

しこく

冬

2020年12月
第66号

02 特集

肺癌検診

04 病院長のつぶやき

新しい中核病院に向かって

05 部門紹介

いい人み〜つけた！

(北3階病棟、心臓リハビリチーム)

06 病院の危機管理対策

院内災害訓練 2020



特集 肺癌検診

公立学校共済組合四国中央病院 第五内科部長
日本呼吸器学会 呼吸器専門医・指導医
西条 敦郎 (さいじょう あつろう)

悪性腫瘍（癌）による死亡原因の第1位は肺癌です。肺癌を早期に発見することを目的とした「対策型検診」と「任意型検診」について紹介します。

早期発見が治療成績の向上につながる

肺癌は日本の臓器別がん死亡原因の第1位で、2018年には7万7500人（男性5万5100人、女性2万2400人）が肺癌で死亡したと予測されています。肺癌の治療成績は治療法の発展に伴い向上していますが、治療開始から5年間生存している割合（5年生存率）は20%未満であり、未だ治療成績のよくない代表的ながんとされています。早期に診断され手術が可能ながんの場合の5年生存率が40%以上であることから、多くの肺癌患者さんが進行した段階で診断されていることが治療成績の悪い原因の一つと考えられています。したがって、症状が現れる前に検診などのスクリーニング検査を行って、早期に肺癌を発見すること



が治療成績の向上に重要であると考えられています。

対策型検診（住民健診型）

日本では、がん対策推進基本計画に基づいて、市町村の事業として「対策型肺癌検診」が実施されています。対策型検診とは、特定の対象集団（一定の年齢範囲の住民など）から、がんに罹患している人（または罹患している疑いのある人）を早期に発見し、死亡率を減少することを目的とする公共政策として行われる検診を指します。

対象集団の死亡率を減少するため

対策型肺癌検診の対象者

対象	検査内容
① 50歳以上で、1日平均喫煙本数×喫煙年数が600以上	胸部レントゲン検査と喀痰細胞診併用法
② 40歳以上	胸部レントゲン検査

には、科学的根拠に基づいた判断が必要で、国はがん検診の対象疾患、実施体制、対象者および実施回数などの精度管理情報を指針に定めています。

対策型肺癌検診は、1年に1回行うことが推奨されています。保険者や事業者が福利厚生の一環として実施する職域検診についても指針と同様の方法が推奨されています。

また、肺癌が存在しても検出できない可能性（偽陰性）があり、長期の咳や血痰など症状のある場合に検診を受けることは不適切で、医療機関を受診する必要があります。

任意型検診（人間ドック型）

人間ドックなど希望者に対して任意で提供される検診を「任意型検診」といい、当院では、人間ドックのオプションとして「低線量CT（断層撮影）」による検査を提供しています。低線量CTとは、通常のCTより被曝量を軽減した撮影方法です。海外で行われた研究では、胸部レントゲン検査に比べて肺癌による死亡

率を20%減少できることが示されています。55〜74歳の重喫煙者（1日平均喫煙本数×喫煙年数が600以上）を対象に行われた研究であり、非喫煙者や55歳未満の方に対する肺癌の死亡率減少効果は不明です。また、低線量CTにはデメリットもあり、十分に理解した上での受診が必要です。

低線量CTのデメリット

- 1) 肺癌ではない異常が見つかり（偽陽性） unnecessaryな検査が必要となるリスク
- 2) 偽陽性による精神的な不安に起因する生活の質の低下
- 3) 被曝による長期的な発がんのリスク
- 4) 進行が遅く害を及ぼすことがない病変を検出してしまふリスク（過剰診断）

