

もりおか医報人



2017
Spring/Summer
Vol.25

石割桜

CONTENTS

- 在宅医療の現場から P2
- 乳がん P4
- 受けよう！
子宮頸がん検診 P5
- 盛岡市の胃がん検診が
変わりました P6
- エッセイ愛宕山 P7
- あなたの夢 育てませんか P8

2歳まではテレビを消しましょう！

子どもの健全育成のために

在宅医療
連携拠点事業所
「チームもりおか」発

在宅医療の現場から

1

～患者さんとその家族を支える道しるべ～

団塊の世代が後期高齢者へと移行し、在宅医療が必要な人が2025年には29万人に達すると推計されています。このことを「2025年問題」と言います。高齢化が急速に進むことに伴い、通院が困難な患者さんが増え、在宅医療へのニーズが高まると予想されています。

在宅医療は、外来通院医療、入院医療に次ぐ「第三の医療」とも言われています。今後ますます増加・多様化すると考えられることから、在宅医療を担う病院、診療所、薬局、訪問介護ステーション、福祉関係者などがそれぞれの役割や機能を分担し、ネットワーク化することで、在宅医療を推進していくことが求められています。

では、実際に在宅医療の現場はどのようなものなのでしょうか。そして私たちの先々の生活に、どう影響してくるのでしょうか。実際の在宅医療の現場にお邪魔して、お話を聞いてみました。

◆左腕の痛み

鯉釣りが大の趣味で、板金塗装の仕事をしていた菅原良司さん(矢巾町在住)は平成23年6月頃から左腕に痛みを感じ始めました。次第に痛みが強まり、何でもないところでもつまづくようになり、近所のかかりつけ医を受診しました。すぐに岩手医科大学附属病院神経内科を紹介され、様々な検査がなされましたが、すぐには結果が出ませんでした。

◆診断結果に落胆

岩手医大受診から2か月後にやっと筋萎縮性側索硬化症(ALS)の診断がつきました。それまでALSという病気を知らなかった良司さんでしたがインターネットを調べたり、テレビでALSの特別番組を見たりすることで、ALSという病気を理解することができました。

ALSは、簡単に言うと、徐々に全身の筋肉の力が入らなくなり、やがて自力での呼吸が出来なくなる神経の病気です。良司さんはALSを知れば知るほど自分の行く末が不安となり、数か月間ふさぎこんでしまったそうです。



菅原良司さん

◆在宅療養の開始

退院後、半年ほどは自宅近くの病院へ通院していましたが、筋力低下が進み、車の乗り降りが大変で通院が難しくなってきました。そんな時、病院の看護師からの情報で、往診してくれるクリニックがあることを知り、定期的な訪問診療を受ける生活が始まりました。



◆利用しているサービス

現在、利用しているサービスは、①訪問診療、②訪問看護、③訪問リハビリテーション、④訪問薬局、⑤訪問介護、⑥訪問入浴、の6種類です。また、介護費用については、医療保険、介護保険、障害者総合支援法を活用して、費用負担の軽減を図っています。

良司さんは、たんの吸引や経管栄養等の医療的ケアが頻繁に必要となるため、訪問看護は毎日、訪問介護は週6日、サービスを使っています。

◆気管切開を受け入れた理由

飲み込みが悪くなった良司さんは、平成25年8月に胃ろうの造設を行いました。さらに呼吸の苦しさも感じるようになり、主治医から気管切開の話も出ましたが、これ以上奥様に迷惑をかけられないという気持ちが強く、すぐには結論は出せませんでした。

一方奥様は「良司さんの決めたことに従う」と考えていました。良司さんは呼吸苦が強まるなか1年ほど悩み続けましたが、最終的に大親友夫妻からの「呼吸器をつけてほしい」との強い願いを受け入れ、気管切開手術を受け人工呼吸器をつけました。

現在の生活について奥様は「24時間介護の疲れで小さなことでイライラしてしまうこともありますが、周りの方の支えがあってこうして暮らせています。サービスに入ってくれる皆さんには本当に感謝しています」と話してくれました。

