
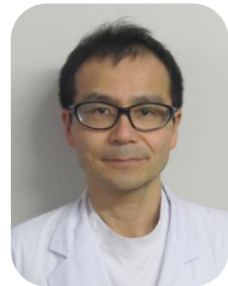




# 想 心



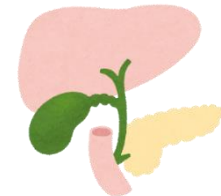
 題名：ゼロマイル      撮影者：磨井みえこ（デジカメクラブ門司会員）



# 当院における膵臓癌診療の現況



外科 主任医長 高畑 俊一



膵臓癌は、2016年の厚生労働省による調査において、全癌のうち第4位の死亡者数となっており、他の消化器癌の多くが減少傾向に転ずるなか増加傾向が続いています。また、膵臓癌は特徴的な症状がほとんど無いため、発見された時には治療も出来ない程進行してしまっているケースが多く、他の癌と比べて予後（病気の治る見込）が非常に悪いのが現状です。

## 【早期診断の重要性】

きわめて予後不良な膵臓癌ですが、腫瘍のサイズが1cm未満の早期癌であれば、5年生存率は80%以上と良好です。近年では、膵臓癌を引き起こす危険因子（図1）が明らかになってきており、当院でも特に、膵炎や糖尿病、膵嚢胞、IPMNなどの疾患がないか、家族の膵臓癌・膵炎の既往歴等に注意し、危険因子に該当すると診断した場合には、検査を勧めています。

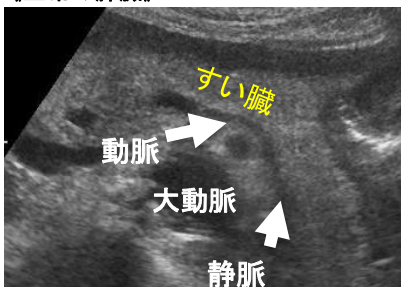
## 【どんな検査をするの？】

最初のスクリーニング検査としては、患者さんの負担も少なく、低コストで行える腹部超音波検査（以下、US検査）が中心となります。US検査では、膵癌発症率に相関のある膵のう胞や膵管拡張を描出することができます。膵のう胞の所見を有する場合、膵癌発症率は約3倍、膵管拡張の場合3.7倍、両所見を有する場合、27倍の発症率とされています。

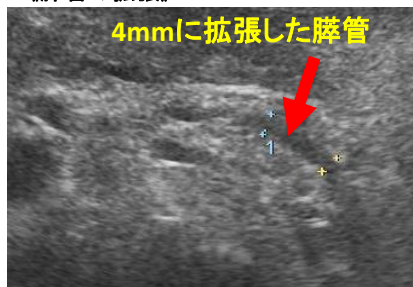
（図1）膵癌の危険因子 膵癌診療ガイドライン2016より

因子		危険度
家族歴	家族性膵癌	6.79倍
	散発性膵癌	1.70～2.41倍
遺伝性	遺伝性膵炎	60～87倍
合併疾患	糖尿病	1.94倍
	肥満	20歳代にBMI30以上→3.5倍
嗜好	喫煙	1.68倍（本数と相関）
	アルコール	1.22倍（飲酒量と相関）
職業	塩素化炭化水素暴露	2.21倍

