



練馬区

No.7 (2007.3)

地域と結ぶ

順天堂練馬病院ニュース

2007年 箱根駅伝
順天堂大学 完全優勝!

ご声援ありがとうございました

第83回 東京箱根間往復大学駅伝競走において50回連続出場!
6年ぶり11回目の総合優勝!



往路優勝 5区 今井正人選手

4区 佐藤秀和選手が区間賞獲得
5区では今井正人選手が自身のもつ
区間記録を更新
3度目の最優秀選手賞受賞、
“山の神”降臨!!



復路優勝 10区 松瀬元太選手

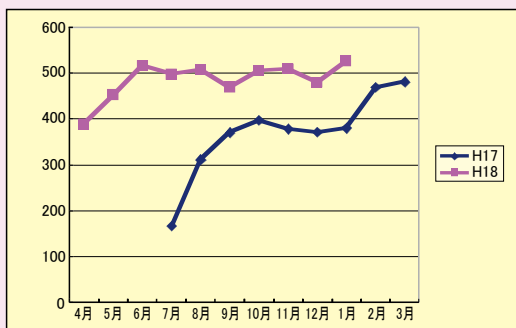
9区 長門俊介選手が区間賞獲得
10区 松瀬元太選手が区間新記録を樹立
2位に6分13秒の大差をつけ
みごと完全優勝!

最近の内視鏡治療の進歩

内視鏡センター長 消化器内科 大蔵 隆一

● 検査実績

開院以来(平成17年7月～平成19年1月)胃カメラ5,300件、大腸カメラ1,750件を実施してきましたが、内視鏡治療にも積極的に取り組んでいます。



内視鏡センター長
消化器内科長
大蔵 隆一

● 最先端技術開始!

ESD (粘膜下層剥離術)

早期胃癌に対するEMRも年間20例程度実施していましたが、今年(平成19年1月)から、より大きな早期胃癌を確実に切除できる、先進の粘膜下層剥離術(ESD)を始めました。

● 経鼻内視鏡

また、より刺激の少ない、楽な検査を!との声に答えて、今年度には経鼻内視鏡を導入いたします。

センター長自ら、自分自身に経鼻内視鏡を入れて、その感触を確認しました。これなら楽です!誰でも安心して受けられます。



内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)



心臓病にならないよう、高脂血症に気をつけましょう！

循環器内科 藤原 康昌

● どうして高脂血症はいけないの？

高脂血症の多くは、生活習慣としての脂質の多い食事由来です。ある期間以上高脂血症が継続すると動脈硬化の進展が起こり、心臓の動脈（冠状動脈）壁に変性したコレステロールとして残ることから、心筋梗塞や狭心症といった重篤な病気の原因となるのです。コレステロールや中性脂肪は、細胞の構成成分やエネルギーの源として必要な物質ではありますが、摂り過ぎると体内に蓄積されます。これを防ぐには、コレステロールを多く含む食物を摂り過ぎないことが最も重要です。牛乳・卵黄・魚卵・牛や豚の脂身など甘味や旨味を感じる食物には多くの悪玉コレステロール（LDL）が含まれています。これらの食物は食べていけない訳ではありませんが、決して摂りすぎないことが生活習慣として大切です。また適切な運動を行うことにより血管の掃除をしてくれる善玉コレステロール（HDL）を増やすことも重要な生活習慣と言えるでしょう。



循環器内科科長
藤原 康昌

● タバコやお酒はいけないの？

喫煙は血管内皮を傷害する物質が体内に入り込むため、動脈硬化に基づく心臓病には百害あって一利なしですが、適量の飲酒は必ずしも悪くないと言われています。但し、アルコールは1グラムあたり8kカロリーと高い栄養価を誇り肥満の原因となりますし、満腹中枢を麻痺させて過食の原因になり易いことも事実です。

● どんな治療の方法があるの？

現代の医療技術ではバイパス手術やステント治療などで、症状を改善し死に到る病状を回避して数年の余命を伸ばすことは可能ですが、発症した動脈硬化が元の健常な血管に戻る訳ではありません。また強力なコレステロール降下作用を持つ薬剤も開発されていますが、すべての患者さんに効果を発揮するとは限らないので、高脂血症を指摘された方は、食事・運動・嗜好という生活習慣から改善してゆく事が最善の治療法といえるでしょう。

