はあと

メディカルインフォメーション

第107号

発行日
2021年 2月 26日

日本私立学校振興・共済事業団
東京臨海病院

当院は
日本医療機能評価機構による
「病院機能評価認定病院」です

ドクターメール

進化する乳がん治療

乳腺外科医長　坂元 晴子

著名人が乳がんにり患したというニュースを耳にする機会が増えました。乳がんの治療は、「がんをやっつける武器」が多いのが特徴です。個々のがんの性質に合わせて治療を組み立てる「オーダーメードの治療」が行われます。
今回は、主な治療法を進化という観点からご紹介します。

過大手術から縮小手術へ

少し前までは、乳がんの手術で乳房を失ってしまうというイメージがありましたが、乳房温存手術（部分切除）と放射線照射により、乳房切除（全摘）と同じ治療成果を得られるようになりました。また、根治性（しっかりと取り除くこと）だけでなく整容性（見た目を整える）も兼ね備えた手術が行われています。

乳房再建手術の方法

乳房切除（全摘）した場合は、オプションとして乳房再建手術があり、保険診療として認められています。この再建手術は、乳房を切除する際に同時に行う場合と術後改めて行う場合があります。再建方法は、人工物を用いる方法、自家組織（自分の背中やお腹のお肉）を使用する方法などがあり、病状に応じて最適な時期や方法を決定します。

手術では、腋窩（わきの下）リンパ節をどうするかも大切な問題です。現在では多くの場合、まず代表のリンパ節であるセンチネルリンパ節をチェックし、そのリンパ節に問題がなければそれ以上のリンパ節は取りません。これにより手術した方の腕がむくむリンパ浮腫は大きく減りました。

武器をうまく使ってがんと上手につき合う

薬による治療は、飛躍的な発展を遂げ、次々に新しい薬が使用できるようになっています。がんのステータスによって効果的な薬（武器）を使い分けて治療していきます。

ただ、「がんをやっつけたい！」という気持ちが強くなりすぎると、カラダにも負担がかかってしまいます。「with がん」の気持ちで上手につき合っていくことがとても大事です。

遺伝子学的アプローチの発展

乳がんの7～ 10%は遺伝性であると考えられています。遺伝子異常がある人への予防的卵巣切除や予防的乳房切除、それに伴う再建術が可能です。少し前、ハリウッドの人気女優がこの手術を受けて話題になったことを記憶されている人もいると思います。

がんの治療も子どもも諦めない

若い世代の患者さんも増えています。妊娠、出産というライフステージを諦めなくてはいけなかったのはひと昔前です。現在では、妊娠する力（妊よう性）を温存する取り組みが積極的に行われています。

今回は、進化している乳がん治療をほんの一部分ですがご紹介しました。これらの進化は、「治療だから仕方がない」と諦めるのではなく「どうしたら少しでも快適に治療ができるか」という医師や病気と闘う患者さんの思いが積み重なった結果です。がん医療は日進月歩です。いつか「心配のいらない病気」になる日を願いつつ、今日できるベストな治療を心がけ、患者さんとともに進化していきたいと思います。

目次：

進化する乳がん治療 …… 1
東京都の小中学生より応援メッセージをいただきました … 2
「骨密度測定検査」のご案内 … 2
ICT times Vol.45「ワクチン」について …… 3
NEW FACE …… 3
面会禁止のお知らせ …… 3
休診のお知らせについて …… 3
快食健美 …… 4
感染リスクが高まる5つの場面 … 4
編集後記 …… 4

東京都の小中学生より応援メッセージをいただきました

東京都内の小中学生の皆さんから、感謝の気持ちや感謝の言葉が書かれた沢山のメッセージが各医療機関に届けられました。当院にも、2,253 枚もの温かいメッセージが届いております。中には可愛らしいイラストが描かれた物もあります。
当院 1 階フロアのレストラン前から救急外来へ向かうガラス面に掲示してありますので、お時間のある時に是非ご覧ください。

「骨密度測定検査」のご案内

当院では 2021 年 1 月より、新たに骨密度測定装置（GE 社製　PRODIGY Fuga-C）を導入しました。骨粗しょう症の予防や治療の判定には、骨密度測定を定期的に行うことが有効とされています。

骨密度測定装置

骨粗しょう症とは、骨が弱くなり、骨折の危険が高まる骨格の病気です。
骨粗しょう症全体の約 90%を占め、一般的に広く認識されている「原発性骨粗しょう症」に関しては、加齢ならびにエストロゲン欠乏のために、とりわけ閉経後の女性が発症しやすいことが知られています。その他にも甲状腺などの内分泌疾患、消化管手術後の栄養吸収不良、糖尿病、生活習慣病、先天性疾患などさまざまな原因で骨密度が減少する場合があります。

しかしながら骨密度が減少しても、ほとんど自覚症状はありません。それがもとで骨折して痛みを感じたり、背中が曲がったり、寝たきりになってから、初めて骨粗しょう症と診断される場合もあります。

正常な骨の状態　　骨粗しょう症でもろくなった骨の状態

※こちらのイラストはイメージです。
実物とは異なります。

このような状況を回避するためにも、早い段階でご自身の骨密度を測定して、医師の診察を受けることが重要です。
当院に導入された骨密度測定装置は、DXA（デキサ）法と呼ばれるエネルギーの低い 2 種類のエックス線（胸部エックス線撮影より少ない被ばく量）を使って測定、検査時間は約 10 分で痛みはありません。一般的に腰の骨（腰椎）や脚の付け根（大腿骨近部）を正確に計測して、結果を数値やグラフで表示します。

