

たんぽぽ

兵庫県養父市堀畑82番地の28

森 医 院

第77号 〒667-0126 TEL 079-665-0223
平成16年10月 http://www2.ocn.ne.jp/~moriin/



インフルエンザの予防接種を
受けましょう。

健康に寿命をまっとうするために
医者を30年、開業医を20年も務めてくると様々な事に
出会うが、もっとも残念なのは、せっかく医院へこられても
手遅れであったりする場合である。特に最近の肺癌と男性の
前立腺癌の爆発的発症には驚いている。

母胎で成長する胎児の時期から生活環境の影響を受けている
といわれる。喫煙をしない人も受動喫煙の悪影響を受ける。
母親が喫煙していても胎児にも受動喫煙の影響が
ある。私は「生活習慣病」という呼び方が好きではない。
理由は、タバコ販売を規制せずに喫煙などの悪い生活習慣
を放置しておいて、病気に罹患するのは「個人の生活習慣に
原因がある」という厚生労働省の姿勢にある。特にこの
数年、中学生の喫煙が目に見える。いつにん吸いはじめるヒ
ニコチン依存症に苦しむ。そしてその約半数は死ぬまでタバコを
吸い続ける。今年に入り、まだタバコに汚染されていない小学生
への禁煙教室を始めた。現場で尋ねてみると驚いた事に子供
たちの9割近くの家族に喫煙者がいるという事実。日本はまだ
アジアのタバコ後進国であるし、当地方はさらに遅れていると
痛感した。敬老の日、国から百歳のお祝いを受けた2人の
患者さん。お一人は囲碁はもとよりパチンコが楽しみな好好爺。
10数年間、雨の日も雪の日も電動三輪車で通院され心臓の
治療と健康チェックを受けておられる。もう一人は8年寝たきりの
私の母。寝たきりになるまでの健康管理は長兄まかせであった。
生涯の健康管理の違いが健康老人か寝たきり老人かの別れ
道であらう。大規模試験で130/80以下に厳しく血圧を管理
されたグループと血圧をコントロールしなかったグループとの間には
脳血管疾患の発症に大差があった。「生活習慣」を正す

ことも重要であるが、日頃からの健康管理はもと大切
である。このことを姉弟に話すと血圧の治療を求められた。
さっそく最新の降圧療法を始めた。血圧が安定すると気分も
いいと電子メールで毎朝の血圧値が報告されてくる。医療医学は
進歩が速い。10年前は早期発見が難しかった前立腺癌も
血液中のPSA値を測定すれば診断がつく。デジタルX-Pや
HRCTで早期肺癌も凡そ見当がつく。大腸癌の早期発見
には半年に一度、免疫学的便潜血を見ればいい。課題は
みなさんに生涯健康管理をしていただくこと。職員一同
そのお手伝いができればと思う。通院されている全ての患者
さんには月1回血圧測定、体重測定をしていただく。さらに
少なくとも年一回は尿検査、血液検査、PSA測定、デジタル
胸部X-P、心電図、便潜血検査を受けていただく。さらに
これに加えてリスクの高い方には、胃内視鏡、腹部超音波
検査、動脈硬化度測定、眼底カメラ、骨密度測定、耐糖能
検査、胸部CT(八鹿病院と連携)、肺機能検査、喀痰
細胞診、頰動脈エコー、運動負荷心電計、ホルター型24
時間ECG、24時間血圧記録、睡眠時無呼吸検査をお
薦めする。

問診時に上記の健康管理チェックを行っていき、カレテのチェック表
に記入されドクターが確認し、検査の重複などは医療費の無駄
使用だけでなく放射線の無駄な被曝も避ける必要からチェックしない
ければなりません。人間ドックや住民検査を受けた場合は検査
報告表を持参してください。その結果必要だと思われる検査を
年間計画いたします。もし健康管理チェックがお済みでない
方は問診時に申し出て下さい。ご協力お願いいたします。

- 院長 -

インフルエンザの予防にはワクチン接種が
最も有効です。下記期間内の体調の
良い日に是非受けおかれることをお奨め
します。

《接種期間》11月～12月初旬まで
(御希望の方は医師、又は職員へ
お申し出下さい。)



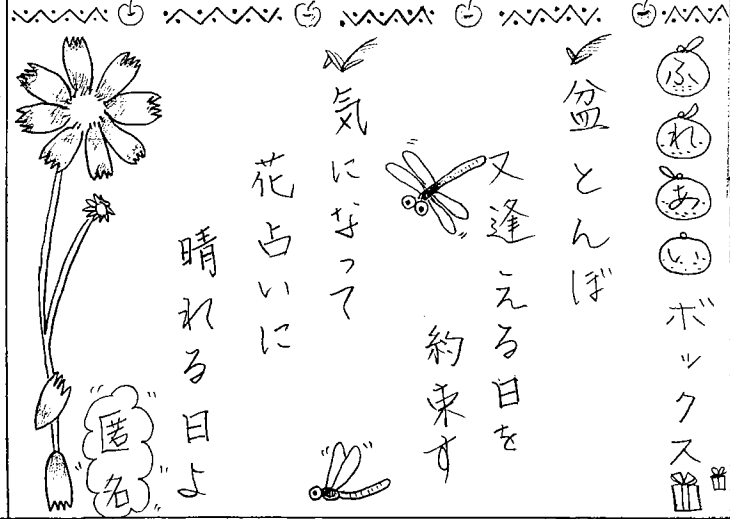
テレフォンサービス
☎ 通話料無料 0120-979-451
 (携帯電話からはご利用いただけません)
 《10月のテーマ》

