

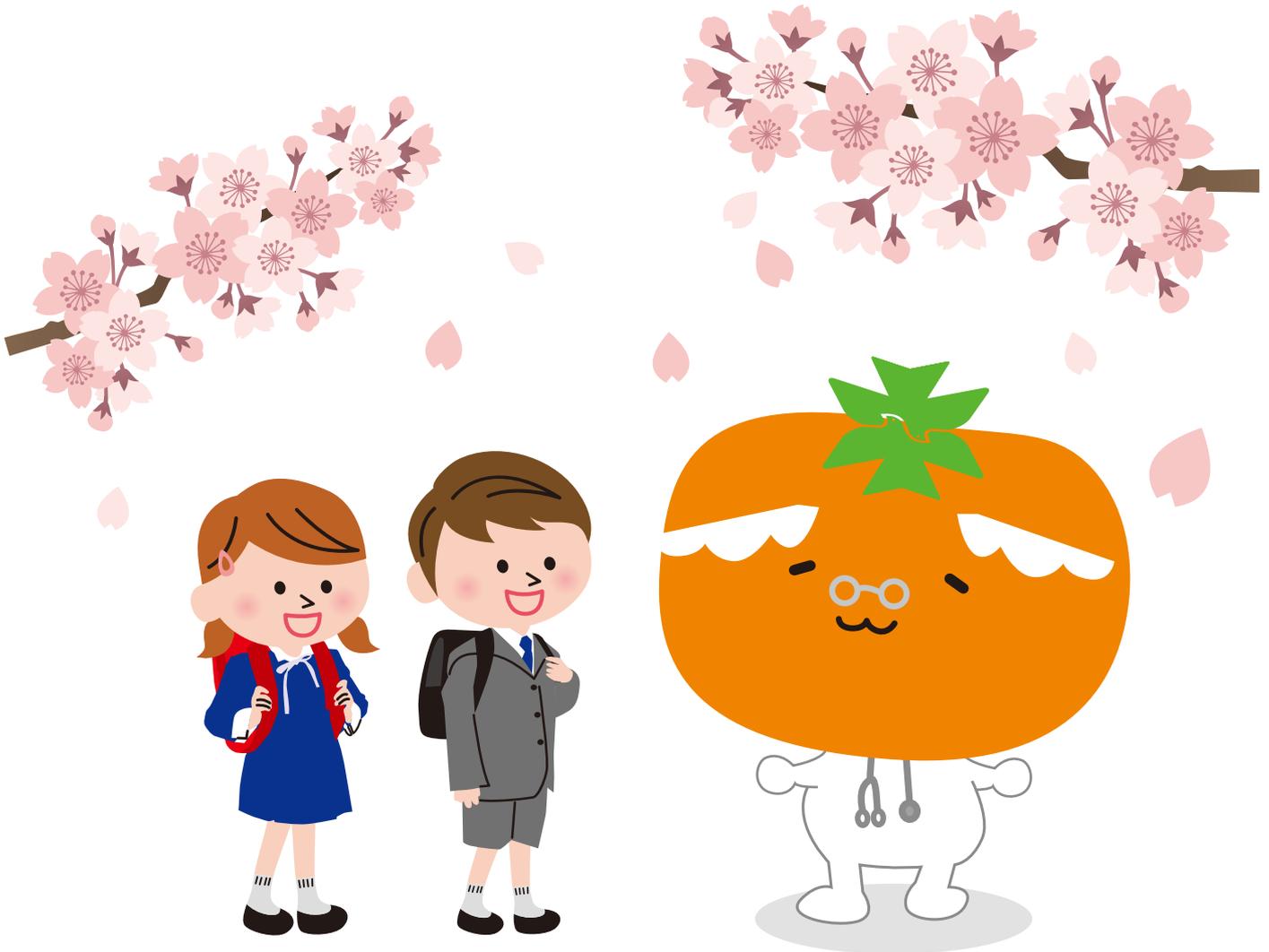
あくあねっと

4

2017

TAKE FREE

ご自由にお持ちください



contents

乳がんについて

脳卒中を知ろう

知らないと損する?食品表示の落とし穴!

