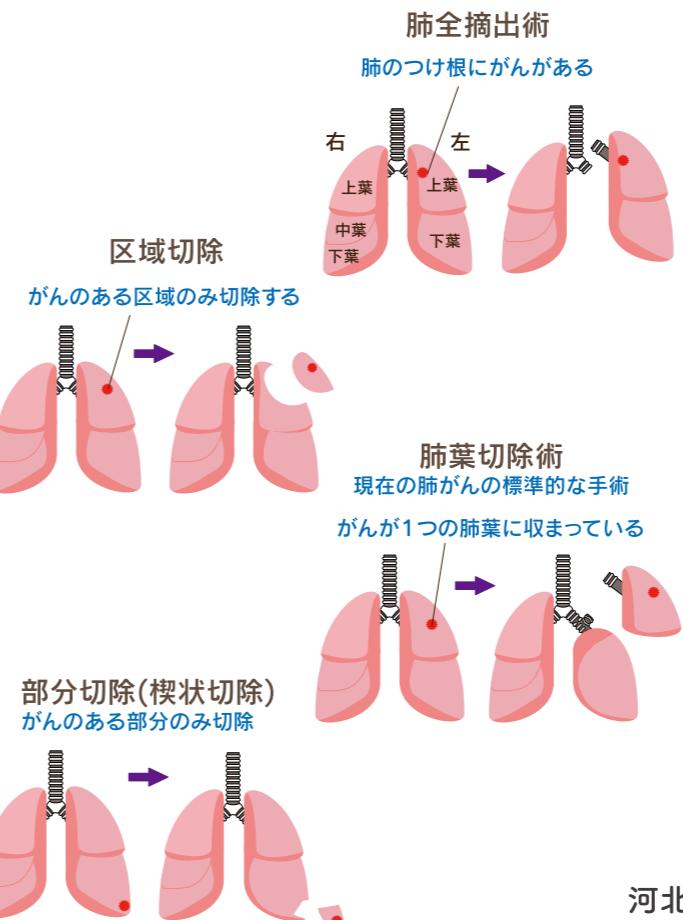
原則的には肺がんの病期（進行の状況）によって治療方法が決まります。早期であれば手術でがんを切除します。手術ができない場合は、放射線や抗がん剤治療をおこないます。

積極的な治療が困難な場合は緩和対症療法をおこない症状の緩和に努めます。

手術について

標準手術は腫瘍を含めた肺葉切除（右は上、中、下の3葉、左は上、下の2葉に分かれおり、その葉の単位で切除）とリンパ節廓清です。病巣の進行が軽ければ肺の部分切除や区域切除で済むこともありますが、進行していると一側肺の全摘出や、隣接臓器の合併切除をする場合もあります。肺は肝臓と違って再生能力がないため、切除した肺の

部分だけ肺機能は低下してしまいます。このため、術前の呼吸機能検査で手術に耐えられる量があるかを評価することも重要です。機能が低い場合は手術ができないこともあります。呼吸状態をできるだけ安定させるために、術前術後には呼吸リハビリをおこなっています。昔は大きく切開して肺がんの手術をおこなっていましたが、現在は胸腔鏡手術による、できるだけ小さな傷で低侵襲な手術に努めています。



Check!
動画で先生を
ご紹介!



最後に

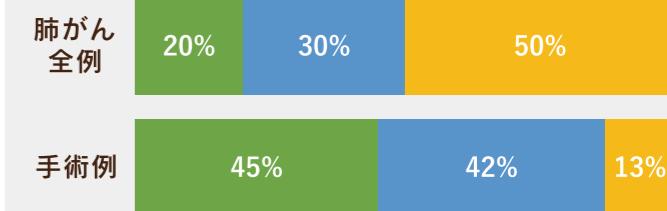
● 早期の肺がんには特徴的な症状はないため、早期発見には肺がん検診が大切

肺がんは早期発見であれば、多くの方が手術療法で根治をめざすことが可能です。

しかし、肺がんは進行するまで症状がでにくいがんであります。肺がん発見契機の約半数は症状ですが、手術できた方の発見契機で症状は13%と少数との報告もあります。

ゆえに、肺がん検診などによる早期発見・早期治療が非常に重要です。

肺がん発見の契機



■ 健診・検診胸部エックス線検査、胸部CT検査 ■ 疾患治療中の発見 ■ 症状

2009年肺癌手術例3,130例の発見の契機 GTCS2011;59:636-667

河北総合病院 呼吸器外科部長

内田 修
うちだ おさむ

日本外科学会外科専門医・指導医
日本呼吸器外科学会呼吸器外科専門医
日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医・指導医
日本がん治療認定医機構がん治療認定医
日本臨床細胞学会細胞診専門医
日本胸部外科学会認定医



探検隊が行く！

リハビリテーションには 専門分野があります！

リハビリテーションといつても様々な方に合わせた専門分野に分かれていることをご存じですか？患者さんが可能な限り以前の社会生活を取り戻すために支えているプロフェッショナルを紹介します

専門分野の役割

理学療法士 (physical therapist)