◆迷っている方へ一言

気管切開をするかしないか迷っている方へ一言お願いすると次のような答えが返ってきました。「非常に難しい判断ですので、アドバイスなどはできません。ただ、悩んでいた時に主治医からあった『する、しない、どちらを選んでも間違いでは無いから』という言葉にはとても勇気づけられ、気持ちが楽になりました。悩むことはあると思いますが、それぞれの方に合った結論を出してもらえたらと思います。」



愛犬のエヴァちゃん

※ご本人の強いご希望により、実名及び写真加工無しでの掲載といたしました。

乳がん

盛岡市医師会
石田 茂登男

乳がんになる人は年々増え、女性のがんの第一位になっており、最近の統計から、生涯に乳がんになる確率は12人に1人となっています。

乳がんの直接的な発生原因は今のところ正確に分かっていないため予防はできませんが、乳がんの発生に女性ホルモン(エストロゲン)が密接に関連しており、カロリー摂取量の増加とともに女性ホルモン量が増えていることが乳がん発生の増加の原因です。

乳がんは他のがんと異なり、自分で乳腺にしこりや乳頭からの血性分泌物がないかで多くは発見でき、乳がん患者さんの約7割は自分でこのような異常を感じて来られる方です。それ故、乳がんの早期発見には月一回の自己検診が大切なのです。

月に一度、手の指の腹でよく自己触診してみることが

大切です。毎月、自己触診(検診)することにより、いつもと何か違うような硬いしこりや、乳頭から血液の混じった分泌液(血性以外は問題なし)が出る場合は専門医を受診しましょう。触診時期は、閉経前の方は生理終了後5日前後、閉経後は毎月、日を決めて行えば良いでしょう。

乳がんの検査は、マンモグラム(乳房X線撮影)や超音波検査で行い、触診で触れない早期のものまで発見が可能です。自己検診で異常がなくても、40才以上の女性はこれらの検査を必ず受けるべきです。

早期に乳がんを発見し治療をすることで、手術は乳房を全部とってしまうことなく乳房温存手術の可能性が高くなり、何よりも再発転移が減り、元気な生活に戻ることができます。さあ、毎月の自己検診をしましょう。検診を受けましょう。

月に一度は乳がん自己検診

①

お風呂場で石けんをつけて反対の指のはらで、乳房をくまなく触る

指で左乳房は左から右へ、右の乳房は右から左へ

まずは、右の乳房からはじめましょう。第2指(人差し指)・3指(中指)・4指(薬指)の3本の指の腹で、右から左に向かってゆっくり滑らせるようになぞっていきます。左の乳房も外から内へとなぞるようにチェックしてください。

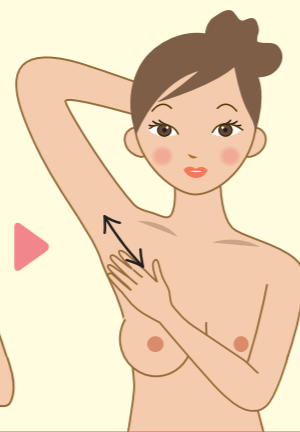


②

わきの下をチェック!

わきの下のリンパ腺にがんができることも

乳がんがわきの下のリンパ腺に転移していると、リンパ腺が腫れていることもあります。

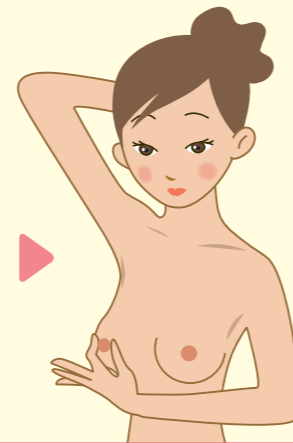


③

乳首からの分泌物もチェック!

乳頭から血が出たら要検査

乳房全体をしぼって乳首から血が出たら、ぜひ検査を受けてください。



受けよう! 子宮頸がん検診!!