「PET/CT」や「腫瘍マーカー」を用いた任意型肺癌

検診を行っている医療施設もありますが、検査精度の問題や死亡率を減少できる科学的根拠が無いことから、現時点では任意



型検診として推奨されていません。

肺癌の最大のリスク要因は喫煙

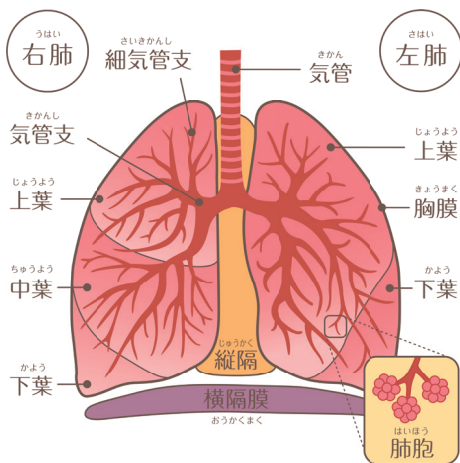
肺癌高危険者に対し低線量CT検診を行っても死亡率の低下は20%で、肺癌に罹患した多くの方は死亡しています。検診が肺癌による死亡を予防するものではないことに注意が必要です。

肺癌の最大のリスク要因は喫煙であり、肺癌を予防するために喫煙者は禁煙をすること、元喫煙者は

禁煙を継続することが奨励されます。また受動喫煙によっても肺癌のリスクが20〜30%程度高くなると推計されており、受動喫煙の防止を定めた改正健康増進法の全面施行により、望まない受動喫煙のない社会が実現されることを願っています。



肺の構造図



肺は吸い込んだ空気から酸素を体内に取り入れ、体内から二酸化炭素を排出する役割を担っています。肺は左右に一つずつあり、右肺は上葉、中葉、下葉の3つに、左肺は上葉、下葉の2つに分かれた構造をしています。

肺癌は気管支や気管支末梢の肺胞と呼ばれる組織の細胞が何らかの原因でがん化したものです。肺門部と呼ばれる肺の入り口の太い気管支から発生する肺門部がんが喫煙との関連が強いと言われています。

公立学校共済組合
四国中央病院

病院長 北川哲也



新しい中核病院に向かつて

本年は、残念ながら日本人のノーベル賞受賞者が誕生しなかった。昨年、リチウムイオン電池の開発研究でノーベル化学賞を受賞された吉野彰さんが、子供達に是非、読んで欲しい本として、フアラデーの「ロウソクの科学」を推薦されていた。ロウソクはなぜ燃える？なぜ輝く？燃えるものの正体は？……等を題材とした実演講演録である。読み進めるにつれて、固いスルメを噛んでいるようで、完読できなかつたが、それでも溢れるばかりの科学への情熱を感じた。

更に「研究を始める上で大切にしていることは何ですか？」と聞かれると、『現在から10〜20年前までの歴史を理解し、そして未来を見るとよいですね。』未来を見据え、『魚のいるところに糸を垂れよ。可能性のあるところで宝探しをしない。そうすれば、前に進むという気概を持って、長続きがする』と話された。さて、2025年以降、2050年

頃の実現を目指して、世の中は大きく動き、サステイナブル社会が訪れるという。その変革の規模は、1995年以降にビル・ゲイツやスティーブ・ジョブズ等によつてもたらされたインターネットやモバイルIT革命よりも大きく、できないと思われたことができるようになる。モノのインターネット社会への変革だという。車で言えば、ガソリンやディーゼルなどの化石燃料車から電気自動車への変化がやってくる。変革へのポイントは「環境」、「経済性」と「利便性」という3つのパラメーターの調和である。私たちが検討している、新しい中核病院。計画においても、来るべき社会条件を予想し、望ましい調和ある姿を生み出していこうではないか。

宙返り 何度もできる無重力

(上の句：向井千秋)

手を取り合えば 不可能はない

(下の句：ビル・クリントン)

では、想像してみよう。無重力ではロウソクの炎はどうなるのだろうか？

そして、私たちの病院の歴史と現在を理解しながら、来るべき社会条件で、新しい中核病院において躍動する皆さんの姿を想像してください。手を取り合って、夢を形にする知恵を出し合って、一歩ずつ前に進んでいこう。

