

2017年

第3号



JCHO
(ジェイコー)

独立行政法人 地域医療機能推進機構

高知西病院

〒780-8040 高知県高知市神田317-12
TEL:088-843-1501 (代表) FAX:088-840-1096
<http://kochi.jcho.go.jp/>
Eメール main@kochi.jcho.go.jp

健康管理センター

TEL:088-843-8220 FAX:088-843-8222

発行者 山田 光俊



CONTENTS

新年のご挨拶	2
健康管理センター紹介	3
【ロコモ対策】の講習を 行なってきました	4
すこやか健康教室	5~7
外来診察予定表	8

高知西病院—理念—

- 一、人間愛に満ちた患者様中心の医療
- 一、地域住民との関係を深め、地域のニーズに即した医療
- 一、保健予防活動を積極的に行い、地域住民の健康増進に貢献する医療

新年のご挨拶

院長 山田光俊

新年のご挨拶といっても季節が過ぎました。

今年になり、アメリカの第45代大統領が、共和党のドナルド・ジョン・トランプ（Donald John Trump）氏が「選挙」により決まりました。

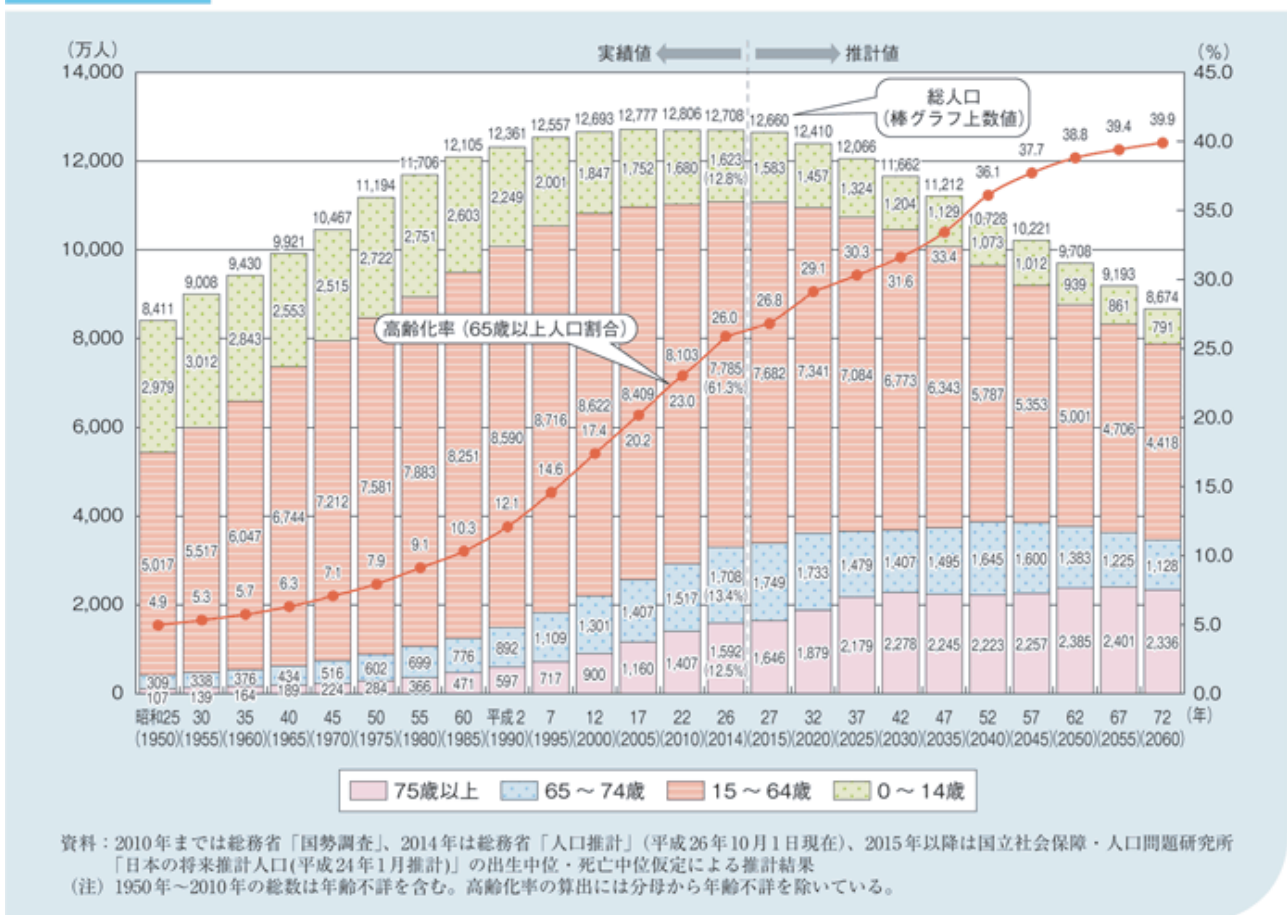
昨年末の紅白歌合戦の勝敗の結果も、会場の投票の趨勢に反して、「審査員の票数」で勝敗の行方が変わったとのことでした。