肛門外科からのお知らせ

INFORMATION

4月外来診療体制表

乳がんについて その45 乳がんの診療³⁸

院長 間瀬 隆弘

暖かな春の日ざしがなによりうれしい季節となりました。しかしこの時期には杉・檜の花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。かなり前から大変だよと言われてしまいそうですが、日本気象協会の発表によると東海地方の今年の杉花粉のピークは3月上旬から下旬、檜が4月中旬と予想されています。岐阜県は例年と比較して花粉の飛散が多いようです。もう少しの辛抱ですので、万全の対策をして乗り切りましょう。



乳がんの薬物療法 その28

2) 内分泌(ホルモン)療法薬

前回まで抗エストロゲン剤で選択的エストロゲン受容体モジュレーターであるタモキシフェンクエン酸塩、トレミフェンクエン酸塩、選択的エストロゲン受容体ダウンレギュレーターであるフルベストラント、アロマターゼ阻害剤のアナストロゾール、レトロゾール、エキセメスタン、そしてLH-アゴニストであるゴセレリン酢酸塩、リュープロレリン酢酸塩についてお話させていただきました。今回は抗悪性腫瘍経口黄体ホルモン製剤についていつものように医薬品医療機器総合機構のHPを参考にお話しさせていただきます。

D) 抗悪性腫瘍経口黄体ホルモン製剤

a) メドロキシプロゲステロン酢酸エステル

合成黄体ホルモン剤メドロキシプロゲステロン酢酸エステル(MPA)は黄体ホルモン作用以外に抗エストロゲン作用、抗ゴナドトロピン作用を併せ持つことから、従来よりホルモン依存性臓器に発生した腫瘍に対する効果の可能性が示唆されていました。ヨーロッパでは1960年頃より高単位製剤が乳癌、子宮体癌等に対して筋注及び経口投与で検討され、その有用性が確立されてきました。

日本ではヨーロッパにおける研究の進展とあいまってMPA高用量投与に対する関心が高まり、主として外来治療にも適する経口療法で臨床検討がなされました。乳癌に対する臨床試験は、用量検討試験が1978年12月から1981年12月まで、一般臨床試験が1983年1月から1984年10月まで、乳癌に適応を有する経口ホルモン剤(抗エストロゲン剤)であるメピチオスタン(現在は殆ど使用されていないと思います。)を対照とした二重盲検比較試験が1981年9月から1984年4月まで実施され、乳癌に対するMPAの有効性と安全性が確認されました。また、子宮体癌(内膜癌)に対する臨床試験は1982年8月から1984年10月まで実施され、有効性と安全性が確認されました。これらの臨床試験成績に基づき、MPAは乳癌、子宮体癌(内膜癌)に対する抗悪性腫瘍経口黄体ホルモン剤として1987年5月に販売されました。

DNA合成抑制作用、下垂体・副腎・性腺系への抑制作用及び抗エストロゲン作用などにより抗腫瘍効果を発現すると考えられています。

適応はホルモン感受性のある乳がん患者で、閉経状態に関わらず使用できますが、下記の副作用により、進行・転移再発症例で、通常はアロマターゼ阻害剤や抗エストロゲン剤を投与した後の、第二・第三次のホルモン治療薬として使用されています。

通常成人で1日600～1200mg（1日3錠から6錠）を3回に分け内服します。

副作用としてはステロイド様作用により、動静脈血栓症や体重増加が見られます。逆に食欲増加はメリットとも考えられます。



瀬戸市にある愛知県陶磁美術館で開催されたヘレンド「皇妃エリザベートが愛した ハンガリーの名窯」を觀賞いたしました。

Herendがハンガリーの村の名であることやオーストリア、ハプスブルグ家特にヴィクトリア女王との関連その後の社会主義時代とさまざまなことを学ぶことができました。

美しいものを観る事もたまには必要ですね。

乳がん患者の集いのお知らせ

次回の集いを**平成29年5月26日(金)午後2時より**2時間程度
大垣徳洲会病院 4階 会議室にて開催したいと思います。

当院で治療を受けていらっしゃる患者さんも大歓迎です。

予約は必要ありません。気楽に御参加下さい。

お問い合わせ：大垣徳洲会病院 乳腺・内分泌外科 外来

脳卒中を知ろう シリーズ4

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 永谷 魅香

桜の便りが次々に聞かれるこの折、健やかに過ごしましょうか。

2月号に引き続き、「脳卒中予防十か条」について解説していきたいと思います。

脳卒中予防十か条とは日本脳卒中協会から、脳卒中の予防と患者・家族の支援を目的として出されているものです。

脳卒中予防十か条は、以下の通りです。



1. 手始めに **高血圧**から 治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
3. **不整脈** 見つかれば 次第 すぐ受診
4. 予防には **たばこ**を止める 意思を持って
5. **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に 合った**運動** 続けよう
9. 万病の 引き金になる **太りすぎ**
10. **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ



