

札幌南一条病院 電車通り通信

でんしゃどおりつうしん

春

2024.4 vol.41

FREE

特集

人間ドックで伸ばそう 健康寿命！

事務部長のご挨拶

連携医療機関のご紹介
〈竹田眼科〉

糖尿病・腎臓病向けレシピ

部署紹介～介護科～

南一条INFORMATION



人間ドックで伸ばそう健康寿命!

これまで本通信では以下の2点をお伝えしてきました。①「健診と人間ドックの違いについて」:雇い主が雇用人ひいては会社を守るために必要な検査VS自分自身が自分自身を守るために必要な検査 ②「我が国が世界に誇る国民皆保険制度が崩壊しないようにするには、健診を受けることが非常に重要である」ということをお話ししました。さて、今回は人間ドックを受けることの意味を整理してみましょう。



高寿命の日本

皆さんご存知のように、日本は世界たぐいまれな高寿命国に成長しました(平均寿命:女性88歳・男性81歳)。さらに、元気に活動できる「健康寿命」では、2023年の統計で日本は世界1位!(2位はシンガポール、3位は韓国)。いずれも人間ドックの受診率が非常に高い国で健康寿命が長いわけです。この健康寿命、女性は75歳、男性73歳ですので、男性は人生最後の第四コーナーで息が切れてきます。また、90歳まで生きられる人は、女性の47%(も)、男性の23%(しか?)という割合です。最近はやりの「人生100歳時代」というフレーズは少し言い過ぎに思えますが、兎も角も「77歳喜寿で近所の人を呼んでお祝いをする時代」は終わりを告げています。

2大死因は「がん」と「脳卒中・心筋梗塞」

現在日本の死亡者はざっと年間140万人います(出生人口は70万しかいないですが)。そのうち40万人は「がん」が原因で死んでいます。2位が脳卒中(脳梗塞と脳出血)や心筋梗塞で35万人くらいです。この二つで半分を占めています。この2大死因の背景として、皮肉なことに「長生き」そのものが挙げられます。つまり、がん関連遺伝子の傷(変異)の長年にわたる蓄積や、細胞を増やすための遺伝子発現が増えすぎたりして細胞増殖に歯止めが効かなくなったり、脳や心臓の血管系の細胞が老化してしまうことに他なりません。こういった病気の拾い上げには、健診の範囲を超えて人間ドックを受けることが大切なのです。65歳くらいで退職した人は健診も受けなくなるため、余計大切になってきますね。

ドックでしかできない検査

今回、当院で受けられる検査と人間ドックでない見つからない疾患群を整理してみました(表1)。皆さん驚かれる

くらい、非常に多くの疾患の診断の糸口になります。まずは「がん」に絞ると死亡者数トップは男性肺がん、女性大腸がんです。他の「がん」についても、健診だけでは発見の糸口がみつからなくて、どうしてもエコー検査やCT、複数の腫瘍マーカーなどドックでしかできない検査が必要になります。