勝敗の結果をとにかく言う立場に有りませんが、決定のプロセス、投票の重みが大事だと思います。また意志決定はtwitter等ではなく、責任者同士が、顔を合わせよく話し合う事が大事だと思います。

病院を取り巻く情勢も、社会の動きと連動しないわけにはいきません。

内閣府の統計によれば、日本の総人口は平成26（2014）年10月1日現在、1億2,708万人と減る一方、総人口に占める65歳以上人口の割合（高齢化率）は26.0%（前年25.1%）と増加しています。超高齢社会（参考：65歳以上の高齢者比率が7%未満は高齢化社会、14%以上高齢社会、21%以上が超高齢社会）をむかえています。

図1-1-2 高齢化の推移と将来推計



(内閣府：http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/html/gaiyou/s1_1.htmlより)

患者さんも、高齢化しさらに手厚いケアが必要な方も増えて、スタッフの仕事も増加しています。しかし、進化論を唱えたダーウィンが、「この世に生き残る生き物は、変化に対応できる生き物だ」とか言ったとか？。工夫と努力をして、幕末の志士を輩出した高知で職員一同精進していきますので、皆様のさらなるご指導、ご支援をなにとぞよろしくお願いいたします。

健康管理センター紹介

当健康管理センターでは、日帰り人間ドック、生活習慣病予防健診、労働安全衛生法健診、各種がん検診、特定健診等、様々な健康診断に対応し、オプション検査と合わせて利用者の希望に沿った健康診断を実施しています。

また、健康の保持・増進、生活習慣病予防として保健師5名による保健指導も行っています。利用者の方が、健康に関して自己管理ができるようにサポートしています。



健診センター入り口

駐車場奥の3階建ての建物になります。



1階受付ロビー

待合にはテレビ・漫画・雑誌等用意しています。



1階食堂

血液検査がある方には軽食・飲料の無料サービスを行っております。

オプション検査

- | | | | |
|----------------|-----------|----------|------------|
| ・腹部エコー | ・マンモグラフィー | ・乳房超音波検査 | ・子宮頸がん検診 |
| ・肺CT | ・喀痰検査 | ・前立腺がん検査 | ・ABC検診 |
| ・動脈硬化検査 | ・骨密度検査 | ・眼底検査 | ・一次大腸内視鏡検査 |
| ・内臓脂肪CT（メタボCT） | | | |

健康教室開催



1月26日、保健師主催の健康教室『めざせ、健康長寿！簡単にできるロコトレを習得しよう』を地域住民の方々を対象に開催しました。ロコモ度テストや、予防のための簡単なロコトレ（タオルギャザー）を一緒に行いました。今後も、地域の方々のお役にたてる、楽しく、わかりやすい健康教室を開催したいと思います。

ご参加をお待ちしています。



スタッフ一同

【ロコモ対策】の講習を行なってきました

リハビリテーション科 理学療法士長 堅田 裕次

平成29年1月10日、高知セカンドライフ友の会の依頼により県立ふくし交流プラザで約50名の参加者に対し、「ロコモ対策」の講習会を行なってきました。

健康で仲間作り・生きがいつくりの手助けを目的としたリフレッシュ講座の一つとして開催され、医師・保健師・理学療法士の4名で担当し、講義と実演を中心に、クイズも交えながら楽しく終えることが出来ました。

ロコモティブシンドローム(略称 ロコモ)とは

身体を動かすのに必要な運動器（骨や関節・筋肉・神経）に障害が起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い諸症状のことです。

ー講習会プログラムー

- ①ロコモについての講義 : 梶谷副院長
- ②ロコモ度テストの説明と実演 : 村山保健師
- ③ロコトレの説明と実演 : 堅田理学療法士
- ④ロコモ予防（生活・食事） : 矢野保健師



