



国家公務員共済組合連合会

虎の門病院 広報誌 [ティーマガジン]

Vol.
12



国家公務員共済組合連合会
虎の門病院
TORANOMON HOSPITAL

〒105-8470

東京都港区虎ノ門2丁目2番2号

TEL:03-3588-1111(代)

TAKE FREE

特集

消化器系がんの特徴と 主な治療方法

TORA Watch 虎の門病院 栄養士の知恵袋 No.1

「栄養バランスについて」

TALK SESSION 「高齢者総合診療部×栄養部」

栄養管理で高齢者をサポート

リエゾン便り 睡眠について その2



虎の門病院の
やさしいがん治療

重要な
お知らせ

● 人間ドックに関するお問い合わせ

虎の門病院附属健康管理センター・画像診断センター

〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1

赤坂インターシティAIR5階

TEL

03-3560-7777

平日

11:00～16:30(土・日・祝日は休み)

WEB

虎の門病院 人間ドック

検索

<https://toranomom-dock.kkr.or.jp/sp/>
スマートフォンの方はコチラから →



虎の門病院のやさしいがん治療

胃がん、大腸がんなどで手術が必要な場合、腹腔鏡を使えば数cmの小さなキズで手術することができます。また、早期発見できればお腹を切らずに胃カメラ・大腸カメラでがんを治すことも可能です。虎の門病院ではこういった「体に負担の少ない手術」や診療科を横断しながら病院全体として患者さんに対峙し、自分たちが最後の砦となるべく「あきらめないがん治療」の提供をめざしています。これら2つがあわさったものが私たち虎の門病院の「やさしい治療」です。本号では虎の門病院の「やさしい治療」の紹介第一弾として、消化器系がん領域の治療をご紹介します。

虎の門病院のがん治療の主な特長

診療科を横断し、 ひとりの患者さんを診る

他の臓器までひろがる進行がんや、重い全身疾患のある患者さんの治療では、複数の診療科の協力が不可欠です。このため、虎の門病院では、一例ごとに、関係する専門医や専門職が参加する検討会を行い、協力して治療を計画し、実行します。垣根がない総合病院としての強みを存分に生かして、妥協のない理想的ながん治療を実現しています。

あきらめないがん治療

がんに対する臨床の考え方は施設や医師によってさまざまであり、どれが正解でどれが誤りということはありません。しかし、がん治療における我々の臨床判断は患者さんの運命を大きく左右します。私たちは常にそうした意識をもち、常識で「できる・できない」ではなく、一人ひとりの人生に寄り添った「あきらめない」がん治療を主義としています。



ひとりの患者さんを多職種で診ています

／ 患者さんを中心に考えたやさしいがん治療を提供 ／

がんに関する悩み(または不安)や
心配事を打ち明けられる場所

がん相談支援センター

TEL

03-3588-1171 (直通) 受付時間: 平日9:00~16:00



負担の少ない手術や入院前からの退院支援によって、これまでより早期の退院、社会復帰ができるようになりました。

一方で退院後に、治療や病状、生活や職場復帰、精神的なこと、経済的なことなど新たな心配事が生じることがあります。一緒に考え、より良い解決策が見つかるように、がん相談支援センターがサポートします。



