

湘南鎌倉メディカルスタイル

#10

「緊急救命対応」編



雲外蒼天
～雲の上はいつも晴れ～

※当院の医療現場や職員の日常を描いたマンガを連載します。当院の活動をお伝えするとともに、医療・健康に関する情報も提供していければと考えています。https://skgh.xsrv.jp/manga/ からもお読みいただけますので是非ご覧ください。



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: https://www.skgh.jp/

(直通) 予防医学センター:0467-44-1454
人工膝関節センター:0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会



しょうなんめーる

SHONAN

湘南鎌倉総合病院広報誌

Mail

Number 200
2024 April

SHONAN Mail Vol.200 2024 April

特集：膝がんセンターのご紹介

▶ 特集 ◀

膝がんセンターのご紹介

センター長 山上 裕機

しょうかま NEWS & DIGEST

- 世界腎臓デー in 鎌倉を開催
- スポーツ総合診療センター開設
- 乳腺外科にて新しい非切除治療「ラジオ波焼灼療法(RFA)」開始

保健だより Vol.16

～良い睡眠で健康的な毎日を
過ごしましょう！～

当院職員を主人公としたマンガ
「湘南鎌倉メディカルスタイル」
#10「緊急救命対応」編

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

撮影者：患者支援室 大久保 由美
撮影場所：昭和記念公園

山上裕機

膵がんセンター長



PANCREATIC center chief CANCER

膵がん治療の砦になります

2024年3月1日から膵がんセンターに赴任しました山上裕機と申します。和歌山県立医科大学を1981年(昭和56年)に卒業し、直ちに母校の外科学講座(消化器外科部門)に入局しました。その後、和歌山県内の関連病院および大学病院で消化器外科医として勤務し、肝胆膵外科の領域の中でも膵臓外科を専門に修練を重ねてきました。膵がんで死亡される方は年々増加し、現在がん死亡の第4位になっています。近いうちに肺がんと並んで最も死亡数が多いがんになると予想されています。しかし、他のがんと比較して、膵がんの治療成績はまだまだ良好とは言えず、われわれ医療者は膵がん治療の向上を目指して日々努力しています。

このたび、神奈川県に居を移し、湘南鎌倉総合病院の一員として、いままで和歌山医大で培った膵がん治療の経験を元に県民のみなさまのお役に立ちたいと願っています。当院が有する最新機器を用いて最高水準の膵がん治療を展開し、神奈川県の膵がん治療の砦となるべく努力いたします。

外科医として心がけていたこと

若手医師のころは、救急外科・一般外科、および胃がんや大腸がんなどの消化器手術を担当していました。1994年(平成6年)にアメリカ留学から帰国してからは肝がん・胆道がん・膵がんの手術を専門とし、一貫して大学病院で修練しました。とくに膵臓手術は年間120~130件行ってきましたので、手術経験数は国内でトップクラスだと思っています。

私は安全・確実な手術を目指して日々精進してきました。いまから20年くらい前までは、膵臓手術は術後の合併症が大変多く、とくに術後膵液が漏れる『膵液瘻』が大きな問題でした。私はその問題を解決すべく多くの臨床試験を行ってきました。そして患者さんにとって最も安全で確実な膵がん切除後の再建方法(残った膵臓と小腸を吻合、つなぐ方法)を考案してきました。

また、毎日の診療現場で問題になっていたその他の術後合併症についても多くの臨床試験を行い、治療成績の向上に寄与してきたと思っています。

膵がんの切除方法については、従来から慣習として行われてきた切除方法ではなく、名古屋大学名誉教授の中尾昭公先生が考案された新術式、すなわち出血量が少なく根治性が高い新術式の有効性を確かめる試験も行いました。

新術式は技術的に難しいものですが、真に患者さんのためになると考え、国内・国外に普及させるべく他施設からの手術見学希望者を積極的に受け入れてきました。

『生涯一外科医』を座右の銘とし、膵がん手術に従事してきました。

生涯一外科医。

膵がんセンター長としての抱負 「あきらめない膵がん治療」を目指します

新たに設立された膵がんセンターは、本院が有する最先端の医療機器、各領域の専門家の知識・技術を総動員して、最高水準の膵がん治療を患者さんに提供いたします。以下に膵がんセンター長としての抱負を述べます。一言で申し上げますと、『あきらめない膵がん治療』です。

01 安全で確実な手術を行います。

膵がん手術は消化器の手術の中でも難しい手術といえます。膵臓の周りには多くの重要な血管や神経が走っています。手術前には当院の最先端のCTやMRで、血管の位置や走行を正確に把握し、できるだけ出血が少ない手術を目指します。もちろん、前述しました合理的な新術式で膵がんの根治を目指します。

最近、いまでは手術が出来なかった進行した膵がん患者さんに、新たに開発された抗がん剤治療と放射線治療を行うことで手術ができる患者さんが増えてきました。しかし、その手術は動脈や門脈といった重要な血管を同時に切除する必要があります。したがって、血管を安全につなぐ技術が求められています。肝胆膵外科医だけでなく、当院の誇る心臓血管外科および形成外科の医師と力を合わせて、進行した膵がん患者さんの『生きる希望』につなげたいと願っています。

