

# 陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

Summer & Autumn  
2008 NO.3

誰もいない図工室は光にあふれていた。小学校5年生の私は、いそいそとスケッチを始めた。目の前には4Bの鉛筆と画用紙——私の指先から石膏像が少しずつ形になっていく。「山本さん、いつでも図工室に絵を描きにきていいよ」

休み時間に、教室で独りぼりとしていた私に声をかけてくれたのは、図工のY先生だった。次の休み時間から、図工室通いが始まった。描きあがったスケッチをみて、Y先生が言った。「その像はどこに立っているのかな？ みてごらん、山本さんにも僕にも影があるよ」

影をつけると石膏像が立ち上がった。「もっと影をつけてごらん」

私はどんな影をつけた。背景を鉛筆でぬりつぶした。像のまわりに空間が出来、どんどん広く深くなっていった。私は夢中になった。ついに絵は出来上がり、気がつくとも私にも居場所ができていた。

あれから何枚絵を描いてきただろう。今ここに在る一瞬を写しとりたいのだ。それはここに生きていくという証しでもあるから。それを教えてくれたY先生は、私が出会った神様のひとりである。

## 連載エッセイ 遥かな道の途中で 第三回 神様がくれた場所

山本記念病院 理事長 山本百合子

誰もいない図工室は光にあふれていた。

小学校5年生の私は、いそいそとスケッチを始めた。目の前には4Bの鉛筆と画用紙——私の指先から石膏像が少しずつ形になっていく。「山本さん、いつでも図工室に絵を描きにきていいよ」

休み時間に、教室で独りぼりとしていた私に声をかけてくれたのは、図工のY先生だった。次の休み時間から、図工室通いが始まった。描きあがったスケッチをみて、Y先生が言った。「その像はどこに立っているのかな？ みてごらん、山本さんにも僕にも影があるよ」

影をつけると石膏像が立ち上がった。「もっと影をつけてごらん」

私はどんな影をつけた。背景を鉛筆でぬりつぶした。像のまわりに空間が出来、どんどん広く深くなっていった。私は夢中になった。ついに絵は出来上がり、気がつくとも私にも居場所ができていた。

あれから何枚絵を描いてきただろう。今ここに在る一瞬を写しとりたいのだ。それはここに生きていくという証しでもあるから。それを教えてくれたY先生は、私が出会った神様のひとりである。

あれから何枚絵を描いてきただろう。今ここに在る一瞬を写しとりたいのだ。それはここに生きていくという証しでもあるから。それを教えてくれたY先生は、私が出会った神様のひとりである。

## 山本記念病院の取組み 『医療の質』の向上を目指して Vol.2

### より解りやすい説明+待ち時間短縮のため—— PACSを導入しました

当院は平成20年6月より、PACS（パックス）というシステムを導入しました。PACSとは、X線撮影（レントゲン写真）、CT検査などで撮影した画像情報を保管し、専用のパソコンで見ることが出来る——というシステムのことで、患者様の中には、診察室の机の上にパソコンが置いてあることにお気づきになった方もいらっしゃるでしょう。そのパソコンでレントゲン写真、及びCT検査画像を見ることが出来るのです。

このシステムを導入した事により、患者様への利点としては次のような事が挙げられます。

まず、今まではフィルムでの説明だったので画像が小さく、見にくいと感じた方もおられたのではないかと思います。



**PACSのモニタースクリーン**  
各診療科におかれており、鮮明な画像情報がすぐさま確認できる

しかし、今回のシステム導入以降に撮影した画像については、パソコンで表示しての説明となりますので、画像を拡大することが可能になったことや、以前に行った検査の画像と今回の結果をモニター上で比較検討が出来るようになったため、患者様にとっては一層理解しやすくなったのではないかと思います。

その他にも、今までは写真を撮ってからフィルムにする作業があったため、検査が終わってから説明までの時間が多少なりとも長いと感じた方もおられたと思います。しかし、今回から撮った写真をパソコンですぐに確認できるので、撮影終了後から診察までの待ち時間短縮にもつながるのではないかと期待しております。



「レントゲン撮影と、大腸がんの検査のひとつの注腸造影検査は、私たちが担当しております」——当院の放射線技師の佐藤技師長（写真右）と長崎技師（写真左）

**FUJIFILM**

**SYNAPSEの進化は止まらない。**

膨大な画像情報を統合。最高画質による新たな臨床情報提供ソリューション。運用型PACS国内シェアNo.1\*。全世界1500サイト以上への導入実績。「SYNAPSE」だから、臨床におけるPACSの積極活用を実現します。