今回は、

2.『糖尿病 放っておいたら 悔い残る』

糖尿病を放っておくと、長期にわたる高血糖状態により全身の血管がもろくなり、様々な合併症を引き起こします。脳の血管も例外ではなく、糖尿病の人は糖尿病でない人の2~4倍も高い頻度で脳梗塞になると言われています。

糖尿病を指摘されたら、医師の診察を受け、目標の血糖値を維持するように努めましょう。また、自己判断で内服薬を中断したり、やめたりしないようにしてください。

糖尿病には3大合併症（糖尿病性の網膜症、腎症、神経障害）を起こしやすいことはよく知られていますが、それに加えて脳梗塞は糖尿病の第4の合併症といわれる程になっています。

糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法です。

それぞれ、脳卒中予防にもなるのでポイントを説明します。

【食事療法のポイント】

食べる量と食べ方を見直すことで血糖値をコントロールしていこうという治療法です。

- ・バランスのとれた食事をする ・野菜を多めに食べる
- ・夕食を食べ過ぎない ・お菓子は控えめに、または食べない
- ・お酒を控える ・麺だけの食事は控える
- ・よく噛んで時間をかけて食べる



手軽だからとおにぎりや麺類だけで済ませていませんか？

ごはんや麺類などの主食の成分は炭水化物です。炭水化物はブドウ糖の元になり、それだけが体に入ると血糖値を急激に上昇させてしまいます。おかずと一緒に食べることで、消化をゆっくりにすることができ血糖値の急上昇を防いでくれます。

【運動療法のポイント】

運動をすると私たちの体はエネルギーとしてブドウ糖を消費します。糖尿病では血液中に多くの糖が溢れた状態になっているため、運動をすることによって効率よく糖を消費させようという治療法です。

運動療法では、速度が遅めのジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動が推奨されています。

食事をしてから30分～1時間後が血糖値上昇のピークなので、その時間を狙って上記の運動をするようにすると血糖コントロールに効果があるとされています。また、体の中にある糖が燃焼されるようになるまでに15分はかかりますので、最低でも15分以上継続して運動するとよいです。



知らないと損する?食品表示の落とし穴!

栄養科 岡 奈津美

「ノンシュガー」「砂糖不使用」など、糖分が含まれていないような表記をした食品が多く販売されています。どれもカロリーや糖分が入っていないようにみえますが、実際には完全にゼロではなくてもこのように表記できてしまいます。

糖尿病予備軍や太り気味で「カロリーが気になって…」という方はどれを選べば良いでしょうか。



Q 「ノンシュガー」は、カロリーが全くない?

A 答えは×です。



ノンシュガー、ゼロカロリーなど表示が書いてあっても、実はカロリーは含まれていることがあります。カロリーは100gあたり5kcal以下であれば含まない旨の表示ができると、健康増進法という法律において定められています。また、糖類は100gあたり0.5g（飲料は2.5g）以下であればノンシュガーや無糖など含まれていない旨の表示ができます。

Q 「甘さ控えめ」と「糖分控えめ」は違う?

A 答えは○です。

「糖分控えめ」は、糖類が含まれているが少ない(低い)という意味です。こちらも上記と同じ法律により、糖類は100gあたり5g以下であれば少ない旨の表示ができます。

「甘さ控えめ」甘さに関しての定めは特になく、あくまで製造元の主観で書くことも可能です。甘さが控えめでも、本当に糖分が低いかどうかはわかりません。

Q 「砂糖不使用」なら全く糖分は入っていない?

A 答えは×です。



これは単に砂糖を付加して使ってはいないという意味。ジュースに使用されている果物に元々含まれる果糖や、乳製品の原料である牛乳に含まれる乳糖を含んでいてもこの表記は可能です。ビタミンや食物繊維が豊富に含まれる果物も、とり過ぎると知らず知らずのうちに糖分もとりすぎてしまうので注意しましょう。

Q 「ノンコレステロール」は、カロリーもゼロ？

A 答えは×です。

「コレステロール」というのは動物性食品を意味する「脂」の一種です。コレステロールが100gあたり5mg未満であれば、ノンコレステロールと表示ができます。

また、植物性食品を意味する「油」100%でできている製品はコレステロールは含まれていません。

しかしコレステロールが含まれていなくても、もちろん油ではあるのでカロリーは1gあたり9kcalあります。

表示	食品100g(ml)あたりの含有量
ノンカロリー、カロリーゼロ	熱量5kcal未満
カロリー控えめ、カロリーオフ	熱量40kcal(飲料は20kcal)以下
無脂肪	脂質0.5g未満
低脂肪	脂質3g(飲料は1.5g)以下
ノンコレステロール	コレステロール5mg未満
低コレステロール	コレステロール20mg(飲料は10mg)以下
無糖、ノンシュガー、シュガーレス	糖類0.5g未満
低糖、糖分控えめ	糖類5g(飲料は2.5g)以下
無塩	ナトリウム5mg未満
減塩、塩分控えめ	ナトリウム120mg以下