表1 人間ドックで行う検査とみつける病気の種類

検査	診断の糸口となる疾患群(あるいは他の原因)
肺機能検査(閉塞性障害)	気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)
肺機能検査(拘束性障害)	肺活量が減ったり肺が固くなる病気(肺繊維症、間質性肺炎、後側弯症、筋ジストロフィーなど)
胸部CT検査	肺がん、肺炎、肺気腫、心不全(胸水、肺うっ血など)
CAVIおよびABI検査(異常高値)	末梢動脈硬化症、閉塞性動脈硬化症+脳動脈硬化(脳梗塞)や心臓冠動脈硬化(心筋梗塞)合併リスクなど
頸動脈エコー検査(内臓肥厚やプラーク所見)	脳梗塞、心筋梗塞、大動脈解離など
腹部エコー検査(肝臓異常所見)	脂肪肝、脂肪肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝細胞がん、多臓器がん肝転移、肝血管腫など
腹部エコー検査(胆のう異常所見)	胆のうポリープ、胆のうがん、胆石症、胆のう腺筋腫症、胆嚢炎、胆道スキネジア(油もの摂取過剰)など
腹部エコー検査(脾臓異常所見)	慢性脾炎、急性脾炎、脾がん、のう胞性脾疾患(単純性のう胞、IPMN)など
腹部エコー検査(腎臓異常所見)	腎臓結石、腎のう胞、腎萎縮(慢性腎不全)、水腎症、腎臓がん、重複腎、遊走腎など
腹部エコー検査(脾臓異常所見)	脾腫(肝硬変、慢性骨髄性白血病や悪性リンパ腫など)、副脾など
腹部エコー検査(腹部大動脈異常所見)	大動脈硬化症
腫瘍マーカー検査(CEA高値)	大腸がん、膵がん、肺がん、甲状腺がん、卵巣がん、各種臓器の炎症など(慢性喫煙)
腫瘍マーカー検査(CA19-9異常値)	膵がん、大腸がんなど(酵素異常による先天性高CA19-9血症)
腫瘍マーカー検査(AFP高値)	肝細胞がん、AFP産生腫瘍(精巣がん、胃がんなど)
腫瘍マーカー検査(CA125高値)	卵巣がん、子宮がんなど
腫瘍マーカー検査(PSA高値)	前立腺がん、前立腺肥大など
腫瘍マーカー検査(シフラ高値)	扁平上皮組織由来のがん(肺がん、子宮がん、食道がん、膀胱がんなど)や炎症
腫瘍マーカー検査(Pro-GRP高値)	肺小細胞がん、慢性腎臓病(腎臓で代謝されるため)
ヘリコバクテラ・ピロリ菌検査(陽性所見)	ヘリコバクテラ・ピロリ菌感染胃炎、胃潰瘍(あるいは感染粘膜を背景として発症する胃がん)
大腸内視鏡検査(粘膜異常所見)	大腸ポリープ、大腸カルチノイド腫瘍、大腸がん、大腸憩室(症)、クローン病、潰瘍性大腸炎、痔核など
骨密度測定:骨塩定量検査(低値)	骨粗しょう症
眼底眼圧検査(眼底異常所見)	白内障、緑内障、高血圧、動脈硬化性疾患、糖尿病性網膜症など
眼底眼圧検査(眼圧高値)	緑内障、ストレス過剰、重労働、長時間のPC使用(VDT)など

は疾患以外の原因

腫瘍マーカーの意義

腫瘍マーカーは、がん細胞自体が多く産生したり、周囲の組織が壊死あるいは崩壊して血液中に漏れ出す場合に上昇します(なかには「がん」があっても腫瘍マーカーが上昇しないケースもあります)。また、炎症などの良性疾患でも軽度～中等度上昇することがあって、異常値をみた場合、その意義については他の情報と併せ医師が総合的に判断しなければなりません。腫瘍マーカーの多くはステージが進むと陽性率も上がります。そこで、よく早期にみつからないと意味がないのでは?と聞かれることがあります。しかしそうではないのです。もしCEAやCA19-9が高くて比較的進行した状態でみつかった大腸がんでも、現在の治療技術で5年生存率10年生存率は飛躍的に上がってきていますので、健康寿命に影響しないところまで生きることができます。最も



予後の悪い膵がんでも、エコー検査や腫瘍マーカーで早期にみつかった症例も多くあります。また、PSAは前立腺がんの早期から上昇しますので、まさに健康寿命の延長に有用です。

