かすみがうら

第199号
＜毎月1日発行＞
■ 発行所 ■
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel: 029-822-5050
Fax: 029-824-0494
E-Mail & WebSite
201-kasumi.main@mail.hosp.go.jp
https://kasumigaura.hosp.go.jp/

新任医師のご紹介

＜神経内科科長＞

～山本　詞子～

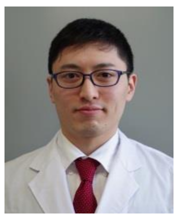
本年四月より、霞ケ浦医療センターに神経内科常勤医として赴任しました、山本詞子（やまもと　ふみこ）と申します。

神経内科で診る病気は認知症、パーキンソン病、筋肉の病気、末梢神経の病気、てんかん、脳梗塞等があります。どのような症状で神経内科を受診したらよいかあまり知られていませんが、例えば物忘れ、手の振え、手や足の力が入りにくい、歩きにくい、手や足が痺れる、痛い、ぼーっとする事がある等の症状があれば、神経内科を受診してみてください。

特に認知症については、早期に診断し、治療を開始する事が重要です。当院では、脳のCTやMRIの他、脳の血流をみる検査も行える為、より専門的な診断が可能です。認知症の中には「治る認知症」が隠れている事があり、最初の正確な診断が大切です。ある程度治療の方針が決まって安定したら、近隣やかかり付けの医療機関への通院に切り替える事が可能な事もあります。また認知症の周辺症状（怒りっぽい、落ち込んでいる、昼夜逆転、食思不振等）にも投薬で対応可能な事がありますので、既に認知症で治療中の方でも、上記のような症状でお困りの時は神経内科を受診してみてください

＜初期研修医＞

～小金丸　利隆～



初めまして、二〇一八年四月より霞ケ浦医療センターで初期研修医をさせて頂きます。小金丸利隆と申します。出身は九州地方ですが、関西の医学部を卒業し、この度初めて関東地方に参りました。当院での研修は二年間になります。今年度は呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、総合診療科の順に研修をする予定です。

こちらに来ての印象は最初は寒かったですが、だんだん暖かくなってきました。NHK朝ドラの茨城弁を皆さんが話すので「ひよっこ」の世界に入り込んだ気分です。当院の敷地内には樹木も多く、野鳥や昆虫もいて自然豊かに感じます。

まだ新米ですが、医師としての自覚を胸に頑張りたいと思います。将来的にはいわゆる基礎研究者として生命の理解に努めたいと思っています。特に、我々と同じ「真核生物」でありながら小さな体をもつ生物たちを扱う事から始める予定でして、筑波大学の大学院生として研究生活を送る予定です。

二年間という短い期間ですが皆さまのお力になれるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

お口の中の病気の話

～口腔がんと他の病気～

＜歯科口腔外科＞

～落合　駿介～

先月号からの続き

・扁平苔癬

原因は、よくわかりませんが一種のアレルギーと考えられています。

通常は、両側の頬の粘膜に赤みを伴う白いレース状の条線が出ます。ひどくなると頬の粘膜全体がただれたようになり、しみるような痛みを伴います。周期的に良くなったり悪くなったりを繰り返し、完全に治す事は難しいですが怖い病気ではありません。歯石を取って口の中をきれいにしたり、入れ歯を調整したりして、ステロイドの軟膏をつけると症状は軽くなります。悪くならないように上手くコントロールすることが重要です。

●良性腫瘍・のう胞

腫瘍は、例えるならミカンのようなものです。皮に包まれていて、中には果肉様に充実したものが詰まっているイメージです。良いものは良性腫瘍、皮膚にできるいぼ等もその中の一つで、悪いものが悪性腫瘍、いわゆる癌です。のう胞は水風船のようなもので、薄い皮の中に、膿等の液体状のものが溜まっているイメージです。良性腫瘍とのう胞はアゴの骨の中にもよくできるものですが、今回は、口の中を覗いてみて見えるものに限定して口の中の粘膜にできるものをお話します。