ロコモについての講義

参加していただいた方々は、健康に対して関心度が高く、資料への書き込みやデモンストレーションに参加されたりと熱心に受講されました。



ロコモ度テストの説明と実演



ロコトレの説明と実演

梶谷副院長（整形外科部長・ロコモアドバイスドクター）から、高齢化社会の抱える現状にロコモ対策は不可欠でもあり、寝たきりにならないためにロコトレの重要性を説明されました。

地域住民の方への学習会として、今後も積極的に参加したいと思います。



ロコモ予防（生活・食事）

すこやか健康教室 (JCHO高知西病院 院長 山田光俊)

平成28年11月5日(土曜日)14:00-15:45、当院健診センター3階において、高知大学医学部泌尿器科学講座の井上啓史教授、蘆田真吾講師、辛島尚講師のご厚意による、泌尿器科セミナーが開催され、地域住民等約60名参加がありました。

副題として、もっと病院、専門医を頼ってみませんか？ 本当の医療情報で、真の人生選択を！とつけさせていただき大変分かりやすい講演でしたので、参加出来なかった方は参考にしてください。

講演1 「腎がん ～小さく見つけて小さく治す～」

辛島 尚(からしま たかし)講師

どのように見つかるの？

- ①腎がん三主徴：血尿、腹部腫瘤、疼痛（数％）
- ②発熱、体重減少
- ③70%以上が無症状で偶然見つかる

どんな検査？

～血液・尿検査ではわかりません～

- ① 超音波(エコー)
- ② CT
- ③ MRI



腎がんを年間約1万4千人が発症し、7千人の方が亡くなる（肺がんでは10万人で1万人死亡）。50歳以上になると腎がんを発症する割合が高い。男女比は2:1。危険因子は、肥満や高血圧、喫煙、透析など。**径4cm以下**の小さな腎がんは早期に発見できれば、全摘除術よりも部分切除術で腎機能が温存され、長期生存に寄与する。腹腔鏡手術やロボット（ダビンチ）支援手術で行うことが可能。手術ができない場合でも高知大学では、**四国で唯一2016年3月から健康保険でがんを凍らせて治療する凍結治療**がある。



血液・尿検査では早期発見が困難で、禁煙、血圧の維持、肥満の防止、超音波（エコー）検査やCTなどの画像診断を積極的に受けることが大事。

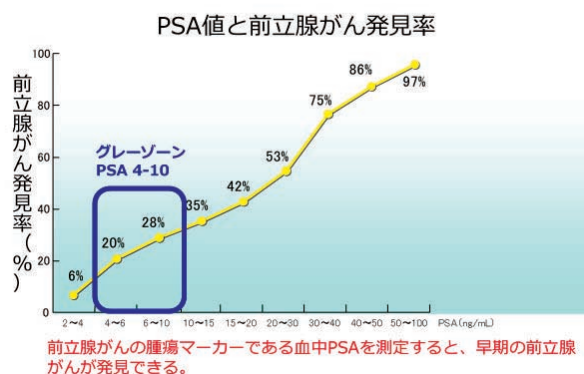
講演2 「前立腺がんとPSA」

蘆田 真吾(あしだ しんご)講師

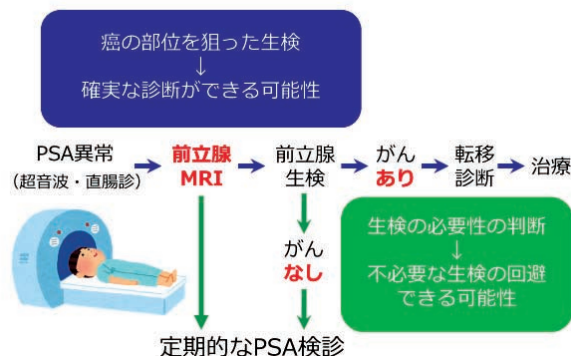
前立腺は男性のみにあり、膀胱の下にあり、尿道が中を通っている。肥大症は、尿道の周りにでき、主に辺縁部に癌が出来る。男性ホルモンにより調節される。2015年がん罹患予測では、年間で男性約10万人が発症し、2016年でも減ってはいるが第一位である。死亡も12300人である（2016年）。増加要因は、社会の高齢化、食生活の欧米化、診断法進歩（腫瘍マーカーPSA検査の普及）である。高知県出身の有名人では、北村総一郎、間寛平さんが発病している。50代でもなりえる。