エコー検査の意義

当院で検査対象となっている臓器のなかで、肝臓、膵臓、胆嚢、腎臓の4臓器では「がん」診断の糸口となります。「腫瘍マーカーを沢山測っているから大丈夫!」とおっしゃる方もいらっしゃいますが、実はマーカーが上昇しない「がん」も数多くありますので、その場合は画像検査が診断の糸口となります。CT検査もかなり有用ですが、CT検査では画像毎にいくらか隙間ができてしまいます。よって、小さな腫瘍の場合、病変を連続して見られるエコー検査を選んだほうが見つけられる場合もあります。特に肝臓がんや膵臓がんでは単純CTに比べ、エコー検査のほうが腫瘍を捉えやすいでしょう。一方でエコー検査の弱点もあり、おなかのガスが多い場合、超音波が空気に邪魔されて奥の臓器が見えにくくなってしまいます。この場合はCTの方が診断能力が高いと言えますので、もしエコー検査で不十分な場合は、後日病院を受診してCT検査を受けてみるとよいでしょう。



また、血管の動脈硬化も健診の血液検査だけでは拾いあげが難しく、どうしてもドックの検査が必要になります。特に心筋梗塞や脳卒中(脳梗塞と脳出血をいう)については、歳をとってしまっただけからのコレステロール値のコントロールだけではダメで、きちんと血管の評価をしないと診断の糸口がみつかりません。突然胸が痛くなって救急搬送されて助からなかったという悲劇を避けるためにも、血管ドックなどでフォローしていく必要が出てきます。

さいごに

今回、お話しした「人間ドック」、皆さん一人一人が健康寿命を意識して、元気に長生きして頂くことが肝要であります。当院では(表2)にまとめた項目について、他施設よりかなり安い金額で受けることができるよう配慮されています。最新鋭の骨密度測定器も導入しています。この記事を読んだ人は是非とも知り合いの方にも人間ドックの必要性を説いてあげてください。

表2 当院で受けられるドックの種類と項目

日帰りドック

身長計測、視力、聴力、血液検査、尿検査、便潜血(2日法)
胸部X線(レントゲン)検査、心電図検査
肺機能検査
腹部エコー検査(肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、腹部大動脈)
上部消化管バリウム検査
上部消化管内視鏡検査(ヘリコバクター・ピロリ菌迅速組織検査)

オプション検査

骨密度(骨塩定量)検査
低線量胸部CT検査
腫瘍マーカー(CEA、CA19-9、シフラ、AFP、CA125、ProGRP、PSA、CA125)
肝炎ウイルスマーカー(HBs抗原、HBs抗体、HCV抗体)検査
ヘリコバクター・ピロリ菌呼吸気検査

一泊ドック

(上記に加えて)大腸内視鏡検査、心エコー検査、眼底検査、眼圧検査

血管ドック

ABI検査、CAVI検査、頸部動脈エコー、腹部内臓脂肪検査(CT検査)

消化器内科
主任医長

小林 大介

こばやし だいすけ



PROFILE

札幌医科大学医学部卒業。医学博士。室蘭日鋼記念病院、北海道循環器病院、ハーバード大学医学部VAメディカルセンター研究員、札幌医科大学附属病院などの勤務を経て、2015年9月より現職。日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本癌学会、日本臨床検査医学会医学会所属。

ご不明な点は、病院までお問い合わせ下さい。☎011-271-6050(札幌南一条病院 地域医療連携室)

事務部長のご挨拶



北海道恵愛会 札幌南一条病院

事務部長 久保田 秀明

最近の当院での出来事、また今後について感じていることを書いてみたいと思います。

ここ数年、影響を及ぼした新型コロナウイルスですが、昨年5月に2類から5類に変更され、実態としても落ち着きを取り戻したと感じております。発生当時を思い出してみると様々な困難な状況におかれました。当院では発熱外来は行いませんでしたが、院内でのクラスター発生が頻発しました。職員も罹患、欠勤者が大量に出て人員不足に陥るなど、病院全体が大変な状況となりました。患者様にも大変ご迷惑をお掛けしたかと存じます。

また、マスク・フェイスシールド・感染防護服等が品薄となり、入手困難なため、職員が100円ショップなどで買い集めてくるという事態にもなりました。また外来では患者様の受診控えが起きました。病状の悪化や検査の延期等、患者様にとって多大な影響があったのではと感じております。ワクチンの普及や経口治療薬により、徐々に日常が戻り、社会経済活動も続々と再開されておりますが、完全に終息したわけではありません。今後も感染対策を講じながら病院運営をしていきたいと考えております。

