

Vol.220



# かけはし

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

## 理念

すべては患者様と  
地域社会のために



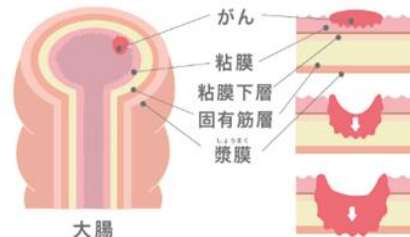
発行責任者 病院長 松本 健



## 大腸がんとはどんな病気？

副院長 外科部長  
中村 吉貴

大腸がんは、**大腸（結腸・直腸・肛門）**に発生するがんです。大腸の粘膜に発生した大腸がんは次第に大腸の壁に深く侵入し、やがて大腸の壁の外まで広がり腹腔内（ふくくうない）に散らばったりします。（**腹膜（ふくまく）播種（はしゅ）**）また、大腸の壁の中のリンパ液の流れに乗ってリンパ節に転移したり（**リンパ行性転移**）、血液の流れに乗って肝臓、肺など別の臓器に転移したりします。（**血行性転移**）



大腸

出典：医療事典MEDLEY  
<https://medley.life/diseases/54b69fbd6ef4587502f19991/details/diagnosis/stages/#anchor1>（閲覧日：2021年10月20日）

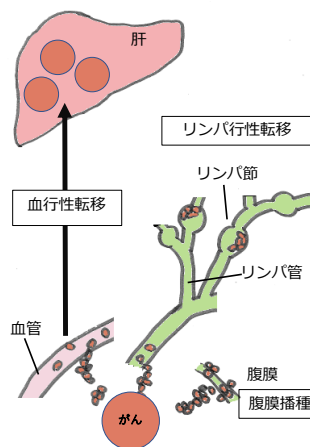
### 大腸がんの症状は？

大腸がんは早期の段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると貧血や、便秘、下痢、おなかが張るなどの症状が、さらに進行すると腸閉塞となり、便が出なくなり、腹痛、嘔吐などの症状が出ます。**血便、下血**などの症状がでた場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

### 大腸がんの治療って？

大腸がんの治療には**内視鏡治療、手術、薬物療法、放射線治療**などがあります。

大腸がんは深達度、リンパ節転移、遠隔転移の有無によって病期（ステージ）が決まり、早期から進行につれて0期からIV期までに分けられます。がんの進み具合（病期）、全身状態、年齢などを考慮して治療法が選択されます。0期～III期では、主にがんを切除できるかどうかを判断し、切除できる場合には内視鏡治療または手術を行います。IV期の場合は、治療方法を総合的に判断します。



0期	がんが粘膜にとどまる
I期	がんが固有筋層にとどまる
II期	がんが固有筋層の外まで浸潤している
III期	リンパ節転移がある
IV期	血行性転移（肝転移、肺転移）または腹膜播種がある

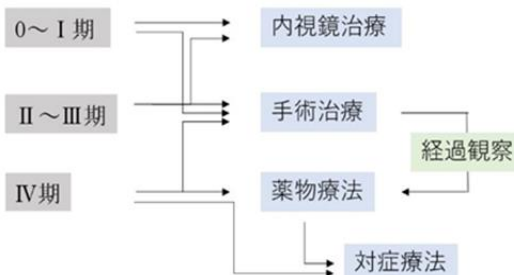
### 検診が大事！

男女ともに40歳以上は年1回、大腸がん検診を受けましょう。検診の内容は問診と便潜血です。便潜血は微量で目に見えません。がんからの出血は間欠的であるため、2日分の便を採取します。検診の結果が「要精検」となった場合は必ず精密検査（**大腸内視鏡検査**）を受けましょう。

### がんを予防するために

がんを予防するための生活習慣のポイントは**禁煙、節酒、適正体重、食事の見直し、運動**です。これら5つの生活習慣を実践することでがんのリスクはほぼ半減します。生活習慣に留意し、早期発見、早期治療に努めることがとても大切です。

### 大腸がんの治療



～お問い合わせ先～

地域医療連携室：078-652-8271

078-652-8275 (FAX)

☆シリーズ連載☆ ～健康診断センター便り～



健診で何が  
分かるの？  
費用はいくら？

# 肺がんドックでわかること



日々の健やかな生活にお役立ていただけますよう、当院健康診断センターの人間ドックにおいては、様々な病気を「早期発見」し、「早期治療」につなげるために、手厚く幅広い診察・検査、詳細な診断結果のご提供を通じ、皆様の健康管理をサポートさせていただいております。