**検査画像を統合化し、2008年、「SYNAPSE」は、さらに進化。**

2008年、SYNAPSEは、さらなる進化を遂げ、整形外科用診断ソフトウェアOP-Aや、各診療科での3D画像による診断・観察などを可能に、各診療科の画像利用効率の向上に貢献し、画像診断の画期的発展に寄与します。これまでの「2Dオープン」に、シナプスに連携・統合し、ハイコネクトから、さらに高画質で2D上質な診断情報を持つ「アトリコネクト」の提供へ。

富士フイルム株式会社 富士フイルム メディカル株式会社

〒100-0001 東京都港区新橋2丁目3番10号 TEL: 03-4419-8000 (代) URL: <http://www.fujifilm.co.jp>

**SYNAPSE**

陽だまりの丘 創刊第3号 2008年9月18日発行

発行 医療法人山本記念会 山本記念病院  
広報委員会  
〒224-0024  
神奈川県横浜市都筑区東山田町1552  
TEL 045 (593) 2211 (代表)

表紙イラスト ■ 橋本洋美  
制作・編集 ■ BREATH ✓ PRESS  
デザイン ■ 楠イオック  
本文イラスト ■ 井上秀一  
撮影 ■ 高村 博

『陽だまりの丘』第4号は平成21年1月15日刊行予定です。どうぞご期待ください。

山本記念会 基本理念

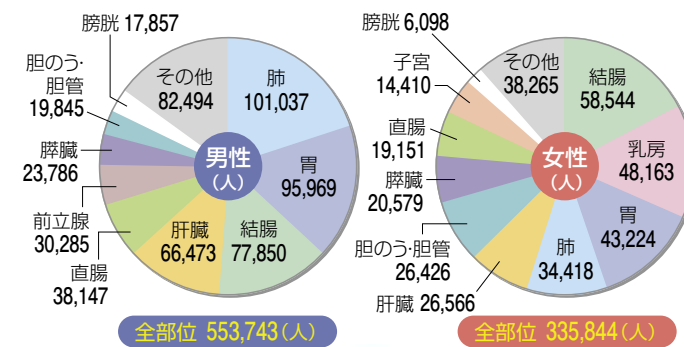
「人を愛し、人を信じる」という創立者の精神の具現化の為に設立され、その精神に共鳴する人々によって運営される。

- 1 患者様と共に生き、共に成長する病院を目指します。
- 2 快適で、人間味のある温かい医療と療養環境を提供できる病院を目指します。
- 3 地域の皆様、他の医療機関、福祉施設と共に良い医療と良い介護を支える病院を目指します。
- 4 職員一人一人が幸せで、やりがいと、夢を持てる病院を目指します。

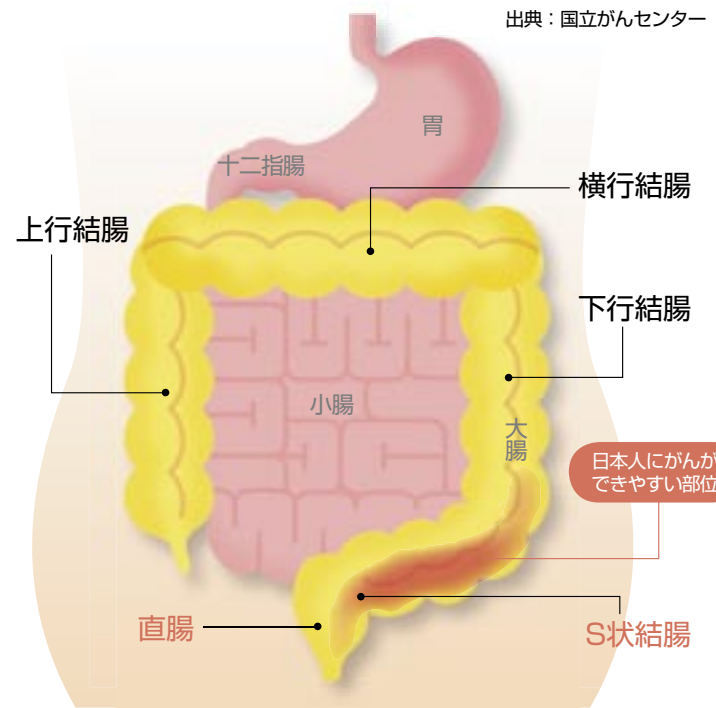


# 増加する`がん、— 『大腸がん』から身を守る テクニック

平成27年(2015)男女別がん罹患数の予測



出典：国立がんセンター



## 大腸がんとは？

大腸は消化管の一部であり、一部の栄養素の吸収と水分の吸収、および残りの腸の内容物を排泄されるまで貯めるところです。大腸内には、食物繊維を発酵させるための多種、多量の細菌が存在しています。約2m程度の長さがあり、盲腸、結腸と直腸、肛門からなります。大腸粘膜のあるところではどこからでもがんができませんが、日本人ではS状結腸と直腸が大腸がんのできやすい部位です。