消化器系がんの特徴と主な治療方法

食道がん・胃がん

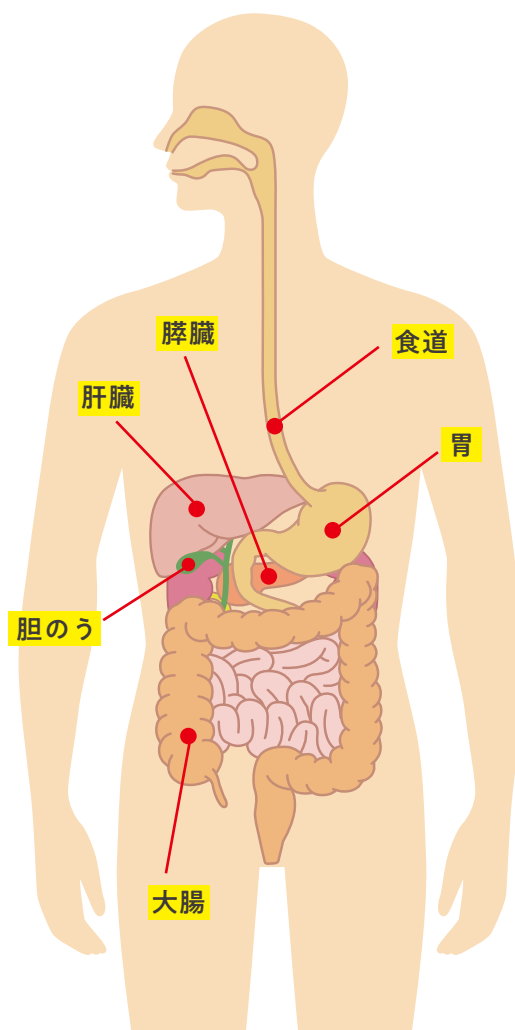
食道がんは周囲リンパ節に転移しやすく、主な治療は手術(外科・内視鏡)、抗がん剤、放射線ですが、手術が最も根治性が高くなります。胃がんも手術(外科・内視鏡)が柱ですが、食事をためる臓器を切除するため、できる限り機能を残す工夫が大切です。

肝・胆・膵がん

肝臓がんには肝臓に初めてできる原発性肝臓がん和大腸がんなどからの転移性肝臓がんがあります。両方とも抗がん剤の進歩で治療成績が向上していますが、根治のためには肝切除が必要な場合が多いです。胆道がんも抗がん剤が進歩していますが根治には手術治療が必須であり、胆嚢のみを切除する手術から肝臓や膵臓まで一緒に切除する大きな手術が必要な場合があります。膵臓がんはその予後が悪いので有名です。手術で切除できた場合でも術後に抗がん剤を補助として使いますが、術前に抗がん剤を投与した後に手術をする術前化学療法も普及しています。

大腸がん

大腸がんは近年増加傾向にある代表的ながんです。大腸はお尻から約15cmの直腸とそれより口側の結腸に分かれます。症状は、便に血が混じる、便が細くなる、お腹が張る、お腹が痛いなどがあります。



→次のページでは体に負担のかからない具体的な手術方法を紹介しています。

体に負担の少ない「やさしい手術」を

各診療科のホームページはそれぞれのQRコードからご参照ください。



食道がん・胃がん

腹腔鏡手術

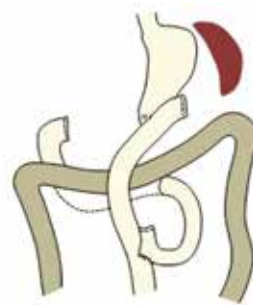
消化器外科(上部消化管): 上野 正紀・春田 周宇介



食道がんの手術は、体の負担が大きくなりやすいですが、当院では傷の小さな胸腔鏡(ロボット)・腹腔鏡手術をほとんど全員の患者さんに行っていますので、平均で術後2日目から歩行することが可能です。胃がんの手術でも、傷の小さな腹腔鏡手術を95%ほどの患者さんに受けていただいています。また、食事を貯める臓器である胃を極力残す手術を積極的に行っています。