健康増進法第31条 栄養表示基準制度に基づき作成

*カロリーとは熱量を表す単位のことですが、本文では説明をわかりやすくするために熱量と同様の意味として用いています。

豆 知 識

甘いものを食べると人は幸せな気分になる

甘いものを食べた後に脳波を測定すると、脳はリラックスした状態になるそうです。「エンドルフィン」というホルモンが分泌されて気持ちをゆったりさせ、ストレスを解消する働きがあります。疲れた時に甘いものを食べるとおいしく感じたりしますね。しかし摂り過ぎはよくありません、適量に抑えましょう。



肛門外科からのお知らせ



4月から肛門外科の外来診察日が変更になります。

月	火	水	木	金	土
田中(香)	小島	—	田中(香)	西科	—

当院では、肛門外科を受診したいと考えている女性の方が少しでも来院しやすい環境を願って、女性医師も担当しております。

胃・大腸・肛門疾患は、病院での治療が大切です。

排便に困っている方、直腸や肛門が心配な方は是非一度ご来院ください。

医師紹介



副院長/外科部長 西科 琢雄

◆資格◆

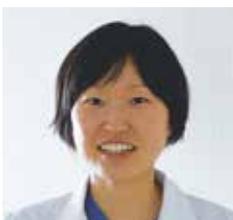
日本外科学会指導医 日本外科学会専門医 日本消化器外科学会指導医
日本消化器外科学会専門医 日本消化器外科学会がん治療認定医
日本消化器外科学会がん外科治療認定医



医長 小島 則昭

◆資格◆

日本外科学会専門医 日本消化器外科学会専門医
日本消化器外科学会がん外科治療認定医



田中 香織

◆資格◆

日本外科学会専門医
日本消化器外科学会専門医

1 糖尿病教室のご案内

糖尿病教室のご案内

誰でも無料で
参加できる!

時間がたっぷり
あるので
質問できる!

診察室では
聞けない
話も聞ける!



日時	内容①	内容②
4月26日(水)	コレステロールについて (検査科)	食事療法のいろは (栄養科)
5月24日(水)	運動について(リハビリ)	

※内容は変更になることがあります。ご了承ください。

●場所：1階エレベーター横 ●時間：午後4時～5時

糖尿病治療中の方、ご家族が糖尿病の方、健康について気になる方、どなたでも気軽に聞ける話です。
お誘いあわせの上是非ご参加ください。

2 4月健康講座のご案内

4/
5
水

◎安八郡神戸町 中央公民館 3F会場
◎10時15分
【免疫力up!】
看護部
看護師長 可知 久美子

4/
13
木

◎大垣市加賀野 ソフトピアジャパン10F
◎11時
【あなたの食事大丈夫?食生活を見直そう!】
臨床工学科
佐野 峻希

4/
22
土

◎安八郡神戸町 清水公民館
◎10時
【がんの痛みってどんな痛み?】
看護部 がん性疼痛看護認定看護師
伊藤 裕子

4/
28
金

◎大垣市林町1丁目 林町会館
◎10時30分
【最先端のがん放射線治療の紹介】
放射線科
主任 高田 勇馬

地域医療部では地域の皆さまに健康で過ごしていただくために、様々な健康講座を開催しております。
自治会、老人会、企業など各種団体より健康講座の依頼を承っております。
ご相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。

☎(0584)77-6110 地域医療部まで

外来診療体制表

■午前診 診療時間 9:00 ~ 12:00 (受付時間 8:30 ~ 11:30)
■夕診 診療時間 17:00 ~ 19:00 (受付時間 16:30 ~ 18:30)