次に新病院の建築についてです。旧病院では受付・会計が1階、外来・検査部門が2階と2つのフロ

アにまたがっておりました。新病院では1つのフロアに集約することにより、導線を短く、患者様の移動・待ち時間が少なくなるよう工夫をしました。

また、建築に伴い『環境省ZEB(Net Zero Energy Building)実証事業』に申請、省エネルギー対応の建築物にすることとなりました。病院では北海道で最初に採択された建物となります。建築物のコンセプトとして、「環境に配慮した快適な空間と省エネルギーを両立させた建物」となります。患者様にとっても快適にお過ごしいただける施設になったのではと考えております。建築中に胆振東部地震もありましたが、2019年4月無事に建物が完成し、また入院患者様の移動もトラブルなく終えることができました。同じ敷地内で建て替えをしましたので、二期工事を経て2020年7月に完全な形での新病院オープンとなりました。

最後に今後の計画として、健診/ドックを充実させていきたいと考えております。

現代の日本の三大疾病である、「がん・心臓病・脳卒中」は早い時期にあまり自覚症状がありません。健康診断・人間ドックを受け、早期に発見できれば、「生活習慣を改善する」「二次健診を受ける」「早めに治療を開始する」等も可能となります。健康診断・人間ドックは生活習慣病を早期に発見する役割とともに、皆様が健康な生活を送るための指標となります。当院では価格もリーズナブルに受けただけことができます。是非ご連絡ください。さらに今後は外来・入院・透析を含め、より充実した病院機能を果たしていく所存です。今後とも何卒宜しくお願い致します。



連携医療機関の ご紹介



札幌南一条病院の先生、職員の皆様には日ごろ大変お世話になっております。

当院は平成元年(1989年)に北1西4で開業し、平成19年(2007年)に現在の南9西21に移転しました。電車通りからはちょっと離れております。一般眼科外来、日帰りの手術(白内障、網膜硝子体、レーザーなど)、抗VEGF剤治療、コンタクトレンズなど可能な限り幅広い治療を心がけております。名誉院長、副院長は通常的眼科治療に加えた漢方治療も行っております。また当院は院内処方をしていきます。冬の足場が悪い時期など目を患った患者さんは薬の受け取りで違う場所に行くのは大変です。少しでも手助けになればと思い院内処方を続けています。

—南一条病院さんにつきまして—

重症な糖尿病網膜症や白内障などで手術が必要な方の中には透析をしながら手術を受けなければならない方がいらっしゃいます。手術に合わせて透析の日時や使用薬剤を変更していただくこともあります。手術は患者さんにはとてもストレスのかかる出来事です。できるだけいつも通りに透析、生活をしながら治療ができるご配慮をいただき、南一条病院さんには周術期はとても良くしていただき、大変感謝しております。

—南一条病院の患者さんに伝えたいこと—

40歳を過ぎたら一度は眼底検査を受けてください。身体のどんな機能も障害されると不自由ですが、視機能が障害されると生活の質は非常に低下します。目をつぶって1時間くらい生活するとよくわかると思います。そして視力が良いから病気がないと思いが



医療法人社団

竹田眼科

ちですが、視力とは関係なく視機能の障害が末期まで自覚できない目の病気があります。例えば緑内障です。40歳以上の20人に1人とされています。ドックで指摘を受けながら、自分で困っていないからと放置して末期になってから受診される方がいます。緑内障に限らず眼底検査をすることでかなり多くの病気がわかります。