20歳から

盛岡市医師会 佐藤 健

子宮頸がん(以下、がん)は全国集計によると、上皮内がんの罹患数が20歳代から急増して30歳代にピークがみられ、がんの罹患数は30歳代より徐々に増加して40歳代にピークがみられています。がんは子宮・卵巣摘出や放射線治療により妊娠は望めなくなりますが、上皮内がん(上皮表層に限局したがん)は病変部位のみを切除することにより子宮は温存されるので、結婚・妊娠・分娩を望む方には子宮頸がん検診(以下、検診)は重要となります。

したがって、検診は、がんを発見することは当然ですが、前がん病変(以下、上皮内がんを含む)を発見することに主眼を置いています。

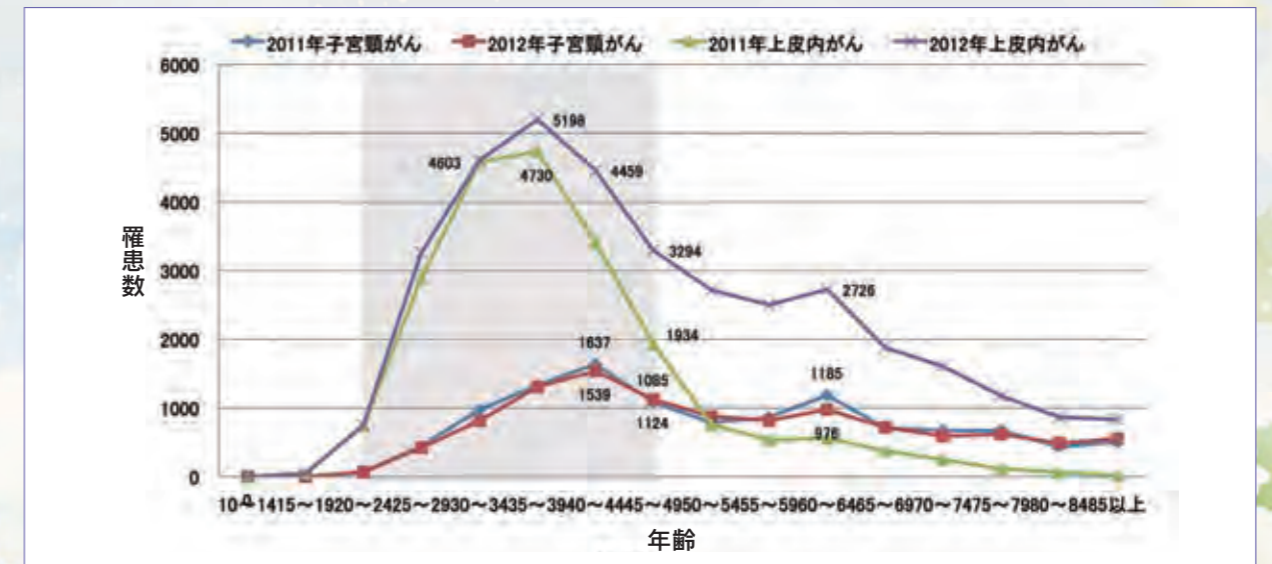
がんは、一部のがんを除き、性交により感染したヒト乳頭腫ウイルス(HPV)が持続感染して、数年間の出血などの症状がない異形成、上皮

内がんを経て発症します。現在の検診では内診や細胞診に加えて、細胞診の紛らわしい例にはHPV検査を行なうことにより、前がん病変の発見率は向上しております。しかし、検診を受けた方は10.2%(20~24歳)、24.2%(25~29歳)および28.7%(20~69歳)と低いので、発見されていない前がん病変やがんがあることも懸念されます。また、検診は、膣炎、子宮筋腫、子宮体がん、卵巣腫瘍や卵巣がんなどの発見のきっかけにもなりますので、20歳になったら検診を受けましょう。

パートや学生の方で検診について知りたい方や職場や一部の健康保険で検診を行っていない場合には、盛岡市保健所健康増進課(TEL 019-603-8306)にお問い合わせください。

図：子宮頸部上皮内がんおよび子宮頸がんの推計罹患数

2015国立がん研究センターがん対策情報センターより引用作図



1) 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター：がん登録・統計、2015年

2) 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課がん検診受診率向上施策に関する議論の整理および論点案参考資料：平成22年国民生活基礎調査より、平成25年7月3日

盛岡市の胃がん検診が 変わりました



胃内視鏡検診の導入について

盛岡市医師会 胃がん個別検診精度管理委員会

盛岡市民の方には朗報です。平成28年度から盛岡市の胃がん検診は従前の胃X線検査(バリウム検査)に加えて胃内視鏡検査(胃カメラ検査)のどちらかを選択できるようになりました(岩手県では初です)。