・エプーリス

色々な原因でできますが、歯肉に炎症がおきると時としてできる事があります。また、妊娠中にもよくできる事があります。厳密にいうと、腫瘍ではなく炎症性の反応物といわれています。極まれにですが、消化器系の癌が歯肉に転移して、エプーリスのように見える事があります。日頃から口の中のケアをしっかりする事が重要になります。治療方法は、通常は切除します。

・線維腫

舌や頬の粘膜等口の中のどこにでもできる事があります。誤って噛んでしまったりする等の刺激で膨れるように出てくる事が多いようです。良性の腫瘍で切除するのが一般的です。

・乳頭腫

これも口の中のどこにでもできる良性の腫瘍です。表面が白っぽくザラザラしているので、後でお話しする癌との鑑別が重要になります。癌のように周囲に硬結は触知しません。通常は切除します。

・骨隆起

骨の隆起で、腫瘍でものう胞でもありませんが、よく心配になって受診する方がいます。上顎の中央や下顎の内側によくできます。単なる骨の隆起なので通常は、治療の必要はありませんが、中にはかなり大きくなる事もあります。そうすると入れ歯を入れる時に邪魔になったり頻回に傷をつけてしまう等不都合な事が生ずるようになり、手術で削ったりする事もあります。

・粘液のう胞

中に唾液を含んだのう胞と呼ばれる袋のようなものです。透明感があって柔らかいです。潰れてそのまま治ってしまう事もありますが、潰れてはまた膨れてと何回か繰り返す内に大きくなる事もあります。通常は少し様子見て、治癒しなければ切除します。

・血管腫

毛細血管の塊の腫瘍です。大きくなると、邪魔になったり傷つけて出血する事があるので切除する事もあります。見た感じが似たもので血腫（血豆）がありますが、血腫は数日でなくなりますが、血管腫はなくなりません。

・多型腺腫

唾液腺から発生する良性腫瘍で、口の中では上顎の中央付近によくできます。通常は手術で切除します。

・白板症

口の中にできる拭えない白っぽいできものを白板症といいます。悪性化する事が一〇パーセント弱あるといわれています。特に表面の凸凹した赤みがあるもの、舌にできたものは悪性化する傾向が比較的強いといわれています。また、後でお話しますが癌の中でも白っぽいものがあるので、きちんと識別する事が必要です。

●悪性腫瘍

ここからは口腔癌の話になります。舌癌は、聞いた事があるかたも多いと思いますが、それ以外に歯肉癌、頬粘膜癌、口底癌、口蓋癌等を含め、口の中にできる癌を全て合わせて口腔癌といいます。口腔癌自体は、一年に七〇〇〇人程がなるといわれており、日本では全ての癌の中の二パーセント程度でそれほど多いものではありませんが、最近増加している癌の一つです。よくできる部位は舌（六〇パーセント）、歯肉（一七・七パーセント）、口底（九・七パーセント）、頬粘膜（九・三パーセント）と続き、男女比は三対二で男性のほうがやや多い傾向になります。好発年齢は六〇代で原因がはっきりしているわけではなく、色々いわれていますが喫煙は一番の危険因子と考えられています。東南アジアの国で「噛みたばこ」という特殊な喫煙をする習慣がある国があり、そういった国では、口腔癌の発生が際立って高くなっています。それ以外に、不衛生な口の中、合っていない入れ歯を長期間いれている等、歯科の治療をきちんと受けていない事も、原因の一つと考えられています。以下は主に口腔内で一番多い、舌癌についてお話させて頂きます。

・舌癌

痛みがある事もありますが、全く痛まない事もあります。触ってみると周囲より明らかに硬い感じがしたり、簡単に出血してきたりします。病変の境目と通常の組織の境目がわからなくなっている事も多く、表面はザラザラしています。治療は基本的には手術が中心です。その他、抗癌剤や放射線治療等を併用して行う事もよくあります。