—最後になりましたが自己紹介—

私は札幌市医師会で中央区の西側のまとめ役を担当しています。札幌市医師会は札幌市民の健康を守るためにいろいろな活動を展開しています。南一条病院の先生方におかれましても大変お忙しい中、医師会活動にご協力いただき感謝申し上げます。現在は鳥井先生が役員としてご活躍されています。病診連携がスムーズに行える要因の一つに医師同士の顔のつながりがあります。お互いを知っているとやり取りしやすく、ひいては患者さんのためにもなると思って活動しております。また眼科領域では日本眼科医会理事で主に広報を担当しています。人生100年時代の健康長寿を維持するために、眼の健康も100年維持をしなければなりません。国民の皆様に「眼の健康」の大切さを知ってもらうため、また目の病気の早期発見を促すために「目の健康講座」を行ったり、「アイフレイル」という新しい概念を提唱して啓発活動しております。ご興味のある方は是非ご覧ください。

<https://www.eyefrail.jp>



竹田眼科

札幌市中央区南9条西21丁目5番20号
☎011-513-1000
<https://www.takedaganka.jp/>

【診療時間】

9:00~18:00
※火・土は12:30まで ※木は17:30まで
休診日：日曜・祝日

院長 竹田 眞純 先生

〈PROFILE〉

専門分野：眼科一般、網膜硝子体疾患
平成6年 旭川医科大学卒・同眼科学講座
平成12年 旭川医科大学大学院卒
平成14-17年 ハーバード大学スケベンス
眼研究所留学
平成17年 旭川医科大学眼科
平成18年 北見赤十字病院眼科
平成19年 竹田眼科



糖尿病・腎臓病向けレシピ

糖尿病向け



アジアン焼きうどん

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、うどんをさっと茹で、ザルに上げ冷水でしめる。
- ② にんにくはスライス、長ねぎ、セロリは小口切りにする。
- ③ ポウルにオイスターソース、ナンプラー、砂糖、酒を混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ④ フライパンにごま油を入れにんにく、タカノツメ、セロリ、長ねぎを弱火で炒める。
- ⑤ 少し火を強め、豚ひき肉を加え炒め、うどんを加えさらに炒め、合わせ調味料を加えよく炒める。
- ⑥ 器に盛りつけ、こねぎ、こしょうを散らす。

アジアン焼きうどん

材料(1人分)

うどん(茹) …… 160g
にんにく …… 5g
タカノツメ …… 0.1g
豚ひき肉 …… 20g
ごま油 …… 4g
長ねぎ …… 10g
セロリ …… 10g
オイスターソース …… 5g
ナンプラー …… 3g
砂糖 …… 3g
酒 …… 3g
こねぎ …… 3g
こしょう …… 0.1g

エネルギー
321kcal

たんぱく質
9.8g

塩分
2.1g

腎臓病向け



手羽中の照り焼き

作り方

- ① レタス、きゅうり、黄パプリカ、いちごは千切りにする。
- ② 手羽中はグリルで焼く。
- ③ フライパンにしょうゆ、いちごジャム、酢、水を入れ、火にかける。
- ④ ③が沸騰したら、②を入れからめる。
- ⑤ ボールに白ワインビネガー、オリーブ油、砂糖を入れ混ぜ、①を加えさっと和え、粗びき黒こしょうを振り、味を調える。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤を添える。

手羽中の照り焼き

材料(1人分)

手羽中 …… 5本
しょうゆ …… 3g
いちごジャム …… 10g
酢 …… 3g
水 …… 5g
レタス …… 15g
きゅうり …… 10g
黄パプリカ …… 5g
いちご …… 10g
白ワインビネガー …… 5g
オリーブ油 …… 3g
砂糖 …… 1g
粗びき黒こしょう …… 少々

エネルギー
172kcal

たんぱく質
8.9g

塩分
0.6g

私たち、こんな
仕事をしています

部署 紹介

介護科



看護部ケアワーカーの部署紹介をさせていただきます。私たちケアワーカーは4・5・6階・透析室で計37名が在籍しており、清潔介助・排泄介助・移動介助・安楽介助・食事介助などの日常生活援助が主な業務内容です。当院では意識障害や体の不自由な患者さんが多く入院されており、日常生活援助の中でもオムツ交換や体位変換、入浴介助、透析室や検査室へ搬送などの身体援助が特に大きなウェイトを占めています。私たちケアワーカーがいつも心がけていることは、患者さんの変化に気づく「観察力」と、患者さん・ご家族との信頼関係を築いていくことです。入院患者さんの多くは自分で寝返りができない長期臥床の方が多く、常に褥瘡発生のリスクが高い状況にあります。私たちは日常業務の中で