02 チーム医療で膵がん患者さんを治療します。

膵がん手術は大きな手術なので、体力作りのために術前と術後のリハビリ(運動療法)が大事です。とくに高齢の患者さんや心臓などが悪い患者さんでは、なおさら十分なリハビリを行って、手術に耐えて頂くように支援します。運動するには栄養管理が重要で専門の管理栄養士も治療に参加します。

近年、がん告知は当たり前の世の中になりました。しかし、がん告知は患者さんにとって大変つらいものです。精神的な支えが必要です。当院では治療開始時から緩和ケアを専門にするスタッフが患者さんに寄り添うようにします。すなわち、当院の持つ高度な医療体制で体力面と精神面をお支えします。

03 最新医療機器を用いて最高の膵がん治療を行います。

膵がん治療の中で、放射線治療は大きな柱のひとつです。当院は通常の放射線治療装置はもちろんのこと、他院にはない陽子線治療が可能です。陽子線の強みを生かして放射線治療部と共同で難治がんである膵がんを治療します。

さらに、国内でも数台しかないホウ素を用いた最新の照射装置であるBNCTも今後、膵がん治療に活用していきたいと考えています。

04 ステージ・ゼロ膵がんを発見するための膵がんドックを開始します。

胃がんや大腸がんは、ステージIやIIで発見されると多くの患者さんが手術で完治します。しかし、膵がんはステージIで発見されても5年生存率はひじょうに悪いのが現状です。当院では予防医学センターの英知を結集して、膵がんドックとして早期膵がんの発見に努めます。具体的には、超音波内視鏡という特殊な診断装置で、直径5mm以下の膵がんを発見するように尽力します。さらには、膵臓のきわめて軽微な変化を見逃さず、きわめて早期の膵がん(上皮内がんといいます)を診断したいと願っています。

私の経験では、上皮内がんが膵がんが発見されれば、すべての患者さんが手術で完全治癒しています。当院の予防医学センターと共同して、神奈川県初の『膵がんドック』を始めます。

05 医師会・病院協会の皆様と連携し、神奈川県民のために最大限の努力をします。

上記の早期膵がんの診断のためには、医師会や病院協会の先生方からのご紹介が必須です。早期膵がんの診断について、医師会や病院協会の先生方と一緒に活動していきたいと思っています。患者さん目線での病病連携、病診連携を展開することで、神奈川県のみなさまのお役に立てるように精進いたします。

世界腎臓デー in 鎌倉

を開催しました!

2024.3.14
Thu.



3月14日

鎌倉芸術館小ホールにて第5回世界腎臓デーin鎌倉を開催いたしました。

当院では「世界腎臓デー」の一環として、腎臓病の早期発見と進行抑制を中心とした啓発活動を目的に毎年行っております。二部構成の2時間にわたる講演は、好評のうちに幕を閉じました。来年は3月6日(木)に鎌倉芸術館にて開催の予定です。



ここ最近、病院で起こった出来事やトピックをご紹介します。

しょうかまダイジェスト

スポーツ総合診療センター開設 4月より新たにスポーツ総合診療センター が開設されます。

当センターでは総合的なスポーツ診療を行います。スポーツに関わる子どもから大人までの幅広い年代の方を対象とし、スポーツ愛好家からプロアスリートまであらゆる患者さんの診療を行います。担当する医師は、サッカーやラグビーといった日本代表チームのサポート経験のある医師や、横浜 DeNA ベイスターズのチームドクターが在籍しております。

当センターではその豊富な経験を活かし、トップアスリートへの専門的な治療のみならず、スポーツに関わる方の様々な問題に関してホリスティックに解決方法を提示し、Athlete-Centered SPORTS MEDICINE を実現します。



SHONAN
KAMAKURA

SPORTS
MEDICINE
CENTER



スポーツ総合診療センターの
詳しい情報はこちらから



治療の詳しい情報は
こちらから

乳腺外科にて新しい非切除治療 「ラジオ波焼灼療法 (RFA)」開始

乳がんの手術治療に新たな選択肢が加わりました。



▲電流を流す針を乳房に挿入して5-10分程度で焼灼し



▲癌を死滅させます

ラジオ波焼灼療法 (RFA) は今まで手術で切除していた範囲をラジオ波電流で熱焼灼させて、がんを焼灼する新しい治療法です。乳房の形をそのまま残せることがメリットです。

小さな初期のがんが対象になりますが、手術と遜色ない治療効果が期待でき2023年12月に保険収載となりました。当院では乳がん学会からRFA実施の認定を受けた施設であり、認定医師がRFAを行います。

※ RFAには適格基準があり、術後も一定期間スケジュールされた治療計画に則って行われます。基準に該当するかは当院での具体的な検査をしてからの判断となります。

受診方法

予約お問合せ専用番号：0467-84-8922
受付時間：月～金 13:00～16:30

第16回

良い睡眠で健康的な毎日を過ごしましょう!