「胃内視鏡検査」は、口または鼻から小さなカメラのついた柔らかいチューブを挿入し、食道・胃・十二指腸の粘膜を直接観察、診断する検査です。胃の粘膜の状態を詳しく見る事ができるので、バリウム検査に比べれば胃がんを早期に発見出来る場合も多いです。また検査をしながら不審な部分があれば、チューブの先から小さな鉗子(かんし)を通して、その場で細胞を採取して病理検査に出して悪性の判断することも可能です。最大の難点は、カメラを挿入するときに苦痛を感じる人が多いことですが、最近では、苦痛軽減の目的で鎮静剤の注射を打って検査する病院も増えてきました。また鼻から入れる内視鏡(経鼻内視鏡)は苦痛を余り感じません。

胃バリウム検査は発泡剤で胃をふくらませたあとで、バリウムを飲んで行います。検査台の上で身体を上下左右に動かし、胃の粘膜全体に造影剤を行き渡らせながらX線を照射し写真を撮ります。X線を通さないバリウムと空気の濃度差

で食道や胃の形や全体像を把握します。胃カメラのような苦痛は少なく、比較的短時間に行えるのが最大のメリットです。しかし、異常が見つければ、後日改めて「胃内視鏡検査」を受ける必要があるほか、バリウムで便秘になりやすい方もいるので、検査後は下剤を飲まなければなりません。また放射線の被ばくがあるというデメリットもあります。

この2つの検査は、出来る医療機関が決まっておりますので盛岡市の広報で確認してください。また自身の胃の病歴などと合わせて、かかりつけ医に相談してどちらを受けるか決めるのがよいと思われます。

29年度の市検診は6月下旬の開始予定です。



盛岡市の胃がん内視鏡検診で撮影されたすべての写真は、「読影会(どくえいかい)」と呼ばれるところで、撮影した医師とは別の医師が細部まで写真を確認する体制になっています

胃X線VS胃内視鏡検査

検査名	利点	欠点
胃X線検査 (胃バリウム検査)	<ul style="list-style-type: none"> ①安全性が高い ②バリウムを飲めれば受けやすい検査 ③比較的短時間で終了 	<ul style="list-style-type: none"> ①X線による被ばく ②体位変換が必要 ③ピロリ菌感染の疑い診断は出来るが、確定診断までは出来ない ④下剤服用など後処置が必要
胃内視鏡検査 (胃カメラ検査)	<ul style="list-style-type: none"> ①食道・胃・十二指腸を鮮明に観察出来る ②組織検査(生検)が同時に出来る ③体位変換の必要がない 	<ul style="list-style-type: none"> ①吐き気や苦しさなど不快感を伴うことがある ②まれに鼻・喉・食道・胃などの経路が傷つく恐れがある ③局所麻酔などを含め検査に時間がかかる

エッセイ 愛宕山

Vol.21

essay atagoyama

お年寄り、いずこへ

盛岡市医師会 川村繁美

「老後破産」、「老人漂流社会」なる言葉を耳にするようになりました。NHKスペシャル「老人漂流社会～老後破産の現実」という番組の中で紹介された言葉です。

社会保障費抑制の中、年金額は引き下げられ、医療費や介護費用の負担は増すばかりです。もはや年金収入だけで老後、ひとりで暮らしていけません。わずかな預金を切り崩し、生活の足しにしますが、やがてそれも底をつき、住む場所を追われ、衣食にも困り、病に倒れ、それでも病院にかかることができず、孤独死に至るケースが増えていきます。番組の中で、「一生懸命働けば悠々自適な老後が待っていると思った。もう死にたいよ。でも、もはや死ぬことも一人ではできなく

なった」と、涙ぐむ老人の姿が印象的です。さらに続編としてNHKスペシャル「無縁死、三万二千人の衝撃」という番組を覚えていませんか。「身元不明の自殺」、「行き倒れ」、「飢餓」、「凍死」などの「無縁死」が年間三万二千人にのぼることが全国調査でわかったのです。家族、親戚はいるのですが、何故か無縁なのです。その裏に潜む原因の一つが貧困です。親族の面倒をみる時間的、経済的余裕のない世代が増え、自分の家庭を維持するのが精一杯で、年寄りを置き去りにせざるを得ないのが現状です。