PSA値が高いと前立腺がんの可能性がある



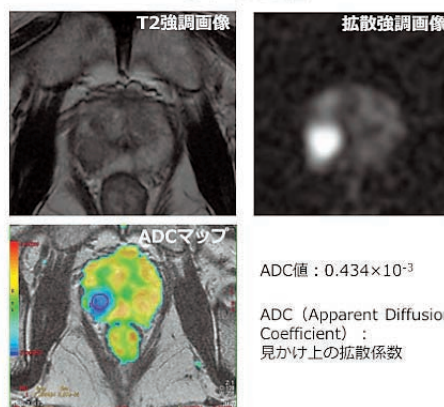
前立腺がんの診断の流れ



症状は、早期では特有の症状はなく、進行すると前立腺肥大症のような排尿困難など、さらに進行し骨転移等を起こすと痛みが起こる。PSA検査（前立腺がんを見つける簡便な血液検査）が有用で、100(ng/ml)を超えると炎症が強い例を除きほぼ100%の確率で癌が疑われます。4-10がグレーゾーン（2-3割のヒトにがん発見）で精査が必要。高知県は四国の他の3県と比べて前立腺がんの検診地区が少なく、特に高知市は未実施で大きな課題。PSA検査で異常が認められたら、最近では、磁場の強い3テスラのMRIを用いれば、超音波ガイド前立腺生検を回避できる場合がある。

治療は腹腔鏡手術が主体で、ロボット（ダヴィンチ）支援前立腺全摘除術が実施される。放射線治療も行われます。薬剤治療としては男性ホルモンを抑え込むホルモン療法が主体。

3T-MRI



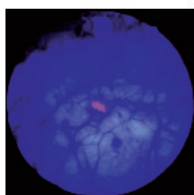
講演3 「血尿がでたら、…」

井上 啓史 (いのうえ けいじ) 教授

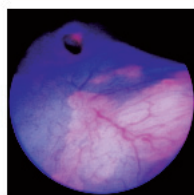
血尿とは、尿に赤血球が混入した状態で、腎・泌尿器系疾患の診断・治療のための重要な症候。血尿そのものは病気ではなく、病気のサイン。肉眼でははっきりと分かる血尿もあれば赤くない血尿もある。また、痛い血尿もあれば痛くない血尿もあり、尿をテストテープや顕微鏡で調べて、腎臓の糸球体からのものか、尿管以下の主に泌尿器科医が扱う血尿か目安をつける。赤い血尿でも、一日の尿全体でも約15ml程度の目薬の入れ物ぐらいの出血にすぎず、原因検索が大事。



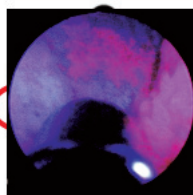
“がん”を赤く光らせて、確実に見つける



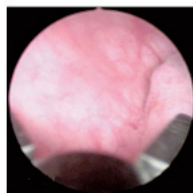
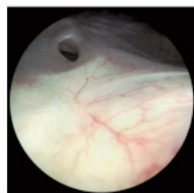
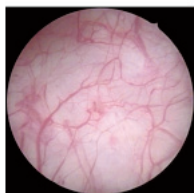
微小ながん



平坦ながん
(上皮内癌 CIS)



隆起したがん
に連続する平坦ながん



頻度は低いものも見落とさないことが肝要で、検尿とエコーなどの画像検査が重要。危険因子の一つであるタバコは禁煙が基本。理由は、体内に入った成分が代謝され尿中の発がん物となりリスクとなる（喫煙後2時間後に最高濃度に達する）。

膀胱がんの大部分は表在がんであり、その予後は良好（5年生存率95%以上）だが、再発が多いのが難点。そこで動植物に存在する天然アミノ酸であるALAという特

殊な薬剤（現時点では薬事未承認品）を内服してがんを光らせる光線力学診断を活用し、切除範囲を術中に正確に決定して、取り残しなく切除する手術が実施されつつある。

まとめ

- 「赤くない」「痛くない」「自然に止まる」血尿もある。
- 血尿の原因は、感染症や前立腺肥大症などの良性疾患である。
膀胱がんは1割以下だが、生命を脅かす病変である。
- 膀胱がんの発見には、「おしっこ」の検査が重要である。
- 膀胱がんの大部分は表在がん、内視鏡で治療ができる。
- 腹腔鏡手術、ロボット支援手術、光力学診断・治療など、新しい技術が、次々と開発されている。