口腔癌の治療の大きな問題点は、手術で切除した後をどうするかという事です。

小さければそれほど問題にはなりませんが、大きな癌を切除すると、その後に話をしたり、食事したりする事に障害が出る事があります。上顎の場合、上顎洞と口腔が交通する事があり色々な方法で塞いだりします。舌や歯肉に大きな欠損が生じた場合は、お腹や太もも、腰の骨や足の骨等を、切除した部位に移植する等して、会話や食事に支障が出ないようにする事もあります。口腔癌の特徴として、気を付けなければならないのが転移です。約三〇パーセントの人が首のリンパ節に転移します。そういった場合は、首のリンパ節を切除する手術が必要になります。転移に関しては、意外ですが癌の大きさとはあまり関連は無いようです。元々の癌の性質によるところが大きいと考えられています。口の中は肉眼で直接みる事が出来る場所なので自分で気が付きやすいと思うのですが、結構大きくなってから受診される方も多くいらっしゃいます。その原因として、比較的大きくなるスピードが速い場合が多い事、口の中に癌ができる事があまり知られていない事口内炎と思って軟膏をつけながら様子を見ている内に大きくなってしまう、どこの診療科に行けばいいか迷ってしまう、等色々と原因が考えられます。口内炎ができたらどこの科にかかるかというあるアンケート調査によると、内科が四一パーセントで歯科が四〇パーセントで僅かな差ですが、内科が一番という結果でした。口の中の問題に関しては、まず歯科に相談するのが良いと思います。

口の中には虫歯や歯周炎以外にも色々な病気が発生します。中には、癌のように怖い病気もあります。かかり付けの歯科医院を持って定期検診を受ける事で、虫歯や歯周炎以外にも色々な病気が見つかる事があります。お口の中やその周辺で何か心配があったら、まずはかかり付けの歯科医院を受診しましょう。また、半年に一回ぐらいは、定期的に歯科を受診し、お口の中の総合的なチェックを行っていくのが良いでしょう。

おわり

乳がん検診外来のご案内

乳がんは自分で発見出来る癌の一つであり、自己検診が大切です。

月に一度は自己検診を行い、明らかな異常が無い場合は乳がん検診を定期的に受けましょう。自己検診で乳房の変化を感じた場合は、乳がん検診を待たずに乳腺外来を受診してください。

マンモグラフィーによる集団検診の対象となっていない四〇歳未満の方も閉経後の方も自己検診をしっかり行う事が大切です。自己検診方法がわからない方は、外科外来へお声掛けください。

乳がん検診外来は

・乳房に明らかな症状がない方。

・乳がんを心配されている方。

・身内に乳がんにかかった人がいる。

・乳房に痛みがある方。

・しばらく乳がん検診を受けていない方。

・かかりつけ医から定期的に検診を勧められている方。

を対象としています。

乳がん検診は毎週火曜午後、水曜午後いずれも予約制となっております。診療予約センターにてご予約をお取りください。

当院の乳がん検診外来は初診の方のご予約も承ります。

当院では、お住まいの自治体から発行される医療機関検診受診券や無料クーポンが利用出来ます。医療機関検診受診券の対象年齢、検査項目についてはお住まいの自治体へお問い合わせください。

次のような症状がある方は、乳腺外来あるいは乳腺内分泌外来を受診してください。

・乳房に明らかにしこりがある。

・乳房に腫れや赤みを伴う痛みがある。

・乳頭分泌物がある。

・検診の結果、要精密検査（要精査）の結果だった。

当院の乳腺外来、乳腺内分泌外来は初診の方も予約を承ります。

●診療予約センター

・平日　一二時三〇分〜一六時

・電話　〇二九（八二六）六四七一

紹介状、健診結果（要精査）をお持ちの方は地域医療連携室にてご予約を承ります。

●地域医療連携室

・平日　八時三〇分〜一七時一五分

・電話　〇二九（八二六）七五五六

公開市民講座のご案内

●五月三〇日（木）

午後三時より

「笑顔で続ける食餌療法〜やる気のコツは？」

栄養管理室長　齊藤　由理

＜場所＞

研修所棟講堂

花見は不発　今月はミカン狩りです

四月の患者さんイベントは、恒例の花見でした。開花してからしばらく寒い日が続いたので温かくなる四月五日（金）の午後に設定したのですが、その日は晴天だったにも関わらず午後から強風が吹き始め、あまりの風の強さに花見は中断されてしまいました。折角お招きした患者さんには申し訳ございませんでした。やはり自然には勝てません（苦笑）。