動作の専門家といわれます。立ち上がる、歩くなどの基本動作の改善をめざします。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習など、様々な技術を用いて、日常生活の自立や社会復帰をめざします。

作業療法士 (occupational therapist)

作業を通して体と心のリハビリテーションをおこなう専門家です。基本的な食事や着替えなどの動作の上に、高次脳機能障害や認知機能の低下対策など応用的な作業や活動を積み上げていくことを得意とします。

言語聴覚士 (speech therapist)

話す、聞く、食べるの専門家です。誰でもごく自然におこなっていることが、病気や事故、加齢などで不自由になることや生まれつきの障害で困っている方もいます。こうした、ことばによるコミュニケーションや嚥下に問題がある方々の社会復帰をお手伝いし、自分らしい生活ができるよう支援をします。



どんなスタッフがいるの？

急性期病院が関わる脳血管疾患、呼吸器疾患、整形疾患、循環器疾患に対応できる体制を整備し、すべての診療科の入院患者さんに入院リハビリテーションを実施しています。

さらに、リハビリが必要な脳卒中や骨折などの患者さんは、河北リハビリテーション病院にてリハビリテーションを継続し、外来・訪問リハビリテーションと急性期から生活期まで一貫しておこなえるため多くのスタッフが各施設のリハビリテーションを経験しており、視野の広いセラピストが多いです。

患者さんへ

リハビリテーションの考え方を、杉並区を中心に現実社会に実現するために、スタッフ個々の成長を組織の成長へつなげることが目標です。障害を様々な角度から考え、家族や友人とともに地域での新たな生活を再スタートできるようチーム一丸となって取り組みますのでよろしくお願いいたします。



河北医療財団
リハビリテーション部門

今月のSMILEさん

Q1 今の仕事を選んだきっかけ

Q2 仕事の内容

Q3 10年後、どんな自分でありたいか

New 先輩からのメッセージ



河北健診クリニック
保健指導科
かとう かおり
加藤 香織
入職：2018年9月
宮城大学卒業
看護師、保健師



2
医療技術部
リハビリテーション科
あらい
新井 ひより
入職：2020年4月
目白大学卒業
理学療法士

Q1 小学生の頃からスポーツをやっており、多くの怪我をしてきました。その際に、怪我をしないようにするにはどうしたらよいのだろうと思ったことが興味を持ったきっかけでした。また、高校時代に担任の先生からこの仕事を薦められたことも理由の1つです。

Q2 手術後や入院直後の患者さんに対して、医師の指示に基づき、他職種と連携しリハビリテーションを実施しています。ご家族や患者さんの希望を聞きつつ、一緒に目標を設定し入院前と同様の能力が獲得できるように介入しています。

Q3 余裕のある大人になります。今は自分のことだけで精一杯で、周りのことを気にする余裕がないので落ち着いてどんな仕事でもこなせる人になりたいです。また、広い視野を持って様々なことに気付くことができるようになることが目標です。

河北健診クリニック
保健指導科科長 倉門 佳代
話すことが中心の保健師の仕事に対し一番苦手ですと戸惑った様子の加藤さん。約8ヶ月間の指導トレーニングを重ね、自立！初の指導は手が震えるぐらいの緊張感で、終了後に変な笑いがでていたのを思い出します。現在は自己の振り返りを惜しまず保健指導をおこなっている姿は素晴らしい、寄り添いの指導ができる保健師です。



子どもの成長

4歳の娘の成長を感じることです。年齢によってその時々の可愛さがあり、今後も楽しみです。



バンドの応援
ライブに行くことです。早くコロナが落ち着いて声だしができるライブに行きたいです！

地域連携施設紹介

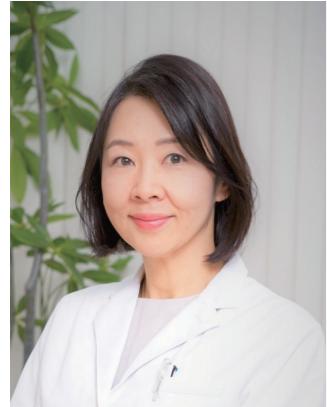


高円寺北
2-3-3
4F

高円寺あさがおクリニック

脳神経外科 内科 外科

03-3339-0055 brain-asagao-cl.com/



院長 池田 律子

日本脳神経外科学会専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

医師をめざしたのは、町医者であった父、祖父の影響です。どちらも耳鼻科医ですが、大人、子供を問わず、何でも相談にのり、手術をしておりました。脳外科を志したのは、脳領域が魅力的だからです。手術に夢中でしたが、前身のJR病院では、頭痛外来やボトックス治療、脊椎診療もおこなっていました。病気は予防が大切と考え、内科も勉強を重ねたと自負しております。地域の役に立つことができる医者でありたく、この度、馴染みのある高円寺の地で開業いたしました。