月曜日	予防接種を受ける前に
火曜日	おそろしい歯科治療の中断
水曜日	胸焼け(逆流性食道炎)
木曜日	性器ヘルペス
金土日	睡眠障害のいろいろ

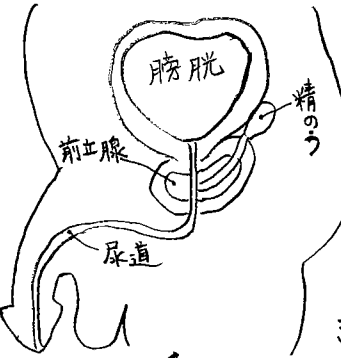
《11月のテーマ》

月曜日	女性の性欲減退
火曜日	歯周病ってなあに?
水曜日	肛門からの出血
木曜日	耳鼻咽喉科からみためまい
金土日	痴呆老人への接し方

※祝祭日は前日のテープが流れます



急増する前立腺がん



○前立腺とは...男性だけが持っている臓器で大きさは、形はちょうど栗の奥くらいで膀胱のほぼ真下にあり、尿道を取り囲んでいます。精液の一部となる分泌液を分泌したり、膀胱の出口を開けたり閉めたりする働きをしています。

○前立腺がんとは...前立腺がんは1つのがん細胞ができてそれが増殖し、治療を要するようになるまでに、一般的には40年近くかかるといわれています。つまり進行が遅いので、60歳を越えたくらいから前立腺がんの発見率も高くなっていきます。また初期には自覚症状がほとんどなく腫瘍がある程度が大きくなると、症状は起きにくいのです。

こんな症状ないですか？

- ☉尿が近くなる(特に夜間) → 夜中に2回以上トイレに起きる
- ☉いきまないと排尿できない
- ☉尿の勢いが弱く、尿の線が細い
- ☉残尿感がある
- ☉尿意があるのに尿がでない
- ☉尿がもれる



※前立腺がんには、前立腺肥大症を合併している事が少なくありません。前立腺肥大を合併している場合は、早期がんでも自覚症状が出る場合があります。もし上記症状に心当たりがあれば受診をおすすめします。

前立腺がん急増の原因



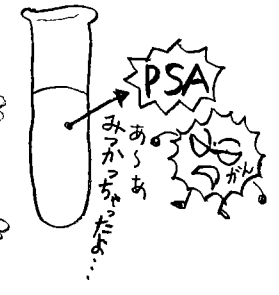
①日本人の寿命が延びた...前立腺がんは進行が遅く俗に「高齢者のがん」と言われています。そのため年齢を重ねるごとに発見率が上昇し、寿命が延びると、患者さんが増えてくるのです。

②食生活の欧米化...戦前の炭水化物中心の食事から欧米化(動物性脂肪をたくさんとる)の食生活へ

様変わりしており、前立腺がんの増加に深く関わっているといわれています。

③PSA検査の開発・普及...以前は前立腺がんを発見するためには、直腸指診を行わなければならず、早期発見も難しかったのです。しかし近年「PSA(ピーエスエー)検査」というものが登場し、かなり早期から前立腺を発見できるようになりました。

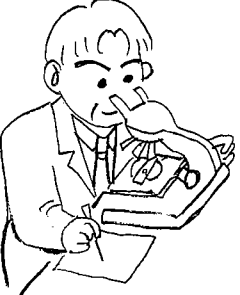
診断方法・検査



◆PSA検査...前立腺から分泌されるPSAという物質の血液中の濃度を測定します。値が高ければ、前立腺の病気がある可能性が高いです。この検査は血液検査だけでできます。

	正常値
PSA	4.0ng/ml以内

◆石確定診断:針生検...PSA検査で異常が見つかれば専門医(泌尿器科)を受診します。そして最終的にがんであるかどうかの石確認と、がんの悪性度を調べるために、前立腺を針で穿刺して、組織を調べます。痛みはほとんどなく、外来でも出来ますが、2~3日入院の必要な場合もあります。



~PSA検査について~

この検査(前立腺がん)をうける目安は、50歳前後といわれています。近親者に前立腺がんの方がいる人は積極的に受ける方がよいです。
 •50歳前後を過ぎたら、年に1回は検査を受け、少なくとも2年に1回は検査を受ける事をおすすめします。
 •ご希望の方は院長・スタッフにご相談下さい。



編集後記

食欲の秋です。いくらおいしいからといって、食べすぎには気をつけて下さいね。今回のたんぽぽはいかがでしたか? ご意見・ご感想・俳句など、どんどんふれあいBOXに書き入れて下さい。お待ちしております。次回発行は1月です