食道切除の図



胃切除の図

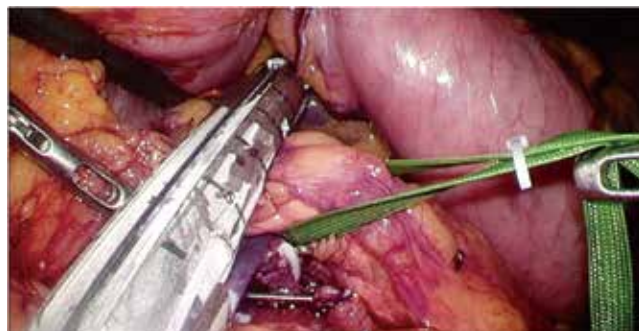
肝・胆・膵がん

腹腔鏡手術

消化器外科(肝・胆・膵): 橋本 雅司



肝・胆・膵がんでも腹腔鏡手術が普及してきています。当科では肝切除術の約70%で腹腔鏡を用いる肝切除を施行しています。膵臓の体部や尾部にできた膵がんについては症例を選んで体に負担の少ない腹腔鏡手術を施行しています。本手術の約70%は腹腔鏡下で実施しています。胆道がんのうち胆嚢がんでは症例を選んで腹腔鏡下の手術を施行しています。いずれの部位でも通常の開腹術と比較し術中の出血量が少なく、傷が小さいことがメリットです。



腹腔鏡下膵体尾脾切除術

肝・胆・膵がん

内視鏡による手術(ERCP)

消化器内科(胆・膵): 今村 綱男



肝・胆・膵領域のがんでは胆汁の通り道である胆管がしばしばがんによって閉塞します。胆管の閉塞は黄疸など引き起こし、体調を崩す原因になります。また体調に変化がなくても、肝機能の悪化で外科手術や抗がん剤などが治療に影響が出ることがあります。内視鏡を使ったERCPは胆管の詳細な検査だけでなく、引き続き閉塞部のステント治療も行え、診断から治療までシームレスな診療が提供できます。



がんによる
狭窄

ERCP



ステント
留置後

胆道ステント留置術の施行前と施行後

大腸がん

腹腔鏡手術

消化器外科(下部消化管): 的場 周一郎



大腸がん手術は15cmほどの大腸と近くのリンパ節をとることが基本です。当院ではほとんどを腹腔鏡手術あるいはロボット支援下手術で行っています。両者とも5mmから12mmの穴を5～6カ所開け、カメラを挿入し、モニターを見ながら操作を行います。小さな穴だけでは、切除した病巣を摘出できないため、1カ所の傷を4～5cm前後に広げて摘出します。開腹手術に比べると、切開創は小さく、術後の回復も早くなります。



ロボット支援下手術の様子

早期のがんに対する手術

内視鏡による手術(ESD)

消化器内科(胃腸): 布袋屋 修



内視鏡を口や肛門から挿入し、内視鏡の先端から電気メスや特殊な器具を使用して、咽頭・食道・胃・十二指腸・結腸・直腸の表在がんを切除します。転移のない早期の段階のがんであれば、この内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)によって、外科的手術と同等の根治性が得られると同時に、各臓器を温存できるため、術後のQOLに優れた体にやさしい手術が可能です。



内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)



症状が出る前に早期のがんを見つけることが重要

健康管理センター長: 荒木 昭博



がんの早期発見

症状がないと、自分は健康だと思いがちです。症状がなくても、もう小さながんができていられるかもしれません。もし早期の段階で見つけることができれば内視鏡を使った治療も可能です。定期的にお体の様子を人間ドックで確認しましょう。私たちがお手伝いいたします。



虎の門病院人間ドック がん検診メニュー

※一部抜粋

胃内視鏡

子宮がん検診

大腸内視鏡

乳がん検診

大腸カプセル内視鏡

肺CT、PET/CT



詳しくはウェブをご覧ください。



「健康寿命」を延ばすためには、食生活、日頃の運動、定期的な健診と言われていますが、今回は、食生活で重要なポイント「栄養バランス」について考えてみましょう。

食事(栄養素)の足し算を！

「今日は何を食べようかな？」と考えたときに「過不足はないかな？」と再考してみましょう。メインの料理の栄養素を考え、その料理に不足している栄養素を足し算していくと、バランスの良い食事にすることができます。