さて、今月はミカン狩りです。連休が明けて落ち着いた頃、天気の良い日を選んで行います。病院の中庭にあるミカンの木が今年はたわわに実っております。患者さんに長柄ばさみで実際に収穫して頂きます。外来にも当日アナウンスしますので、ご都合が合いましたら、ぜひご参加ください。

新元号発表の瞬間を盛り上げよう！

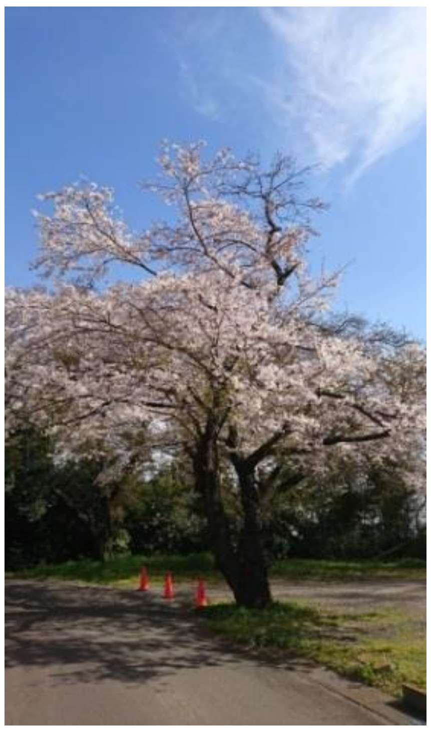
桜開花メッセージカードを号外に

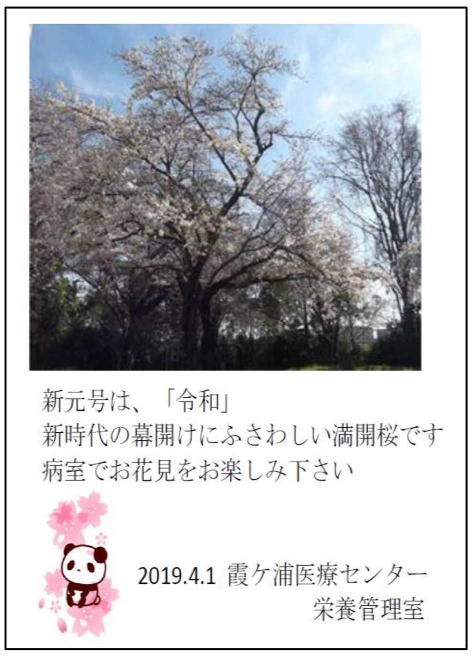
＜栄養管理室長＞

〜齊藤　由理〜

新元号メッセージカードを栄養の号外として四月一日一一時四五分の配膳出発に間に合わせました。菅官房長官の発表時間が数分遅れ、ヒヤッとしましたが、元号名以外を入力セットし、ひたすらその時をテレビの前で待っていました。