■ メッセージ

脳卒中、腫瘍、ケガ、頭痛、メマイ、物忘れ、シビレなどご相談ください。脳卒中や認知症は、予防が大切だという考え方のもと、高血圧、糖尿病といった内科治療も

診察時間／火、水、木、金、土 10:00～13:30・
15:00～18:30（土17:30）

休診日：月、日、祝（休日診療日あり）

やっています。専門治療や介護が必要な場合、河北総合病院様のような大きな病院への橋渡し役として、尽力いたします。



今関医院

内科 胃腸科 外科 皮膚科 泌尿器科

03-3311-2169

診察時間／月、火、水、金 9:00（水10:00）～12:00・
15:00～18:00（水16:00）
土 9:00～12:00

休診日：木、土午後、日、祝

成田東
2-31-10



院長 今関 英男

医学博士

■ 医師をめざしたきっかけ

父は1965年に当地に開業した開業医であつたため、できれば父のような医師になりたいと思うのは必然であったかもしれません。医師となってからは単なる臨床医ではなく研究者にもなってみたいと、一時は米国イエール大学などでも遺伝子研究などに励みましたが、やはり、私には患者さんと直接向き合う臨床医が向いていると考えるようになりました。大学病院では消化器外科、特に大腸がんの責任者および人工透析医の二足のわらじを履いて汗を流しました。その後、父の引退後医院を引き継いで、2000年に開業医となつた次第です。

■ メッセージ

当院では消化器が手術も透析も施行していますが、胃腸科の治療経験と、透析患者さんが主に患有心疾患、腎疾患、糖尿病、脳血管障害の治療経験という幅広い経験・知識を、ホームドクターとして地元の患者さんの治療に役立てて診療に当たっています。しかし、本当のホームド

クターとは地域の病院と診療所、および訪問看護、介護所の医師、看護師、ケアマネ、ヘルパーなど多くの方々と密に連携し、患者さんをしっかり治療することができる医師だと思っていました。これからもホームドクターとして精進して行きたいと思います。



緊張型頭痛に効果的な筋肉のストレッチ

重苦しい感じや、締め付けられるような鈍い痛みが特徴の「緊張型頭痛」は、頭や首を囲む筋肉の緊張が原因のひとつです。これらの筋肉をゆるめると、緊張型頭痛の予防や解消が期待できます。

後頸筋を伸ばす体操

1～2分間を1セット
1日5～6セットを目安に

①ひじを軽くまげて、両腕を胸の前まで水平に上げます



②頭は正面を向いたまま腕を左右に振ります



腕の力ではなく、
体幹を回転させて
腕を振りましょう

【コツ】

- ・体の軸を意識する
- ・腕の力を抜く
- ・頭を動かさない

【ご注意】

片頭痛が起きている時にはおこなわないでください。
首や肩に痛みがある場合はおこなわないでください。
首や肩の病気がある人は、事前に担当医に相談してください。
頭痛やそのほか体の痛みが出た場合はただちに中止してください。

僧帽筋を伸ばす体操

前後交互に10回を1セット
1日5～6セットを目安に

①ひじを軽くまげて、握りこぶしにした両手を鎖骨の前あたりまで上げます。



②両肩を前にぐるっと回します。



③後ろにぐるっと回します。



【コツ】

- ・腕ではなく、肩を回す
- ・前に回す時はリュックサックを背負うように
- ・後ろに回す時は上着を脱ぐように

YouTube「河北チャンネル」で動画公開中！



監修：河北総合病院 リハビリテーション科

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もっともよかつた記事は何ですか?

(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ア佐ヶ谷駅看板・広告物:)

Q7web 河北健康教室を試聴したことはありますか?

(はい・いいえ)

Q8パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか?

(はい:よく見るサイト名)

・いいえ)

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。

3.16 初期臨床研修医・専攻医 研修修了

コロナ禍という特殊な状況下でしたが、医師としての最初の2年間で貴重な経験をすることができました。多くの上級医の先生方に熱心に指導していただき成長できたと実感しています。今後も常に謙虚で患者さんと同じ目線に立つといった初心を忘れずに目の前の患者さんに最善を尽くしていきたいです。

初期臨床研修医 内原 直樹



3月16日に13名の研修修了式がおこなわれ、「診察の力を身につけてもらいたい、身についたであろう。受容・傾聴・共感ができる、患者さんに寄り添える医師になってほしい」と河北理事長よりメッセージがありました。

GWのお知らせ

河北総合病院・分院、河北サテライトクリニックのゴールデンウイーク（4月29日・5月3～5日）の診療については、救急外来のみと予定しております。

詳細は、ホームページをご確認ください。



郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3



差出有効期間
令和4年
6月30日まで
(切手不要)

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集 行



当財団からイベント、セミナー情報を メルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
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>

お名前:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。
 kawaken@kawakita.or.jp 「件名:メルマガ配信希望」

YouTube
河北チャンネル



「河北医療財団の
魅力!」を紹介



編集後記

新緑の季節がやってきました。新社会人もちよっぴり慣れてくる頃ではないでしょうか？当財団でも160名の新しい仲間が増えました。私たちも何か新しいことにチャレンジしたいと思い、LINEの公式アカウントを取得しました。皆さんにも身近なアプリだと思います。河北の情報を発信いたしますので、ぜひ、友だち登録をお願いします。

LINE
公式アカウント



M.Yama

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



Webサイト



Facebook



Instagram



採用サイト