今号から耳寄り情報として、健康診断センター便りを隔月3回シリーズで連載いたします。第1回は、「肺がんドックでわかること」です。是非お役立てください。

**肺がん**ドックでは、高性能な64列マルチスライスCT装置を使用して肺の状況を精緻にとらえます。レントゲン写真では写りにくい薄い影や微細な腫瘍影を写し出し、肺がんの他、肺炎・肺結核・肺気腫などの診断も可能です。特に喫煙経験のある方はもちろんですが、ご自身は喫煙経験がないものの受動喫煙が気になる方も、是非受診をご検討ください。

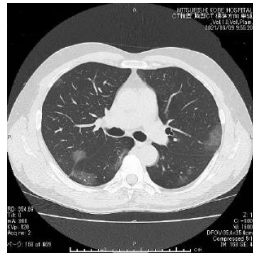
また、喫煙経験があり痰の出る方は喀痰検査（細胞診検査）もお奨めです。



なお、健診CTでは、診断に支障のない範囲で線量を抑え、被ばく量を軽減しています。



64列マルチスライスX線CT



CTで撮影した肺の様子

特に自覚症状が無くても、お早めに今の状態を確認してみませんか？

肺がんドック検査価格 14,300円（税込）  
（喀痰検査付価格 17,050円（税込））

お問い合わせ先：健康診断センター

☎ 078-672-2616

## 新任医師ご紹介

10月1日付で当院に着任しております医師をご紹介します。

### 外科

中村 吉貴

### 専門分野

消化器外科

### 趣味・特技

剣道、読書、  
料理

### 抱負

大腸がんをはじめ消化器疾患の外科治療を担当しています。どうぞ宜しくお願い致します。

### 内科

飯田 圭輔

### 専門分野

循環器内科

### 趣味・特技

ソフトテニス  
スノーボード

### 抱負

これから宜しくお願い致します。充実した毎日が送れるように頑張ります。

ワンポイントアドバイス  
 カンタールヘルス

## 「条件づけを睡眠に活かしてみませんか」



秋も深まり、快適な睡眠が比較的とりやすい時期が続いています。今回のコラムでは睡眠の質の向上について、状況と結びついた体の自然な反応をうまく利用した「条件づけ」という考え方を紹介します。

ここでの条件づけというのは、「**寝室や布団は寝るためだけの場所**」ということを繰り返し体に認識させ、覚えてもらうことによって、自然な睡眠へと導くという意味です。

具体的には：

- ①余計なもの（本やスマホなど）を寢床に持ち込まない
- ②眠くなってから布団に入る
- ③時間が経っても眠れない時は一旦布団から出て気分転換し、眠くなってから再度布団に入る

といったことが挙げられます。

これらを繰り返すことによって、「布団の中にいる」という状況と「眠くなる」という体の反応が結びつき、自然な入眠へと導かれやすくなるのです。

また、よく睡眠では環境づくりが大事だと言われますが、これは条件づけの視点から見ても納得です。自分に合った寝具の用意や寝室の温度調整、また光や音が入らないようにカーテンを工夫するなど、自然と眠りたくなるような環境を整え、日々その中で睡眠をとることも、条件づけを活用した工夫として見ることができます。

最後に、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を載せておきます。条件づけに関連した部分に色付けをしましたので、よかつたらご参考になさってください。

①良い睡眠で、からだもここも健康に。	②適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。	③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。	④睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
⑤年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。	⑥ <b>良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。</b>	⑦若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。	⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
⑨熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。	⑩ <b>眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。</b>	⑪いつもと違う睡眠には、要注意。	⑫眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。

それでは、心地よい秋の夜に皆様が快適な睡眠をとることができますように。



公認心理師・臨床心理士  
 毛（もう）韻

三菱神戸病院

## 「食事自慢」

月に1回提供の松花堂弁当では、常食以外にもカロリーや食事制限が必要な糖尿病食・腎臓病食・肝臓病食などの治療食や硬さや形態の調整が必要な全粥食・高齢食についても可能な限り対応しています。



☆内容：松花堂弁当（全粥食）☆  
 治部煮 菊花和え 柿なます  
 大根の薄くずあん 白菜のゆず和え  
 抹茶羊羹 全粥 すまし汁

※写真は昨年11月提供時の松花堂弁当のメニュー（全粥食）です。

## お知らせ

### 年末年始の開院日のご案内

12月28日（火） → 通常通り開院

12月29日（水）

⇒ 休院

1月 4日（火）

1月 5日（水） → 以降、通常通り開院

お問い合わせ先

（病院代表） 078-671-7705

（地域医療連携室） 078-652-8271