Doctor's column
ドクターズ コラム

注目の医療技術や健康づくりのヒントを紹介します



ヒトの寿命

2019年の日本人の平均寿命は女性が87.45歳、男性が81.41歳でした。日本人の多くが80歳以上生き、それを当たり前のことと考えている長寿社会です。昔は「人生50年」などと言われていたようですが、実際に平均寿命が50年に到達したのは室町時代になってからと言われています。ではそれよりも前、特に有史以前の人間はいつたどのくらい生きることができたのでしょうか。つまり人間の「生物としての」、本来の寿命はどのくらいなのでしょう。この問いに答える研究が3つありますので紹介します。最初の研究は、人骨を調査して寿命を推測するものです。日本では縄文時代の人骨（15歳以上の人骨で、子供のは含めません）を調査した研究



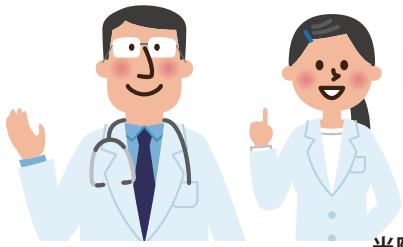
があります。その結果、当時の平均寿命は30〜35年であろうと推測しています。次の研究は、哺乳類の体重や心拍数に着目して、その寿命を計算するものです（この理論については、以前ベストセラーになった「ゾウの時間 ネズミの時間」という本に記載されています）。この方法で人間の寿命を計算すると、なんと26〜27年しかないそうです。最後の研究は遺伝子に着目して、DNAがどのように変化するかを調べるものです。すべての生物は加齢とともにDNAが変性し、その程度を調べるとその生物固有の寿命がかなり正確にわかるそうです。この方法で算出された人間の寿命は38年程度とされています。



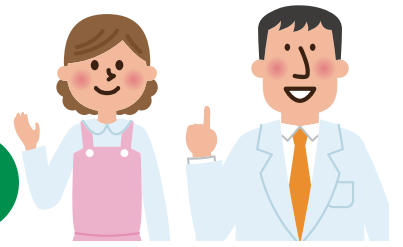
どうでしょうか。本来の人間の寿命はかなり短いようですね。現代に生きる私たちは、天から授かったものよりはるかに長い寿命を手に入れています。これを当たり前のことなどとは思わないで、この社会に感謝し有意義に生きていきたいものです。



健康管理センター長
濱田 信一（はまだ しんいち）



VOL.3



当院で働く医師や看護師などのスタッフは総勢 375人。
皆さんがまだ知らない (知っている!?) “ステキな人たち” を紹介します。

北3階病棟

看護補助者

高橋 真美 (たかはし まさみ) さん
白石 雅子 (しらいし まさこ) さん
石川 順子 (いしかわ じゅんこ) さん



推薦者
堀川 順子
(北3階病棟師長)

看護補助者の仕事は、看護の現場で医療チームの一員として、看護師とともに患者さんがよりよい医療を受けることができるように、環境の調整や療養のお手伝いをする大切な仕事です。

北3階病棟の看護補助者さん達は、いつも明るく笑顔で、また誠実丁寧ケアを実践してくださり、常に患者・家族の方への声かけも忘れません。その人柄から、患者・家族の方からの信頼が厚いです。また、患者さんの小さな変化に気づいてくださり、一番身近な存在なのではないでしょうか。さらに、看護師スタッフへも優しい言葉がけをしてくださり、その細やかな配慮が、多忙な業務の中、私たちの気持ちも癒やされています。

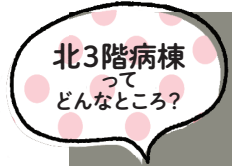
これからも患者さんに安心安全を届けられるように、一緒に頑張っていきたいと思えます。高橋さん、白石さん、石川さん、いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします!



