

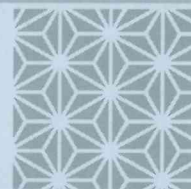
あさのは

平成22年7月24日発行
 発行：長岡赤十字病院
 長岡市千秋2丁目297-1
 電話 0258-28-3600
 ホームページアドレス
<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>



長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたのがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



予 防 医 学 第 5 回

「声」の病気について

声が嘎れる嘎声にはいろいろな原因があります。声帯結節は、電話の交換手、学校の先生、保母さん、歌手など声帯の酷使で声帯がすれて生じます。声帯ポリープも咳払い、大声を出したあとに声帯の部分の小出血で生じます。

飲酒しながらしゃべる、歌う、喫煙される人の中には声帯ポリープが多発し、ポリープ様声帯となる人がいます。声帯結節も声帯ポリープも小さいうちは声の安静を保つこと、投薬で治る場合もあります。長い時間経過した場合や大きくなった場合には手術療法が必要となってきます。小さいものは外来で内視鏡を使用し摘出することが可能です。梗塞、肺癌、頸部の癌（甲状腺癌、下咽頭癌、喉頭癌）、大動脈瘤解離などで、声を出す神経（反回神経）が障害されると麻痺し、声が嘎れることがあります。

当科では嘎声で受診した場合、内視鏡で声帯（喉頭）を確認し、声帯（喉頭）麻痺があれば、頭部から胸部のCTを撮影することにしていきます。病気が判明した場合、早期の対処が必要な場合があります。喉頭癌の多くは喫煙が関係すると言われていています。その影響で男性が有意に女性よりも発症率が高い傾向にあります。喉頭癌の多くが声帯にできる癌で、初期の頃には嘎声のみが出現します。「風邪かな?」「まあ何年もこんな声だからいいかな?」などと本人、周囲の人が思っていると、その中に癌が潜んでいて、「なんだか息苦しくなってきた」などの訴えて進行してから病院を受診する患者さんがいます。

喉頭癌の初期の場合には部分切除、放射線治療により80から90%の患者さんは治癒します。進行癌では当然ですが治癒率は低下します。治ったとしても、喉頭全摘出術など拡大手術となり、声が出せなくなってしまう可能性があります。癌にならないためには禁煙をお勧めします。早期発見が肝腎です。すでに長くタバコを吸っている人は、ある一定の年齢になり、少しでも声がおかしいと思ったら、耳鼻科での診察をお勧めします。

(耳鼻咽喉科医師 川崎)

第7回 院内がん登録について

平成19年4月に「がん対策基本法」が施行され、平成21年4月には377の施設が、がん診療連携拠点病院として指定されています。全国どこでも質の高い医療が受けられ、最新の情報も得られるよう地域におけるがん診療の拠点となり、各種医療機関との連携を図る役割を担い、各種の事業を実施しています。

そのひとつに院内がん登録があります。施設の実態を把握し、がん診療の質の向上とがん患者様の支援を、国レベルではがん対策の進捗状況を評価するために、国立がん研究センター・がん対策情報センターへデータを提出することが指定要件として定められています。具体的には、施設でがんの診断・治療を受けた全患者様について、診断・治療・予後（見通し）に関する情報を登録する仕組みです。全国、あるいは国際的に比較するために、登録するにあたってはがんに関する基礎知識の習得、登録項目とその定義などの研修を修了した専任者を配置することで、統一した基準でデータを作成しています。

一方、がん患者様にとって、もっとも関心の高い指標である「生存率（5年、10年等）」についても、院内がん登録により計測することになりますが、地域性・登録データの精度・追跡（予後）調査の膨大な業務量など課題は多く、多角的に比較できるデータとして公表するにはもうしばらく検討の時間が必要のようです。

また、国立がん研究センター・がん対策情報センターへのデータ提出にあたっては、個人が特定できないよう匿名化処理をして提出することが義務付けられています。
(病歴管理課 渡辺)

食事と健康

— 第4回 夏バテ予防の食事対策 —

夏バテは、環境の変化に合わせて体を常に一定の状態に保つための調節がうまくいかなるために起こります。現代の夏バテは特に冷房が大きく関与しており、屋外との急激な温度差に体が対応しきれなくなって体調を崩してしまうのです。そのため、体を冷やさない工夫など、生活の中での対策も重要視されています。

ですが、夏の暑さや温度差のストレスに打ち勝つためには、まず日々の食事が決め手になります。そこで、今回は夏バテ予防に役立つ食事のポイントをご紹介します。

◆バランスのよい食事を心がけましょう

- ①「主食」 ご飯、パン、麺など
- ②「主菜」 肉、魚、卵、豆など
- ③「副菜」 野菜、きのこ、海藻類など、 の3つを揃えると必要な栄養素が効率よく補給できます。

暑い日はそうめんなどのさっぱりしたもので済ませがちですが、主菜のたんぱく質食品と、水分やビタミン補給とともにほてった体をクールダウンさせてくれる「夏野菜」を麺類に添えてみてはいかがでしょうか？

◆スタミナアップ食材で体力を維持しましょう

- ・主菜の食品には疲労回復に効果のある栄養素が多く含まれていますが、にんにく、にら、玉ねぎなどと組み合わせると、その効果がさらに高まります。また、香味野菜には食欲増進作用もあるので、こうした食材を組み合わせた一皿は夏の食卓で活躍します。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう

- ・清涼飲料水やアイスなど、糖分が多く冷たいもののとり過ぎは、胃腸の機能低下から食欲減退につながるので、ほどほどにしましょう。

規則正しい食生活が暑さに負けない健康な体を支えます。

いつもの食事にひと工夫して夏バテを予防し、夏を元気に過ごしましょう。 (管理栄養士 池田)