【最後に】講義を聴いていただいた方は、承知されていると思いますが、「おらんく土佐」の、井上教授の泌尿器科が平成28年4月に生まれました。

井上教授は、「がん診療は生涯をかけた総力戦である。今までは、高知では受けられなかった、最先端の、診断治療もほんの一部を除き、地元で受けられるようになっている。大学病院と地域の病院が手をたずさえ、最適な治療法を提案します」と、強調されました。

そして、今回は病気のみではなく、尿の話をしてくださるとのことでしたので皆様期待してください。

わが高知西病院は、高知大学と連携し、毎木曜日午前午後に、泌尿器科の診療を行っておりますので、まずは受診され、必要なら大学等専門施設での受診を受けていただきます。

皆さんも年をとっても、病気で寝付かない健康寿命を伸ばして、PSAにも気をつけて、PPK（ピンピンコロリ）で、い（生）きましょう。

外 来 予 定 表

平成29年3月1日現在

診療科			月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
内科外来	午前	一診	山 田	山 田	山 田	山 田	秋 澤
		二診	秋 澤	橋 本	橋 本	篠 原	篠 原
		三診	岡 林				岡 林
	午後	一診	橋 本	秋 澤	秋 澤	秋 澤	橋 本
		二診		岡 林	岡 林		

診療科			月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
外科外来	午前	一診	西 山	井 関	川 崎	河 合	河 合
		二診	川 井 (内視鏡)	川 井 (内視鏡)	川 崎 (内視鏡)	河 合 (内視鏡)	河 合 (内視鏡)
	午後			手 術		手 術	

診療科			月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
整形外科外来	午前	一診	安 田	梶 谷	梶 谷	安 田	梶 谷
		二診	梶谷・文		安 田	文	
	午後		手 術		手 術		手 術

診療科			月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
泌尿器外来	午前					香 西	
	午後					香 西	

健康管理センター

各種健康診断を、平日のみ**予約制**で実施（土日祝日休み）

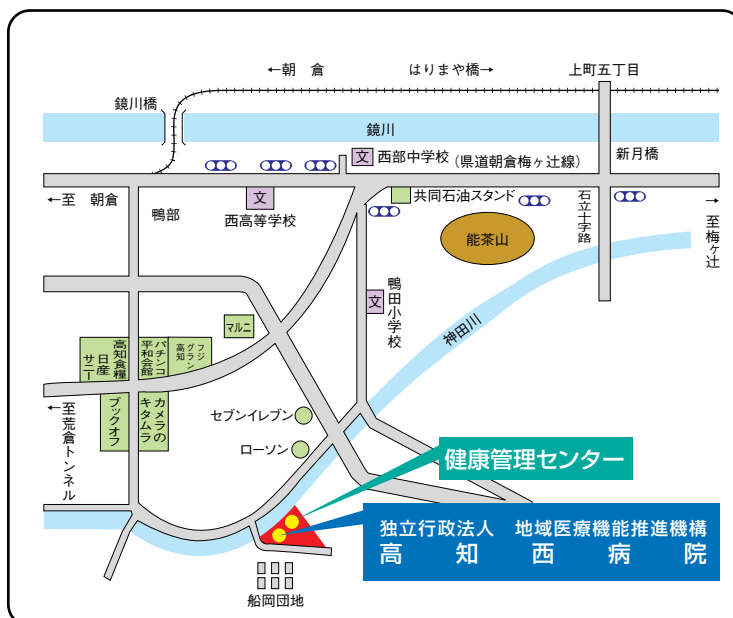
ご予約、お問い合わせは、9時～17時の間に ☎088-843-8220 までお願い致します

交通のご案内

- とさでん交通バス「船岡南団地行」で「船岡団地前」下車すぐ
- はりまや橋から車で15分
- JR高知駅から車で20分
- JR朝倉・旭駅から車で10分

概 要

- 診療科目：内科、外科、整形外科、消化器外科
泌尿器科、リハビリテーション科
麻酔科、人工透析血管外科
- 受付時間：午前8時30分～11時30分
午後1時00分～4時30分
- 休 診 日：土曜日、日曜日、祝祭日、
年末年始（12月29日～1月3日）
- 面会時間：午後1時～7時



－編集後記－

高知西病院としてスタートして3年目となり、病院の理念に向けて、職員一同が取り組む中、その内容を地域の方々に知っていただこうと広報誌「こなつ」が生まれました。当初の編集委員は5名でしたが、その後、2名の若手も加わり、年3回の発刊を予定しています。

今後も、地域の皆様に対する当院の取り組みを、分かりやすくお伝えする広報誌にしていきたいのでよろしくお願い致します。