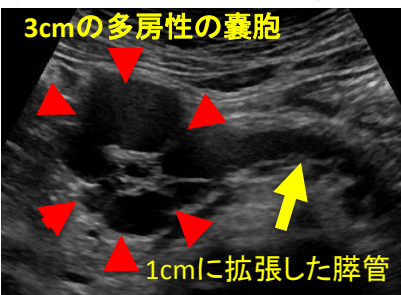
## 《正常の膵臓》



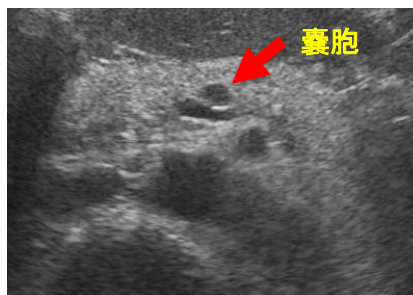
## 《膵管の拡張》



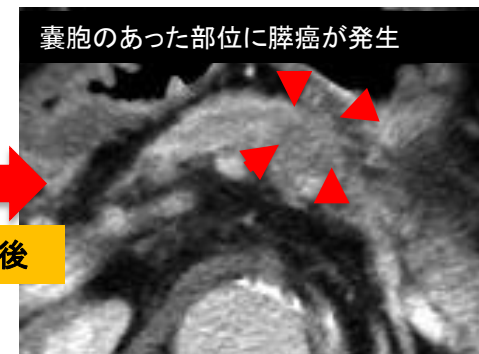
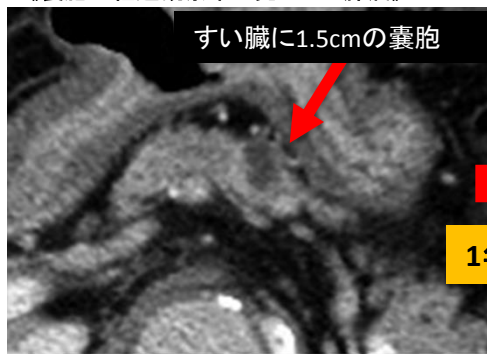
## 《IPMN(膵管内乳頭粘液性腫瘍)》



## 《膵のう胞》



## 《嚢胞の経過観察中に発生した膵癌》





膵癌の疑いがある場合でも、当院は消化器センターとして外科・消化器内科が密接に連携して診療を行っているため、内視鏡的逆行性胆管膵造影（ERCP）および膵液細胞診などの精密検査を積極的に行い、院内の病理診断部で迅速に診断し遅滞なく治療を開始できる環境が整っています。

### 【どんな治療があるの？】

主に「外科手術で切除する方法」と「抗がん剤を使用して治療する化学療法」がありますが、進行しており切除が難しい場合は化学療法を行います。当院で化学療法を施行した全例で腫瘍の縮小効果が得られています。

今後、講演会や勉強会を通じて地域の方々に膵癌について広く知っていただくことや、近隣の先生方と連携することで、地域での早期膵癌発見のシステム構築に貢献していきます。

## 過活動膀胱に運動療法はいかがでしょう

泌尿器科 主任医長 江頭稔久



### 一過活動膀胱って？一

過活動膀胱（OAB：overactive bladder）という用語をみかける事が多くなってきました。尿意の切迫感があり、頻尿や夜間頻尿、時として切迫性尿失禁を伴うもので、2002年に提唱された症候群です。排尿症状により、仕事に支障をきたしたり、家事がうまくいかなくなったり、外出を控えたり、睡眠不足になるケースもあります。



### 一膀胱の働きと加齢による変化一

本来、膀胱は、腎臓からの尿を、いったん貯める働きと、ある程度貯まった尿を排出する働きを、交互に繰り返しています。加齢や運動不足により、膀胱周囲の筋肉量が減少し、さらに筋組織の線維化が進行すると、膀胱内に十分な尿量を貯めにくい状態となり、我慢の出来ない強い尿意や、尿意切迫感、尿失禁を生じます。

### 一キーワードは骨盤内の虚血一

過活動膀胱の背景に、骨盤内の血流障害（虚血状態）の関与が指摘されています。膀胱周囲の血流が低下し、膀胱内のC-fiberという神経繊維が活性化され、少量の尿が膀胱に貯まっただけで、尿意を感じてしまい、結果として、蓄尿障害を呈するものです。肥満や高血圧、メタボリック症候群などが影響します。ですから、膀胱周囲の血流改善により、過活動膀胱の諸症状が軽減できる可能性があります。

### 一薬物療法と運動療法一

過活動膀胱に対しての薬物療法は、もちろん有効性が確認されており、β3作動薬のように新薬も登場して来ています。ただし、副作用（抗コリン薬での口内乾燥や便秘症状など）が問題となるケースも少なくありません。薬物を服用せず、日常生活の中で症状改善に向けて取り組める事が、運動療法といわれるものです。

### 一薬物療法と運動療法一

過活動膀胱に対しての薬物療法は、もちろん有効性が確認されており、β3作動薬のように新薬も登場して来ています。ただし、副作用（抗コリン薬での口内乾燥や便秘症状など）が問題となるケースも少なくありません。薬物を服用せず、日常生活の中で症状改善に向けて取り組める事が、運動療法といわれるものです。