いさき 伊勢ドクター 坂本ドクター

外科外来  
—  
ドクターの  
ワンポイント  
アドバイス

大腸がん早期発見のスクリーニング検査として、便潜血検査は優れた方法ですが、陽性反応が出たからといって直ちに「がん」というわけではなく、良性疾患からの出血の場合もあります。一方ポリプやがんが存在しても20〜30%は陰性となる可能性があります。これらを鑑別するために大腸内視鏡は有用な検査です。

大腸ポリプは一般に腺腫という良性の腫瘍ですが、大きくなると一部ががん化することもあり、早期段階での治療が望めます。早期大腸がんの中には、内視鏡による治療でほぼ100%治すことが可能なものもあります。とにかく「早期発見」。これが早期治療につながるのです。

当院では、検査の際の痛みや苦痛をできるだけ軽減するため、軽い鎮静剤を使用しております。血便が出る、便秘と下痢などの排便異常が続く、下腹部のつっぱるような痛みなどの症状がある場合、大腸内視鏡検査をお勧めします。お気軽に、当院スタッフ、医師にご相談ください。

## 大腸がん—症状のポイント

大腸がんは、早期であればほぼ100%近く完治しますが、一般的に明確な自覚症状はありません。したがって、無症状の時期に発見することが重要となります。次のような異常が見られた場合、大腸がんの可能性が疑われますので、専門医の診断を仰ぎましょう。

### CHECK! 大腸がんが疑われる症状

- ◎便通の異常。
- ◎便に血液(鮮血あるいは黒色)が混ざっている。
- ◎下痢、便秘、あるいは残便感がある。
- ◎便が通常よりも細い。
- ◎腸内ガスの頻発に伴う痛み、腹部膨満、腹部膨満感。あるいは痛みを伴うけいれん。
- ◎原因不明の体重減少。



## 大腸がんの検査

当院でできる大腸がんの検査には、次のようなものがあります。

### 便潜血検査

便中に血液があるかを顕微鏡下で調べます。この検査が陽性でも、「大腸がんがある」ということではありませんが、大腸がんの精密検査が必要な人を拾いあげるという意味で、最も有効な検査法です。

### 直腸指診

医師が薄い手袋を着用して指を直腸に挿入し、しこりや異常と思われるような箇所がないかを調べる検査法です。

### 注腸造影検査

直腸へバリウム(銀白色の金属化合物)を流した上で、大腸のX線写真をとる検査法です。が

### 大腸内視鏡検査

肛門からビデオスコープを挿入して、直腸から盲腸までの全大腸を詳細に調べる検査です。通常、検査は20分程度で終わり、多くの場合大きな苦痛もありません。検査を受けている方は、直接モニター画面を見ながら医師の説明を聞くことができますし、もしポリプ等の病変を認めた場合、悪性が良性かどうかを調べるために病変の一部を採取して調べることも可能です(これを組織生検と言います)。また、適応があれば内視鏡的に切除することもできます。



当院の内視鏡  
上部のモニターに腸内の画像(下写真)が映し出される



(写真左)大腸ポリプのモニター映像/(写真中央)内視鏡によるポリプ切除中の映像/(写真右)内視鏡によるポリプ切除後の映像

### 注腸造影検査と大腸内視鏡検査を受ける際の注意点

大腸内に便が残っている場合は十分な検査ができませんので、前処置として、下剤を服用して頂き、大腸内をきれいにしてから検査を行います(80歳以上の方には検査前日からの入院をおすすめしています)。

## 大腸がんにならない 食生活の処方

大腸がんは食生活と密接に関係しています。以下の点に注意し、大腸がんを予防しましょう。

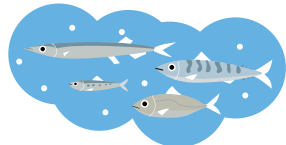
### ① 動物性脂肪やコレステロールの摂りすぎに要注意

近年著しい動物性脂肪の摂りすぎが大腸がん増加の一因だと考えられています。脂質は抑え目に。乳製品や黄卵などに含まれるコレステロールにも注意しましょう。



### ② 青魚を積極的に食す

さんま・あじ・いわし・さばなどの青魚には、発がん抑制作用のある不飽和脂肪酸(DHA/EHA)が多く含まれています。動脈硬化や高血圧の予防にもなりますので、積極的に食べましょう。



### ③ 食物繊維やビタミン類などをバランスよく摂取する

食物繊維は便の量を増やしたり、大腸内の有害物質を吸着して排泄するなど良い効果がいっぱい。1日25gを目標に摂取しましょう。また、緑黄色野菜に含まれるβカロテンやビタミンC、D、Eなどには、発がん促進物質の働きを弱める効果があります。



### ④ アルコールは控えめに

男性はビール1日500ml(ワインなら200ml)以下、女性はその半分ぐらいが目安です。