オリンピックを控える経済大国日本の裏側で、こんな現実があるとは日々の診療では思いも寄りませんでした。



盛岡高等看護学院・盛岡准看護学院からのお知らせ

あなたの夢 育てませんか

● 在校生と卒業生の二人に看護学院の魅力について聞いてみました。

盛岡准看護学院 2年



ふるさとの医療に 貢献したい

すずき やまと
鈴木 大和さん

宮古市出身の鈴木大和さんは、高校を卒業後、働きながら学べる環境を求めて平成28年の4月に本学院に入学。現在は盛岡市内の病院で勤務しながら、毎日勉強に励んでいる。

「幅広い年齢層の仲間がたくさん出来たことで、お互い支え合いながら、充実した学校生活を送ることが出来ている」と表情も明るい。また、本学院の一番の魅力は？の問いに、鈴木さんは「先生方の熱心なサポート体制」を挙げる。「毎日仕事をしながらの勉強のため、体力的に辛い時もあるが、親身になって相談に乗ってくれる先生方の存在は大きいです」。

今年は准看護師の資格試験の年となる。「卒業後は、震災からの復興を目指している郷里の宮古市に戻り、地域医療に貢献できる看護師として力を発揮したい」と心に誓っている。

盛岡高等看護学院 平成28年度卒業生



仕事に復帰するもブランクを痛感 正看護師取得をめざし高看へ

くじしずか
久慈 静華さん

本准看護学院を卒業後に盛岡市内や近郊の医療機関に勤務。その後、子育てのため看護の現場から離れたものの、6年前に看護の現場に復帰した。しかし、子育てをしている間に、医療の世界は進歩を遂げていた。いざ復帰しても、同僚との知識の差を感じて過ごす毎日……。

「このままでは取り残される」と一念発起。看護師を目指して本高等看護学院に入学した。

看護師免許を取得後は、「さらに経験を積み、緩和ケアの認定看護師の取得にも取り組みたい」と高い目標を持っている。

看護師免許の取得を考えている方に一言。「迷っているなら踏み出した方がいいと思います。病気や看護の理解がさらに深まることは、自分が成長するとともに、もっと患者さんの想いに寄り添うことができると思います」。

■ 平成30年度入学生 入試情報 ■

盛岡准看護学院

- 募集人数 50名
- 試験科目 ● 一般入試 国語、数学、英語、面接による口頭試問 ● 社会人入試 一般常識問題、小論文、面接による口頭試問
- 願書受付期間 ● 一般入試/社会人入試 平成29年12月1日(金)～12月21日(木)
- 試験日 ● 一般入試/社会人入試 平成30年1月20日(土)
- 修業年限 2年
- 受験資格 詳細はお問合せ下さい

盛岡高等看護学院

- 募集人数 30名
- 試験科目 国語、看護学、面接
- 願書受付期間 平成29年12月1日(金)～12月21日(木)
- 試験日 平成30年1月13日(土)
- 修業年限 3年
- 受験資格 詳細はお問合せ下さい

盛岡市医師会附属

盛岡高等看護学院・盛岡准看護学院 〒020-0013 盛岡市愛宕町18-6
TEL 019(652)5491 TEL 019(622)5872

詳しくは公式ホームページをご覧ください。

URL <http://http://www.morioka-med.or.jp/gakuin/>

広報部よりひとこと

自宅で医療や看護・介護を受けながら最期まで自分らしい生活をする「在宅医療」という選択肢。盛岡市医師会では、今後も医療の現状と課題をしっかりとふまえながら、自宅や住み慣れた地域で暮らしていくためのお手伝いをしていきたいと思っております。

● ご意見・お問い合わせ

一般社団法人 盛岡市医師会

〒020-0013 岩手県盛岡市愛宕町18番6号
TEL 019-625-5311 / FAX 019-651-9822
Eメール ishi01@morioka-med.or.jp
URL <http://www.morioka-med.or.jp>

この印刷物は色覚異常の方に配慮して、配色しております。