

理念

観音さまの大慈悲のみこころにそって、
思いやりの精神のもとにあたためた医療を提供します。



早期肺がんの発見のために

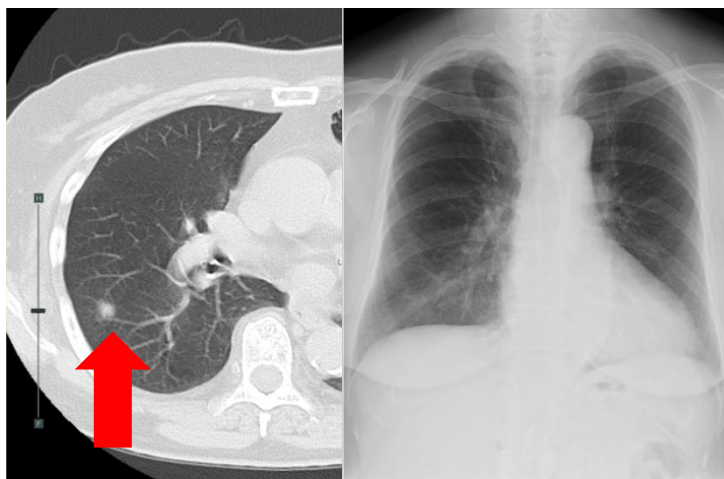
内科・呼吸器専門医 中山智子

現在、日本人の約2人に 1 人ががんでなくなっています。肺がんは、「がん」の中でも死亡率が高いがんです。肺がんの罹患数(新たに診断された人数)は年々増加しており、約 12 万人(男性 約 8 万人、女性 約 4 万人)が肺がんと診断されています。男性の方が女性の約 2 倍多く、年齢があがるほど罹患率も高くなり、60 歳以降になると急激に増加します。日本において、2022 年の集計では、男性で 1 位、女性で 2 位の死亡率となっています。

肺がん死亡率は高齢者において特に高いため、今後高齢者人口が増加する日本では、肺がん死亡数は、今後 10 年で 1.4 倍、20 年で 1.9 倍に増加することが予想されています。このように増え続ける肺がんに対して、現在は手術療法以外に根治する(＝治る)ことは難しく、早期発見が最重要であるにもかかわらず、早期発見が困難であることが死亡率トップの主な原因であると思われます。

肺がんの症状としては、せき、呼吸困難、胸痛、血痰(痰に血が混じる)などが認められますが、このような症状が見られる場合には病気が進行している場合が少なくありません。実際早期で発見される場合には無症状のことも多く、偶然検診で発見されることが多いのが実情です。つまり、症状のないうちに検査(検診)で早期のがんを見つけることが最も重要であるといえます。まずは区の検診で胸部レントゲン検査を受けられることをお勧めいたします。しかし、胸部レントゲンでは実際の肺の 7 割程度しか確認することができません。レントゲンは厚みのある胸郭を一枚のレントゲンで重ねて撮影するため、実際に病変があるのに肋骨や肺の血管、心臓の後ろに陰影があると重なって見えないことがあるためです。また、ごく早期の肺がんは CT でみても薄いすりガラスのような陰影のため、レントゲンではわかりません。CT は肺を横断でスライスするため、肺野の病変をすべて見ることができます。実際の例をご覧ください。レントゲンでは指摘できませんが、CT では小さな結節状の印影が確認できます。この状態で発見され、切除できれば、まず完治します。

実際当院でも全く症状のない早期の肺がんが CT で発見され、治癒されている方が何人もおられます。呼吸器専門医としては年に一度の CT での検査をお勧めいたします。特にリスクの高い喫煙歴 20 年以上の方においては、強くお勧めいたします。



皆さまこんにちは。猛暑もようやく終わり秋めいた季節となりました。主に内科外来と在宅診療を担当している外来主任看護師の木部秀美と申します。このたびは、外来診療についてご案内いたします。

〈診療科について〉 内科・小児科・眼科・皮膚科・泌尿器科・耳鼻咽喉科・整形外科・外科があります。診療科によって、診療日・時間が異なりますので、事前にご確認ください。

〈待ち時間について〉 病状によっては想定以上に診療時間が長くなる場合があります、せっかくご予約いただいてもお待たせしてしまうことがあります。また、予約なしで受診する場合も、予約の方が優先となりお待たせしてしまうことがあります。今現在、何人の方にお待ちいただいているかのご案内ができますので、外来看護師にお声がけください。また、待ち時間の短縮の為、紹介状・検査結果などの提出は、直接医師ではなく、事前に再来受付にお願いいたします。

〈発熱の診療について〉 発熱の患者さまの診療は、5-6年前のコロナウイルス感染症流行時は、完全予約制でした。5 類感染症となった今は、予約制ではなく、受付で「熱」「風邪」の症状を申告していただき、院内の待機場所でお待ちいただきます。診療状況で待ち時間が長くなる場合があります。看護師が問診に伺いますので、その際「座って待つことが辛い」「寒くて辛い」等ありましたら、お伝えください。

〈区健診・ワクチン接種の予約について〉 当院では、区健診・ワクチン接種などの予約は電話や受付窓口で予約できます。是非、病気の予防と感染症の予防をお願いします。

10 月 1 日(水)から、インフルエンザ予防接種・コロナワクチン接種の予約を開始しております。予約枠には限りがありますので、早めの予約をお願いいたします。

秋の味覚で体を整えましょう



栄養科

朝晩が涼しくなり、空の色で秋を感じる季節になりました。秋は実りの季節、旬の食材には体を元気にする栄養がぎゅっと詰まっています。季節の味を楽しみながら心も体も整えていきましょう。

秋の食材でまずおすすめしたいのが、かぼちゃ、じゃがいもなどです。これらは食物繊維が豊富で腸の調子を整え、ビタミン C も多く含まれている為、風邪をひきやすい季節の変わり目にも役立ちます。ただし炭水化物を多く含むため、食べ過ぎには注意が必要です。特に糖尿病や血糖値が高めの方は、主食とのバランスを見ながら量を調節すると安心です。甘みがあり満足感もあるので、煮物やスープ、蒸し野菜などに取り入れると自然と野菜の量が増えます。

きのこ類も秋ならではの食材です。低カロリーでうま味が強く、ビタミン D が骨や筋肉をサポートします。炊き込みご飯や鍋料理、ホイル焼きなど香りを生かしたメニューがおすすめです。冷凍保存ができるのでまとめ買いにも向いています。

果物では柿や梨が代表的です。梨は水分が多く、乾燥しがちな喉を潤してくれます。柿にはビタミン C やβカロテンが含まれ、夏の疲れを整える働きがあります。果物も自然の糖分を多く含むため、糖尿病や血糖値が高めの方は食後のデザートとして少量を楽しむなど、量や時間にひと工夫すると安心です。

また、秋は日が短くなり体内時計が乱れやすく、夏の疲れがまだ体に残っている方もいると思います。規則正しい食事と十分な睡眠、軽い運動を心がけることで体調を保ちやすくなります。暖かい汁物や煮込み料理は体を内側から温め、心までほぐしてくれます。

実りの豊かな秋の恵みを上手に取り入れ、心も体も満たされる食卓で季節の変わり目を元気に過ごしましょう。