生活習慣病とメタボリック・シンドローム

糖尿病・内分泌内科 木下潤一郎

●生活習慣病とは？

「生活習慣病」とは食べすぎや運動不足など、不健康な生活習慣からおきる慢性的な病気のことです。肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症などが含まれます。日本人の死因の第1位はがん、第2位が心臓病、第3位が脳卒中ですが、このうち心臓病と脳卒中は動脈硬化によっておきる疾患です。動脈硬化は生活習慣病との関連が強く、生活習慣の改善により予防することができます。



糖尿病・内分泌内科科長
木下潤一郎

●メタボリック・シンドロームとは？

高コレステロール血症は動脈硬化の大きな原因ですが、コレステロールが高くなくても、肥満、糖尿病、高血圧、高中性脂肪血症が同時に起きると、一つひとつが軽度でも動脈硬化を悪化させることが知られています。そしてこのような疾患は偶然に重なるのではなく『内臓脂肪の蓄積』が原因で同時に発症してくることが明らかとなりました。この状態を『メタボリックシンドローム』と名付け、動脈硬化を予防しようとする動きが世界的に始まっています。

●生活習慣を見直しましょう

日本でも『メタボリックシンドローム』の診断基準が作成され、そのひとつがウエストサイズ男性85・女性90センチ以上となっているのはご存知でしょう。これを活用し積極的に『メタボリックシンドローム』を発見していく計画が立てられています。しかし発見したあと、きちんと生活習慣（特に食生活と運動習慣）の改善を行わなければ意味がないのはいうまでもありません。それをいかに実行していくかがこれらの課題といえるでしょう。

脳卒中は怖い。高血圧に気をつけましょう！

脳神経内科 佐藤 健一

●メタボリック症候群と脳梗塞

近年、メタボリック症候群についてマスコミなどでもよく取り上げられることが多くなりました。メタボリック症候群が注目されてきたのは、その後にある脳卒中や心筋梗塞は予防が重要だということがわかってきたからです。

脳卒中とは脳梗塞、脳出血を合わせた物を言います。脳梗塞とは、動脈が血栓によって詰まるために起こり、脳出血は血管が破け、出血するために起こります。



脳神経内科科長
佐藤 健一

●高血圧と脳卒中

高血圧と脳卒中の発生率の関係では、収縮期血圧が140mmHgを超えると脳卒中の頻度、特に脳梗塞の頻度が多くなることがわかってきました。また、高血圧以外に高脂血症、高血糖などのリスクが重なることにより格段に脳卒中のリスクが高くなります。これらのリスクがあると動脈硬化になります。動脈とは全身にあります。特に重要な疾患である心筋梗塞、脳卒中になってくるのです。このため、一つ一つのリスクをしっかり改善していくことが重要になります。

普段から、食事、運動に気をつけ、危険因子となる疾患を予防することにより、脳卒中にならないことが脳卒中の一番の治療です。

乳がんは、手おくれにならない前に、早く見つけましょう！

総合外科・乳腺外科 児島 邦明

●乳房にしこりがありますか？

“まさか私は乳がんにはならないでしょう”、“うちの家系には乳がんの人はいないし。”この記事を読んでいるあなた、ご自分の乳房を触ってみてください。硬いしこりがありますか？手を上げると皮膚にくぼんだところがありますか？乳首から血が出ませんか？

生理が終わって1週間目くらいに自己検診を行うのがもっとも大切です。閉経後の方も、毎月1回、日を決めて自己検診をして、普段からご自分の乳房の硬さやごつごつ感を知っておくことが、乳がんの早期発見につながります。乳がんは通常、痛みはありません。乳房が痛いことと乳がんは直接関係ありません。痛いときにはよく乳房を触って、しこりがないことを確かめることが大切です。



総合外科・乳腺外科 副院長
児島 邦明

●乳がんは日本女性のがん発生率第1位

乳がんは日本女性20～25人に一人はかかるといわれており、日本女性のがん発生率第一位です。アメリカでは7～8人に一人に発生するといわれ、日本でも今後増加の一途を辿っていくと予測されています。乳がんは40歳代にもっとも多く発生し、50代、60代にも高頻度に発生します。最近では、30歳代の若い方にも増えており、若いからといっても油断できません。

●自己検診で早期発見・早期治療

乳がんは早期に発見して早期に治療すると90%以上治るがんです。そして乳がんは、自分で見つけれられる数少ないがんであり、治療法も発達していますので、“自己検診”によって比較的早期に見つければ、治る可能性の高いがんと言えます。