高橋真美さん、石川順子さん、白石雅子さん

メッセージ

北3階病棟の縁の下の力持ちとして日々頑張っている補助者3名です。毎日患者さんと接する私達は、世間話をしたり、笑ったり、涙を流したり、できるだけ寄り添う様に心掛けています。反対に、「身体に気をつけてよ」と声をかけてもらうことも多いですけどね。これからも笑顔のお裾分けができるよう頑張っていこうと思えます。



外科・形成外科などの混合病棟で、主に手術・化学療法を受けられる患者さんを受け入れ、他職種と連携をとりながらチームで頑張っている病棟です。

心臓リハビリ チーム

看護師

梶原 美土里さん
(かじはら みどり)

推薦者

黒下 弘樹
(理学療法士)



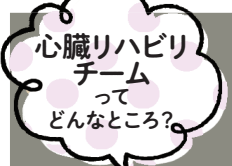
医療は進化しています。そんな中、梶原さんは進化に対応していくため日々努力しています。その証拠に持っている資格の多さは数知れず。プライマリケア看護師から始まり、循環器専門ナース、心電図検定など様々です。とにかく勉強熱心で自宅には医療関係の本だけの部屋があるそうです。心臓リハビリの仕事と一緒にしていますが、資格の多さでわかるように知識が豊富で何を聞いてもだいたい答えてくれますし、自分が分からない事があれば資料を探して教えてくれます。かなり頼りにしています。プライベートでは、3人の子供を育てるお母さんで、バンド活動もしているそうです。

梶原さんメッセージ

心臓リハビリと聞くと「どんな運動をするの?」「どんな効果があるの?」と思う方がほとんどだと思います。他の骨折などのリハビリと同じです。心臓リハビリも筋力をつけたり、歩く練習をしたり自転車漕いだりします。そういった運動をすると、心臓の動きが良くなり息切れしなくなったり、少しでも長く歩けるようになるという効果があります。看護師として日常生活の過ごし方を含め、息切れや、しんどい症状が少しでも良くなるように頑張っていきたいです。



心臓リハビリチームスタッフ一同



医師・看護師・理学療法士・薬剤師・臨床検査技師など多職種で構成され、対象患者様にリハビリテーションを実施しています。

院内災害訓練 2020

宇摩圏域の災害拠点病院である当院では、毎年、災害訓練を実施しています。今年の訓練の様子について紹介します。

2020.10.15 (木)



災害対策本部

地域の被災情報を収集し、傷病者の搬送から処置までを一元で管理する司令塔になります。



お互いの役割を理解し、協力体制を構築し連携を深めていきたい



集まる情報を時系列に記載するのは大変でしたが、災害に備えて練習したい



トリアージエリア

傷病者の治療や手術の緊急性を判断するトリアージ。多くの患者が想定される災害時には必要不可欠です。



スムーズなトリアージのためには、日々の訓練も必要だと感じました



患者搬送

トリアージエリアと治療エリアをつなぐ役割。搬送にも多数のスタッフが関わります。



搬送だけでなく、傷病者に言葉かけの大切さを感じました



天井しか見えないので、こんなに心細いものだと思わなかった。スタッフの声がけに安心しました



治療エリア

傷病者の治療や手術を行います。



訓練どおり落ち着いて自分の役割を果たしたい



【宮崎内科】

四国中央病院を退職後、妻鳥町で開業して19年。当院では、糖尿病、高血圧等の生活習慣病や呼吸器疾患を中心に診療を行っております。診療所では行えないCT検査、胃内視鏡、大腸ファイバー、心臓血管系の検査も四国中央病院でお願いでき、特に急な入院には快く対応して頂けるため大変感謝しております。

このように診療所と病院の連携がスムーズに行えることは地域住民の皆様にとって、大変安心して頂けることではないかと考えております。今後もこのような病診連携を活用し地域医療に貢献して参りたいと存じます。