診療科	月	火	水	木	金	土	
総合内科	一診	赤嶺	中西 (4/4 休診)	中西 (4/5 休診)	赤嶺	中西	担当医 ※1 (4/1・8・15・22)
	二診	宮島	富田	武藤	宮島	赤嶺 (4/14 休診)	—
消化器内科	鈴木	—	—	—	—	—	—
	長谷川 (4/3 休診)	—	—	—	—	—	—
循環器内科	近藤 (裕)	近藤 (裕)	山崎 ※1 (4/26 休診)	—	近藤 (裕)	—	—
	—	—	大森 (第1・3・5週) 太田 (第2・4週)	—	—	—	—
足の血管外来 (ASO 外来 / 閉塞性動脈硬化症)	—	鴨井 ※8	※8 受付時間 (9:30-11:30) 診療時間 (10:00-12:00)		—	—	—
糖尿病・腎不全外来	—	—	野口	野口	—	—	—
外科	初診	西科	西科	—	小島	田中 (香)	担当医 (4/1・22 休診)
	再診	西科	田中 (香) (4/11 休診)	—	西科	小島	
	再診① 再診②	—	—	—	深田	—	
肛門外科	田中 (香)	小島	—	田中 (香)	西科	—	—
脳神経外科	林	—	田中 (嘉)	林	—	担当医	—
乳腺内分泌外科	—	浅野 (予約優先) 乳腺のみ ※1 受付にご確認下さい。	※1 間瀬 (完全予約制)	※1 間瀬 (完全予約制)	※1 間瀬 (完全予約制)	—	—
整形外科	一診	大西	藤岡	藤岡	担当医	下川 (香椎) (4/14 休診)	—
	二診	仙石	大西	下川	—	仙石	
整形外科 / 専門外来 (予約制)	—	小川 (膝関節) (4/4 休診)	—	秋山 (4/13) 次回 (5/11) 瀧上 (4/27) (股関節)	—	平川 (手外科) (4/1・15) 寺林 (肩関節・肘) (4/8・22)	—
眼科	一診	三宅 (4/3 休診)	三宅	※1 三宅 (完全予約制)	三宅	三宅 (4/14 休診)	—
	二診	桑山	桑山	—	桑山	桑山 (4/7 休診)	
泌尿器科	—	—	—	森川	尾崎	森川 (4/22 休診)	—
前立腺外来	—	—	安藤 ※6	※6 受付時間 (8:30-10:30) 診療時間 (9:00-11:00)		—	—
糖尿病・甲状腺外来 (完全予約制)	—	—	※9 受付時間 (9:00-12:00) 診療時間 (9:30-12:30)		武藤 ※9	—	—
歯科口腔外科 (予約制)	神野	神野	神野	神野	神野	神野 (完全予約制) (第2・4週)	—
特診	神経内科外来 心臓血管外科 心臓血管外科 ED 外来 (完全予約制) 痛み外来		月 2 回 (月曜日) 月 2 回 (金曜日) 月 1 回 (土曜日) 月 1 回 (土曜日) 月 1 回 (土曜日)	若山 (4/10・24) 担当医 (4/14・28) 土井 (4/15) 森川 (4/1) 菅井 (4/22)	診療時間 (9:00-11:30) 診療時間 (9:00-11:30) 診療時間 (9:00-11:30) 診療時間 (13:30-17:00) 診療時間 (8:00-12:00)	—	—
午後診	脳神経外科 (完全予約制)	※3 受付時間 (13:00-15:00) 診療時間 (13:30-15:30)		—	—	—	吉村 ※3 (4/22)
	産婦人科 (完全予約制)	山際 ※3	—	白木 ※3	—	近藤 (英) ※3	—
	骨粗鬆症外来 (完全予約制)	—	藤岡	—	—	—	—
	泌尿器科 (完全予約制)	—	—	—	—	—	森川 (4/1)
	放射線科 (完全予約制)	※1 受付にご確認下さい。		※1 村井 ※7 (4/26 休診)	※7 受付時間 (14:00-16:30) 診療時間 (14:30-17:00)		—
夕診	総合内科	赤嶺	休診	宮島	休診	休診	—
	外科	西科	浅野	小島	深田	休診	—
	脳神経外科	田中 (嘉)	—	林	—	—	—
	歯科口腔外科 (完全予約制)	—	—	神野	—	—	—

*お薬手帳をお持ち下さい。

*当院歯科口腔外科では、一般歯科の診療を行っておりません。

◎日曜・祝日は通常診療を行っておりません。

◎急病、救急の方はいつでもお越しください。

この診療体制は業務上の都合で急に変更となる場合もございますのでお問い合わせください。

*呼吸器内科・皮膚科はしばらくの間、休診となります。
*歯科口腔外科診察は電話にて確認をお願いいたします。



医療法人 徳洲会
大垣徳洲会病院
 〒503-0015 岐阜県大垣市林町6丁目85-1
0584-77-6110
 FAX 0584-77-6125
www.ogaki.tokushukai.or.jp/
 予約センター ☎0584-84-2062