オムツ交換や入浴介助など皮膚観察をする機会が多いため、皮膚状態の変化を見逃さないことやその他の小さな変化に気づけるよう意識しています。患者さんに直接接する機会が多いからこそ、看護師へ早期発見・早期報告することで、少しでも病状の改善や悪化を防ぐことに貢献できればという思いでいます。また、身体援助が多い職種であるため知識・技術の向上が求められる部署でもあります。毎年オムツマイスター研修や介護技術院内認定制度の試験を実施しスタッフのスキルアップに努めています。患者さんのご家族は、入院している患者さんがどのように入院生活を送っているかいつも気にされていることと思います。患者さんやご家族が札幌南一条病院に入院して良かったと思ってもらえるよう、常に清潔で安心・安全・安楽なケアの提供をしていきたいと思っています。私たちケアワーカーは今後もチーム医療の一員として貢献していきたいと思っています。



MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション



令和5年度 新人看護職員研修が終了しました!

令和6年3月31日をもって、昨年4月に入职した新人看護師の研修が終了しました。ネームの若葉マークが外れます。令和5年度の新人看護師たちは、学生生活の殆どをコロナ禍で過ごした人たちになります。例年より遅くなっていますが、彼女たちなりに頑張って1年を歩んできました。これからは、札幌南一条病院の一員として、より頑張りたいと思っています。

看護部長 高橋 由香

新たに医療相談室の直通FAX番号を設けました。 **FAX.011-330-8225**

なお、地域連携室の直通FAX番号(011-271-6033)は今までと変わりません。

外来担当医一覧

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
循環器 腎臓内科	午前	高木	青山	青山	工藤	工藤	ホームページ 参照 ※1	
		占部	高木	土田	土田	占部		
		小松 (腎臓専門外来・完全予約制)	鳥井	陳	神津	土田 (セカンドオピニオン)		
	午後	土田	工藤	高木	青山※4 (透析専門外来)	青山		休診
			土田※2 (透析専門外来)		三浦 (循環器専門外来・完全予約制)	陳		
		陳	占部	鳥井※3 (透析専門外来)	鳥井			
呼吸器 内科	午前	中島	田垣	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	中島	中島	担当医 下記参照※5	
	眞木※7 ドック							
糖尿病 内科 一般診療との 並行診療	午前	高木	高木	—	—	—	休診	
	午後	—	—	高木	—	—		
消化器 内科 ※6	午前	小林	長佐古 (内視鏡検査のみ)	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診	
	午後	—	—	—	—	—		

- ※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。
- ※2 循環器・腎臓内科の火曜日(原則として第2週のみ)午後は土田医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※3 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※4 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※5 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。 第1・3・5週/田垣医師 第2・4週/中島医師
- ※6 消化器内科の診察は、月・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。
- ※7 呼吸器内科の火曜日午前は眞木医師によるドックの完全予約制(9:30~11:00)です。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

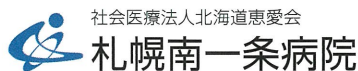
地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日/9:00~17:00 土曜日/9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日/9:00~16:30 土曜日/9:00~12:00



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

VOL.41

〈発行日〉 令和6年(2024)4月6日

〈発行元〉 札幌南一条病院 広報委員会

〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、消化器内科、人工透析、人間ドックほか

〈受付時間〉 平日 8:30~11:30、13:00~16:30

土曜 8:30~11:30

〈診療時間〉 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~13:00

〈休診日〉 日曜・祝祭日・年末年始

〒060-0061 札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