### 一運動療法で骨盤内の血流改善を図りましょう一

過活動膀胱に対して、運動やストレッチの有効性が報告されています。運動と言っても、尿道や肛門を締める動作で、骨盤底筋トレーニングと言われる。また、ストレッチは部位として股関節を中心としたトレーニングで、股関節ストレッチと言われるものです。運動療法に取り組む事で、骨盤内の血流改善が期待出来ます。

### 一過活動膀胱に効果のある体操一



#### a.骨盤底筋トレーニング（お尻体操）

5秒間、じっと肛門を締め続け、5秒間緩めたまま（計10秒）。これを6回反復（計1分）。これを1セットとして、一日に数回繰り返すというものです。いつでもどこでも、気が付いた時に取り組みますし、他の方に気付かれる事はありません。電車に乗っていても、自宅で座っていても出来ます。尿意を感じたときに、反復するように心がけると、より効果的でしょう。

#### b.股関節ストレッチ（股割り体操）

股関節の柔軟性を高めることで、下肢からの血流・リンパの流れが改善され、骨盤内の血流改善効果につながります。基本的には、相撲の股割りのような動作ですが、腰痛や膝疾患などの持病をお持ちの方は、あまり無理は出来ません。

#### \*トレーニング期間

過活動膀胱症状への運動療法では、4週間程度の運動療法の継続で効果が出始め、3ヶ月間の運動で症状の軽減が実感されたとの報告があります。いかがでしょう、取り組んでみる価値はありそうですね。

### 一泌尿器科外来診療日のご案内一

月	火	水	木	金
江頭	江頭 (再診のみ)	江頭 (再診のみ)	江頭	江頭 (再診のみ)
			非常勤 (第2・4のみ)	

女性の患者さまへ  
第2・4木曜日は女性の非常勤医師も担当しております。



# Information

～JR九州病院の人間ドック～

【基本検査】 41,000円（税込）

検査項目		
身体測定	視力・聴力検査	便検査
血圧測定	心電図	肺機能検査
眼圧・眼底検査	胸部レントゲン検査	腹部エコー検査
血液検査	尿検査	胃カメラ/胃透視検査

【主なオプション検査】（価格は全て税込み）

- 胸部CT検査（5,400円）・・・☆タバコを吸う方におすすめです☆
  - 内臓脂肪CT検査（5,400円）・・・☆お腹周り、血糖値が気になる方へ☆
  - 頭部MRI検査（8,100円）・・・☆脳梗塞や脳腫瘍に関する検査です☆
- この他にも様々なオプションがございます。  
詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい♪  
○ご予約はお電話の他、JR九州病院ホームページからもお申し込み頂けます。

## ○おしらせ○

11月より人間ドックのお食事が新しくなりました！

従来のお食事が約1000kcalだったのに対し、約750kcalとヘルシーになりました。また日替わりで中身の変わるおかずはどれも検査後の空腹にやさしい味つけとなっています。どのおかずが食べられるかは受診してからのお楽しみ♪人間ドックのあとのうれしいご褒美にいかがですか？

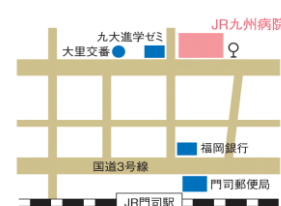


※当院の人間ドックは完全予約制です。  
お食事の内容についてのお問い合わせ・変更は受けかねますのでご了承下さい。

# JR九州病院

〒800-0031  
福岡県北九州市門司区高田2丁目1番1号

TEL (093) 381-5661  
FAX (093) 381-1077



<http://www.jrkyushu.co.jp/hospital>

JR九州病院

検索

人間ドックがオンライン申込みできるようになりました。



## 編集後記

12月になり、寒さが一気に増してきましたね。インフルエンザが流行り出す時期でもありますので、細めなうがい手洗いを行って予防に努めたいものです。年末年始は大掃除やお正月などお忙しく過ごされる方も多いかと思ひます。体調を崩されないようにお体ご自愛くださいね♪

広報委員会