虎の門病院 栄養部
管理栄養士 鬼澤優香



副菜

体の調子を整える
ビタミン・ミネラルの源
野菜・きのこ・海藻等

主食

熱や力になる
エネルギーの源
ごはん・パン・麺等



主菜

体をつくる
タンパク質の源
魚・肉・卵・大豆製品等



全ての栄養素を過不足なく食べることはできませんが、まずは、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養素のバランスを整えていきましょう。

例：ラーメン(主食)+チャーハン(主食) → ラーメン(主食)+レバニラ炒め(主菜・副菜)

術後の食事

消化管などの手術の後は絶食ののち、はじめは少量で消化に良いものをよく噛んでゆっくり時間かけて食べることからスタートします。その後、徐々に食べられる食材の種類や量を増やしていきます。

その際は、一般的に油脂の多いものは下痢や腹痛を起こしやすいため、揚げ物は避けるようにします。また、ごぼう、きのこ、海藻類といった繊維の多い食材は消化に時間がかかるため、切り方や調理方法に注意が必要です。

消化の悪い食材を変更 | 例：東坡肉(トンポーロー)の場合

きくらげ

ヤングコーン(外皮・芯)

にんじんを追加

豚肉バラ(脂身が多い)

鶏もも肉

POINT!

油脂を少なく！

豚バラ肉

鶏もも肉

消化に良いものを！

きのこ
ヤングコーン

にんじん

※ 体の状態は一人ひとり異なります、医師の指示に従ってください。

退院後は、消化の悪い食材を消化に良い食材に交換したり、調理後取り除くなどして、料理の手間を省きながら家族で食卓を囲みたいもの。家族と患者さん両方にやさしい食卓となるよう私たち栄養部も支援します。

廣瀬 大輔
HIROSE DAISUKE



小清水 孝彦
KOSHIMIZU TAKAHIKO



左から小清水 孝彦(栄養部 管理栄養士)・廣瀬 大輔(老年内科 医長／高齢者総合診療部 医長)



年齢を重ねても 元気でいられるよう 栄養管理で高齢者をサポート

虎の門病院は、入院している高齢の患者さんに多角的・総合的な支援を行うため、2015年に高齢者総合診療部を開設しました。複合的な健康問題を抱えやすい高齢期ならではの支援を、多職種が連携することで実現しています。ここでは、多くの方にとって課題となる「栄養」について、高齢者総合診療部の取り組みや思いをお伝えします。

「高齢による衰弱」が 要介護に至る大きな原因に

廣瀬: 高齢期には、いくつかの疾患を抱えることが多く、日常生活で「困り事」が起こりやすい特徴があります。臓器別の専門医療に加え、患者さん一人ひとりを全人的に診ていくため、高齢者総合診療部がつくられました。

小清水: 関連領域の医師、看護部、リハビリテーション部、薬剤部、栄養部などの多職種が、顔を突き合わせながら問題解決に取り組んでいます。疾患や診療科の枠で分断せず、「高齢者」という大きなくくりを設けたことで、より幅広い介入が可能になりました。

廣瀬: WHO(世界保健機関)では65歳以上を高齢者と定義していますが、その中には十分に元気な方も多います。日本老年学会などは65～74歳を准高齢者、75～89歳を高齢者、90歳以上を超高齢者とするよう提言しており、こうした区分も今後変わっていくかもしれません。大切な

のは、年齢にこだわるよりも、自立して健康的に生きられる期間を延ばすこと。介護が必要になる原因の第1位は認知症、第2位は脳血管疾患で、その次に多いのが高齢による衰弱です。

小清水: 高齢期では低栄養になりやすく、それが衰弱の一因となります。消化器がんなどの手術前後では入念な栄養相談・管理が必要となりますが、そうした大きなきっかけがなくても、徐々に栄養状態が悪化するケースは珍しくないのです。

フレイル・サイクルの 悪循環から抜け出そう

小清水: 近年注目されているのが、健康な状態と要介護状態の間の段階を指す「フレイル」という言葉。ここで予防や治療を行えば、要介護状態まで至らずに済む可能性があります。