DXA（デキサ）法は、骨密度測定において国際的に最も信頼度が高い検査方法と言われています。
検査を希望される方は、担当医師にお気軽にご相談ください。

ICT times Vol.45

「ワクチン」について

■「ワクチン」とは

ワクチンは、ウイルスなどの病原体や細菌の毒素の病原性・毒性を弱くしたり無くしたりしたもので、ワクチンを接種することで病気に対する免疫を体の中につくります。そのため、いざ本当の病原体が体の中に入ってきた時に、あらかじめつくられていた免疫によって、体を病原体から守ります。

■ 予防接種の目的と意義

ワクチンを接種することを予防接種といいます。予防接種を受けることには、２つの目的と意義があります。

・１つ目は、個人の体に病気に対する免疫がつくられることによって、病原体が体に入ってきても、病気にかからないあるいは病気にかかっても重症にならないで済む**<個人を守る>**ためです。

・２つ目は、多くの人が予防接種を受けて免疫をもっていることで、社会全体での感染症を減らし流行を抑えることにより、何らかの理由で予防接種を受けられない人達も感染症にかからないで済む**<社会を守る>**ためです。

■「ワクチン」の副反応

ワクチン接種により体に免疫がつくられますが、それ以外の反応（= 副反応）が起こることがあります。副反応の比較的軽いものは、発熱・発疹・注射部位の腫れなどがあり、重いものには、アナフィラキシー反応・急性脳炎・脳症などがあります。副反応が起こる頻度はワクチンの種類によっても異なりますので、接種前に説明書をよく読んでから受けるようにしましょう。

ワクチンで感染症を予防するというメリットと、ワクチン接種による副反応などのデメリットについて、ご自身で良く考えて判断することが重要となります。ご不明な点などがありましたら、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。

NEW FACE

よろしく
お願いします！

■小児科

武藤　大和
むとう　やまと

■小児科

赤塚　祐介
あかつか　ゆうすけ

▌新型コロナウイルス感染症の、感染防止に伴う面会禁止 等について

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、面会禁止 等を実施しておりますが、今後の状況の進展により対応の変更が生じると思われます。来院の際は、ホームページにて最新情報を確認くださいますようお願いいたします。

▌休診のお知らせについて

当院ホームページにて、休診のお知らせを掲載しております。ご予約以外で受診される際ご確認をお願いいたします。
新型コロナウイルス感染症の対応により外来診療スケジュールが急遽変更になる場合があります。
また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、
あらかじめご了承ください。

★詳しくは病院ホームページをご覧ください

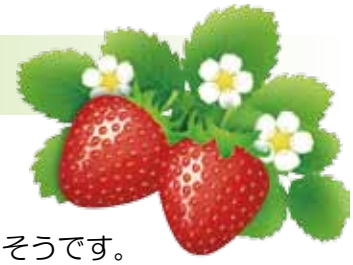
http://www.tokyorinkai.jp/

▌「東京臨海病院公式 Facebook」

東京臨海病院では **Facebook** ページで、病院の院内・院外活動について情報発信を行っています。

【３・４・５月の土曜診療日】 ３月13・27日、４月10・24日、５月８・22日
■受付時間■午前８時～午前10時30分　原則として予約診療はいたしません。

快食健美　いちご



いちごの旬

今やいちごは栽培方法・品種改良によって１年中出荷されています。
特にクリスマスケーキでの需要が高いことから出荷量が最も多いのは 12 月後半になるそうです。
しかし本来の旬は晩春から初夏にかけて（４～５月）と言われています。

いちごは野菜？

「いちごは野菜である」という話を耳にしたことはありませんか？
そもそも野菜と果物の違いは何でしょうか？現在、日本の分類では明確な定義はないものの区別する際の基準となるのは「草として生えるものか」、「木になるものか」という違いと言われています。

野菜は「野の菜」と字の如く葉・茎・根などを食用とする野に生える草という意味で、果物は「木の物」という語源があり、木に成る果実のことを指します。いちごは木にならない草本性であることから、農林水産省の生産・出荷の統計などでは時に「果実的野菜」に分類されています。

いちごの栄養

いちごには、ビタミンＣやカリウム、アントシアニンが含まれます。
いちご 100g（中粒６～７個程度）にビタミンＣは 62mg 含まれ、これはみかんやグレープフルーツの約２倍の量になります。ビタミン Ｃ には、疲労回復や免疫力アップの効果が期待出来ます。またアントシアニンは赤い色素成分でポリフェノールの一種であり、眼性疲労回復効果や視力回復効果が期待出来ます。

**今の時期は、多種多様ないちごがお店にずらりと並び、目移りしてしまいますね。
食べ過ぎに注意しながら、美味しくビタミン補給をして、免疫力を高めていきましょう！**

感染リスクが高まる「５つの場面」

1. 飲食を伴う **懇親会**
2. 大人数や長時間の **飲食**
3. マスクなしでの **会話**
4. 狭い空間での **共同生活**
5. 居場所の **切り替わり**

換気を良くして三密を避けよう！　いつでもマスク・手洗い・消毒忘れずに！

編集後記

2021 年の干支は丑年です。牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢（耐える）」、「これから発展する前触れ（芽が出る）」というような年になるといわれています。
また、十二支で最も歩みの遅い牛の年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めることが大切な年ともいわれています。新型コロナウイルスによってまだまだ耐えることが必要となりそうな一年。芽が出ることを願ってやみません。

診療実績

2020年12月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400 床
医師数（2020年12月1日現在）：75名
外来延患者数：16,139 名
入院延患者数：8,915 名
手術件数：237 件

日本私立学校振興・共済事業団
東京臨海病院
〒134-0086 東京都江戸川区臨海町 1-4-2 電話 03-5605-8811（代表）FAX 03-5605-8113
◆発行：東京臨海病院　◆発行責任者：小林　滋　◆編集：広報委員会・企画経営課