●40歳過ぎたらマンモグラフィー検診を！

マンモグラフィーは、触診では見つからない小さなしこりや、悪性の可能性が高い微細な“石灰化”を発見するのに有効です。超音波検査は、しこりの性質、水分が固形腫瘍かなどの区別を行います。乳がんとの鑑別する必要がある場合には、針をさして細胞や組織を調べる検査を行います。

区民検診では40歳以上の方に2年に1回、マンモグラフィー検診を行っています。普段は自己検診を行い、最低2年に1回はマンモグラフィー検診を行って、乳がんの早期発見に努めることが大切です。

斜視について

眼科 横山 利幸

●斜視ってどんな病気？

斜視は左右の目の視線がずれている状態で、いつもずれているとは限らずに、ときどきずれたり、ある向きをみるとずれてしまう場合もあります。片方が外にいとっていると外斜視、内側によっていると内斜視、上にずれていると上斜視となります。一番の問題は見栄えですが、機能的にも問題があります。左右の目が別々のところを見ているので、そのままでは物が二つにみえてしまいます。このため通常は頭の中で片方の目の像を打ち消してくれます。そうすると二つの目でみてはじめてわかるような立体感など（両眼視機能）がうまく働かなくなります。たとえば、3Dをみても飛び出てこなかったり、飛び出かたが少なかったり、自動車の二種免許が取れなかったりするわけですが、あまり日常生活では不自由しません。視力はどうでしょう？赤ちゃんのときからいつも同じ方の目だけずれていると、そっちのほうの目を使わないので視力の発達がうまくできなくなります（斜視弱視）が、多くの斜視は視力に影響しません。



眼科科長
横山 利幸

●治療はどうするの？

ほとんどの斜視の治療は手術ですが内斜視で遠視がある場合には、まずメガネをかけて遠視を矯正するとそれだけでよくなったり、軽減します。遠視がすごく強い場合には視力にも影響するので、決してメガネをかけるのをいやがってはいけません。また視力に影響する斜視は多くないのですが、他の病気で視力が悪いと、そちらのほうの目を使わないので斜視になります。めったに無いのですがその中には早期の治療が必要な病気もあります。反対に、赤ちゃんのときは鼻が低く、目と目の間の皮膚が広いのでまっすぐだけど、内斜視に見える場合もあります（偽斜視）。小さくて検査ができずわからない、といわれることがありますが、小さくても斜視かどうかはわかりますので心配でしたら専門医を受診することをお勧めします。

おやく立ち情報 漢方薬を飲むときは



●食前に飲みましょう

空腹時には作用の強い成分の吸収がゆるやかになり副作用を減らすことができます。さらに、腸内細菌の働きで有効成分が吸収されやすくなるので、薬が早く腸に到達するためにも、食前のほうが都合がよいというわけです。

●エキス剤は水に溶かして

味や香りが作用のひとつになっているものは水やお湯で溶かして飲むとさらに効果的です。たとえば「香蘇散(コウソサン)」などです。

●効果が出るのが遅い？

急性の疾患(風邪など)では即効性があります。慢性の疾患の場合は長期の観察を要するため根気よく続ける必要があります。

●飲水器

薬が飲める飲水器を設置しました。
1階売店の横にあります。ぜひご利用ください。



飲水器

区民健康医学講座のお知らせです 皆さま 一緒に勉強しましょう!!

◎区民健康医学講座の予定 (第4土曜日 15:00~16:00)

テーマ……「胃がんについて」 ●平成19年4月28日(土)

会 場	マグノリア横山ビル 2階会議室 練馬区高野台1-8-9 順天堂練馬病院前
対象・定員	練馬区在住、在勤、在学の18歳以上の方。 150名(定員越えの場合は抽選)
受講料	無 料 ○お車でのご来院は出来るだけ遠慮ください。また、お車でお越しの場合、 駐車場割引はございませんので、ご承知おきください。
申 込	①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号を記入のうえ、 〒177-8521 練馬区高野台3-1-10 順天堂練馬病院 総務課 区民健康医学講座係宛
申込〆切日	平成19年4月23日(月) 消印



順天堂大学医学部附属練馬病院

〒177-8521 東京都練馬区高野台3-1-10

電話 03-5923-3111

URL <http://www.juntendo-nerima.jp/>