廣瀬: 筋肉の衰えが基礎代謝量や活動量の低下につながり、食欲がわかず低栄養になり、さらに筋肉量が減る——。こうした一連の流れを「フレ

イル・サイクル」と呼びますが、この悪循環を断ち切ることが肝心です。高齢者総合診療部でも栄養や運動に関する働きかけを行っており、80歳代で筋肉の質が改善した事例もあります。

小清水: ご本人は「食べている」という認識でも、必要量に届いていないケースが散見されます。まずはその気付きを促すとともに、経時的な体重変化や生活の背景などを考慮しつつ必要な栄養量を算出します。栄養補助食品を取り入れたり、口から食べられない場合は適切なルートを検討したりもします。生きるために必要なエネルギーを、安全に、おいしく満たすサポートをするため、これからも力を尽くす覚悟です。

廣瀬: 高齢者では低栄養の影響が周囲から見えづらく「ボーッとしている」程度にしか感じられないこともあります。病気などの治療効果や回復を左右しかねません。「歳を取ったら食べられなくても仕方ない」とあきらめず、ぜひ高齢者総合診療部を頼ってくださいね。



リエゾンチームからみなさまへ リエゾン便り



今回も、睡眠クイズでスタートです。○×でお答えください。

問④ 朝の光で体内時計のリズムがリセットされる。

問⑤ 普段寝る時刻の2～4時間前は、1日の中で最も寝付きにくい時間帯である。

答えは全て○です。さっそく、解説していきます。

答④ 人の体内時計による睡眠・覚醒リズムの周期は25時間です。1日は24時間なので、このままだとズレが生じてきます。そうならないように、体内時計のリズムをリセットしてくれるのが、朝の日光です。起床後、目から入った日光で体内時計のリズムがリセットされ、15～16時間後に眠くなります。光によるリセットが行われないと、その夜寝付くことができる時刻が1時間ほど遅れます。

答⑤ 「今日は眠れるだろうか」「寝床につくのが怖い」。不眠に悩んでいた学生の頃、1日中そんなことばかり考えていました。そして、少しでも不眠をカバーしようと、早くから床に入り、電気を消して寝る態勢を整えたものです。その結果は?というと、ちょっとした物音が気になる、寝ようとすればするほど余計に目がさえる、眠れずに不安や緊張が増えてくる、というものでした。あの頃の私に教えてあげたい。



「不眠をカバーしようと早めに就床するのは逆効果です」

「普段寝る時刻の2～4時間前は、1日の中で最も寝付きにくい時間帯なのです」

「眠くなってから、床につきましょう」

それではこの辺で。

※睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版 参照



リエゾンチーム

※リエゾンとはフランス語で「つなぐ」という意味です。

リエゾンチームは、精神科医師、精神看護専門看護師、臨床心理士で構成されています。主に、入院中の患者さんやご家族の心理的サポートをしています。

● 皆様のお声を反映してより良い広報誌を作成しております。

アンケートはこちらから



● ご来院の患者さんへ <正面入口・再来受付・採血開始時間> 変更後 平日:7時30分

※ 初診・予約外受付及び診察等の開始時間は変更ありませんのでご注意ください。 ※ 採血室での対応は16時30分までとなります。それ以降は各階の処置室で対応いたします。 ※ 体調不良の方、発熱あるいは呼吸器症状のある方は、職員にお声がけください。



国家公務員共済組合連合会
虎の門病院
TORANOMON HOSPITAL
〒105-8470 東京都港区虎ノ門2丁目2番2号
TEL:03-3588-1111(代)
<https://toranomon.kkr.or.jp/>



国家公務員共済組合連合会
虎の門病院 分院
TORANOMON HOSPITAL KAJIGAYA
〒213-8587 神奈川県川崎市高津区梶ヶ谷1丁目3番1号
TEL:044-877-5111(代)
<https://toranomon.kkr.or.jp/kajigaya/>

発行日:2022年11月

無断転載禁止