院長
宮崎 修一 先生

／ 開業医の ／
先生!!
お世話に
なってます

診療科

内科、呼吸器科、消化器科

診療時間

午前 9:00 ~ 13:00
午後 15:00 ~ 18:00

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	休	●	休

住所 〒799-0113
四国中央市妻鳥町 473-2

TEL 0896-59-5000

当院は、地域の医療機関と連携しながら日々の診療に取り組んでいます。ご協力いただいている開業医の先生方への感謝の気持ちを込めてご紹介いたします。

【こころの森しらいしクリニック】

診療科

心療内科
精神科
老年精神科



白石 公 先生

2020年1月、伊予三島駅前通りにオープンしたばかりの新しいクリニックです。木漏れ日の森、さえずりの森、四季の森と名付けられた3つの庭に囲まれた木造の建物です。今は木漏れ日の森でつわぶきの花が咲いています。四季の森のあずきなしの葉は黄色く色づき、赤い実をつけています。時折、飛んできた小鳥がさえずりの森のバードバスで水を飲んでます。もうすぐ椿の花が咲くでしょう。春の来るのが今から楽しみです。クリニックらしくないですね、とよく言われます。気楽に立ち寄れて、心安らぐ場所を目

指しました。しかし、診療は専門的に。正確な診断と治療を心がけています。

当院では落ち込み、不安、不眠など心の不調や、物忘れについて詳しい検査や治療が行えます。重い方も軽い方も気軽にご相談ください。

また、四国中央市はこれまで精神疾患があっても、身体的な治療を安心して受けることができる街でした。精神科が閉鎖したとしても、治療する場所がない、というのはあってはならないことです。患者様のために、四国中央病院様には引き続き精神疾患を持たれた方の身体合併症について治療をしていただき、そのために当院も精一杯協力していきたいと思っています。



診療時間

午前 8:30 ~ 12:30
午後 14:00 ~ 18:00

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	休	●	●	休

住所 〒799-0405
四国中央市三島中央 4-10-16

TEL 0896-24-0777



靴のヒール(かかと)交換

下駄箱に置いていた靴を履いて出かけようと思ったら、「あれ? 「かかと」がずいぶんすり減ってしまっている」事に気付く、ということがあります。

経営企画係長 河村 剛史 (かわむら・たけし) | 趣味で靴を作っています。

before



写真のような「かかと」の場合、一番下のゴムの層がすべてすり減る前が、交換時期になります。実際に交換してみました。

一番下の層



① ペンチで剥がして、接着剤が付くようヤスリであらします。



② 交換する底材の位置を決めて、接着剤で圧着します。



③ 側面を切り取って、ヤスリで形を整えます。



④ 色が革の薄茶に戻ってしまったので、インクで黒にします。

after

無事に交換できました。



旬を食べてよう!



果汁の酸っぱさが苦手な方にも「ホットゆず」や「ゆずアイス」がおすすめ!

ホットゆず

◆ 材料…ゆず(小)1個、はちみつ小さじ1、お湯約150cc
熱湯に果汁とはちみつを加えて混ぜる。

12月21日⑤
は冬至

柚子
~ゆず~



柚子は11~12月が収穫期。果汁や果皮には、風邪の予防や保湿にいいとされるビタミンC、血行改善を促すヘスペリジン(フラボノイド)などが豊富に含まれています。

柑橘王国の四国では、柚子の生産量も3県(高知県、徳島県、愛媛県)でトップ3を独占、約80%のシェアを誇ります。

ゆずアイス

◆ 材料…ゆず(小)半分、バニラアイス 150ml
アイスに絞った果汁をかける。

果皮はすりおろして加えたり、せん切りにして料理に!

新任医師・職員紹介
はじめまして、
よろしくお願ひします

①趣味 ②自己PR



整形外科医員
鎌田 光洋
(かまた みつひろ)

①ドライブ、数学、ゲーム等 ②整形外科のかけ出しで、脊椎外科を目指しております。愛媛は初めてなので早く慣れるよう学んで行きたいです。地域医療の一端を担えるよう精一杯取り組みますので宜しくお願い致します。

行事予定 12月25日⑤ 2月26日⑤ 頑張れサロン 次号(春号)は3月1日⑤発行です。

病院理念… Smile(笑顔)、Speed(迅速)、Sincerity(誠意)を基調として、質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。



公立学校共済組合

四国中央病院

愛媛県指定がん診療連携推進病院

Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers

〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地 TEL (0896) 58-3515 FAX (0896) 58-3464

ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>