いざ発表された「令和」を入力、印刷完了。全員総出でトレイ配膳。まさに号外です。その直後、院長が検食に来られて、私が新元号をお伝えしました。





新元号は、「令和」

新時代の幕開けにふさわしい満開桜です

病室でお花見をお楽しみ下さい

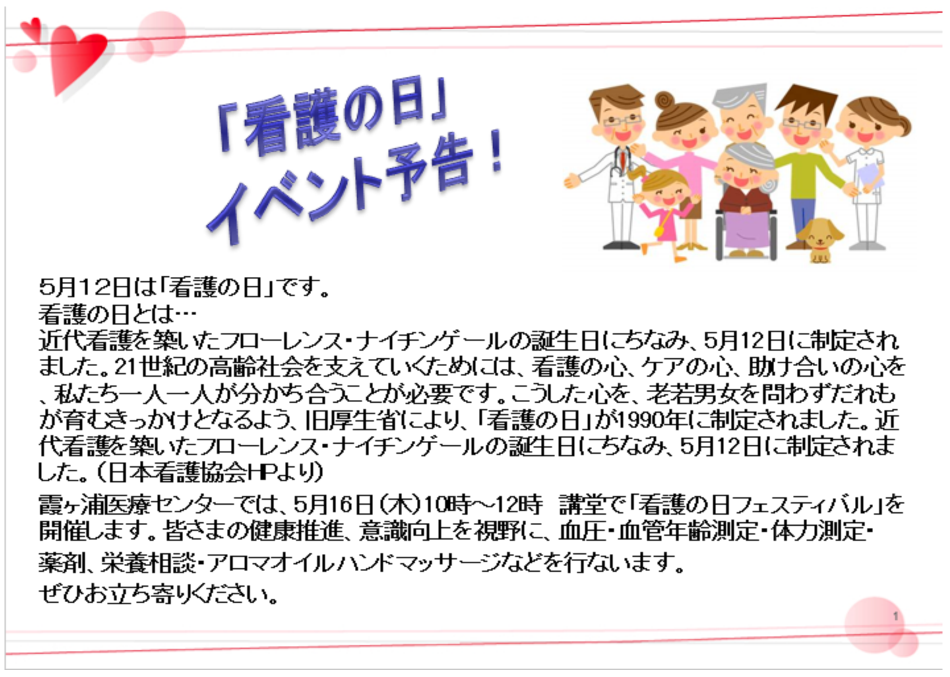
2019.4.1 霞ケ浦医療センター

栄養管理室

院長も記念カードだと嬉しそうにお持ち帰りになりました。

毎年恒例のサクラ開花メッセージカードが新元号発表日というあやかり商法に上手く乗っかりました。

人事異動の最中に、こまごました作業をする余裕がどこにあるのか？と、自分でもイヤになるくらい、小さな感動を共有したい熱が半端ないのが当院です。患者さまへリアルタイムに情報発信し終え、ほっとしています。平成よ、さようなら。そして、輝かしい令和の時代へ。



「看護の日」イベント予告！

5月12日は「看護の日」です。

看護の日とは…

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が1990年に制定されました。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。(日本看護協会HPより)

霞ヶ浦医療センターでは、5月16日(木)10時～12時　講堂で「看護の日フェスティバル」を開催します。皆さまの健康推進、意識向上を視野に、血圧・血管年齢測定・体力測定・薬剤、栄養相談・アロマオイルハンドマッサージなどを行ないます。

ぜひお立ち寄りください。

野ウサギ発見！

自然が豊かな当院ですが、この度、敷地内で野ウサギが発見されました。

場所は小児科外来のすぐ外で、小児科から整形外科に向かう途中の渡り廊下の窓から見えました。寒い日だったので、壁に沿って走る暖房用の空調パイプの下で暖を取っていた模様です。

ハクビシンとかネコ、タヌキはこれまでも確認されていますが、ウサギは初めてです。

皆さんも見かけたらやさしく見守ってあげてください。

〈五月集団指導のご案内〉

☆減塩教室

日時　第三木曜日

午後二時〜

場所　第四会議室

一六日

『薬まかせにしない

血圧管理

〜食品中の塩分を知って

美味しく楽しく

減塩しよう〜』

管理栄養士

☆糖尿病教室

日時　第一〜四金曜日

午後三時〜

場所　第四会議室

一〇日

『お外で

美味しく食べよう

外食の選び方』

栄養管理士

一七日

『糖尿病とは・・・

原因・症状・合併症など』

内科医師

二四日

『糖尿病と検査値』

臨床検査技師

三一日

『運動療法について』

理学療法士

※予約の必要はありません。

お気軽にお越しください。