布団ですっとめくめくしていたいけど、春は環境の変化による心のざわつきや、花粉症の症状などが原因となり睡眠の妨げにもなりやすい時期でもありますよね。

皆さんは、起きた時どちらの感覚がありますか?

① 良く寝れた!
すっきり起きられた!

② あまり寝れなかったなあ。
疲れも残ってるし...



このように、睡眠で休養がとれている感覚のことを『睡眠休養感』といいます。起床時に①の感覚があることが理想です。②の感覚の方は、睡眠休養感が低く、健康状態に注意が必要です。

Q.睡眠休養感が低いと、どうなるの?

A. 健康状態の悪化に関わってくる!

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」によると、睡眠休養感の低さは肥満や糖尿病、脂質異常症を含めた代謝機能障害、高血圧と関連があることが示されています。また、寝つきの悪さや頻回の中途覚醒などの不眠症状とは関係なく、うつ病など心の健康にも影響しています。

Q.睡眠休養感を下げる要因はどんなこと?

A. 睡眠不足はもちろんのこと、普段の生活習慣が関わっている!

光や音などの環境、食事・運動等の日常的な活動、カフェインやアルコールなどの嗜好品が睡眠に影響を与えます。



☑ では、どうすれば、睡眠休養感を上げることが出来るのでしょうか?



睡眠休養感(睡眠の質)を上げるための、生活環境、生活リズムを整える工夫についてお伝えします。

工夫
1

① 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット。

- ★起床したら、カーテンを開けて眼の中に光を入れましょう。活動スイッチが入り14時間~16時間後に睡眠ホルモン(メラトニン)が分泌され睡眠を促します。
- ★空腹の状態朝食を摂り、脳にエネルギーを補給しましょう。
- ★日中は、できるだけ人と接して明るい中で活動的にすごしましょう。
- ★一日の生活の中にほぼ決まった時間の運動習慣をつけましょう。
- ★お昼寝は、20分程度、高齢の方は30分で十分です。



工夫
2

② 就寝時間前「光と温度」に気をつけましょう。

- ★就寝前の軽いストレッチは効果的ですが、就寝1時間前までの運動は避けましょう。
- ★食事も就寝2時間以上前に済ませるようにしましょう。睡眠ホルモン分泌に欠かせないたんぱく質、糖質も適度に摂取。
- ★夕方からは明るすぎない照明の部屋で過ごし、寝室は暗めの照明にしましょう。
- ★メラトニン分泌を抑えるブルーライトが多く含まれるPCやスマホの使用は就寝前は避け、ナイトモードにするなど工夫しましょう。
- ★就寝1.2時間前に入浴がおすすめです。体温より4℃高いくらいの温度で20分から30分。半身浴、足浴でも寝つきの効果はあります。入浴後は、手足の皮膚血流が増加することで体温が放散され深部体温が下がり寝つきがスムーズに。

工夫
3

☑ カフェインはご存じの通り、覚醒作用があります。

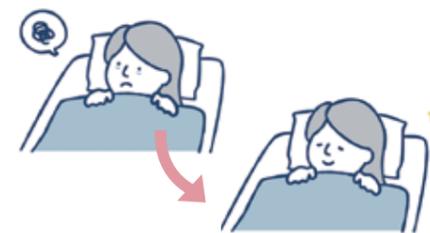
- ★コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレート、エナジードリンクは就寝5.6時間以内は控えましょう。

☑ 寝酒はどう?

- ★アルコールは、飲み始めは副交感神経が優位になりボオーとして眠りやすくなることもありますが、飲みすぎると、逆に交感神経を緊張させ目が冴えてしまいます。ストレス解消にと寝る前にインターネットでゲームをするのと同様に、交感神経を刺激するような生活習慣を見直しましょう。寝酒をすると眠っている間に、アルコールを分解しなくてはならず、肝臓などにも負担がかかってしまいます。

それでも眠れないときは...

布団に入って、30分以上眠れずにストレスになる場合は、一度お布団から出て、アイマスク、アロマを使ったり、静かな音楽を聴いたり、入浴、足浴、軽い有酸素運動のストレッチなどをゆっくり行い、眠くなったら布団に入ります。



- ☑ 夕方になると身体が重くなる方は、昼間に20分程度の昼寝をしたり、30分程早く活動時間を切り上げて自宅なるべく目を使わず、リラックスして30分ほど早く就寝することをお勧めします。慢性的な疲労、睡眠障害のある方は、受診し医師に相談して下さい。

参考文献:健康づくりのための睡眠ガイド 2023(厚生労働省)・嗣明こそ最強の解決策である(マシューウォーカー)



睡眠障害には、思わぬ病気が潜んでいることもあります。予防医学センターでは、SAS(睡眠時無呼吸症候群)の簡易検査も行っています。睡眠でお困りの方は、当院のSASセンター(睡眠時無呼吸外来)の受診も可能です。担当医師は杉本幸子医師(月・火・木曜日)よい睡眠で健康にお過ごし下さい。