

# 大和会 だより

vol.  
**60**  
since 1999

2008.11.25 発行 (隔月発行)

院外広報誌 発行・編集

特定・特別医療法人財団大和会 広報企画委員会

〒 207-0014 東京都東大和市南街 2-3-1 Tel.042-562-1411

<http://www.yamatokai.or.jp>

この先生に  
**聞く**

## アスベストと肺中皮腫

東大和病院  
呼吸器科 医師

ほりがえ しんや  
**張替 慎也**

今回は、特殊ながんである「肺の中皮腫」について  
張替先生にお話を伺いました

Column Dr. 桑尾の医療キーワード

## アンチエイジング 「デトックス」

制度のこと教えて!

### 特定健診 って何? ②

リハビリテーションかわらばん ~筋肉痛はなぜ起きる? ~

ちょっとメディカル ~感染について (1) ~

ご意見箱をのぞいてみたら

わが街のお医者さん

石山内科・ペインクリニック 石山 四郎 先生

インフォメーション・イベント

Information  
Event

📷 今月の1枚

### 秋を探しに

ある昼下がり、澄み渡る秋空に誘われて  
近くの公園へ。ふと足元を見ると、可愛い  
どんぐり達が背くらべをしていました。



東大和病院 呼吸器科  
張替先生

# 日本人のがんの今!

## —アスベストと肺中皮腫—

東大和病院  
呼吸器科 医師

はりがえ しんや  
**張替 慎也**

この先生に  
**問**く

第10回

私たちの身体の中で、胸の中にある肺や心臓あるいはお腹の中にある肝臓や胃・腸管などの内臓は光沢のある薄い膜で覆われています。この膜を構成しているのが“中皮”で、この中皮から発生した腫瘍を中皮腫と呼んでいます。中皮のある場所ならばどの臓器にも発生しうのですが、肺に生じる中皮腫が約80%を占めています。悪性と良性がありますが一般に中皮腫と記載してある場合は、悪性と考えて間違いありません。以前より、肺中皮腫の発生にはアスベスト（石綿）への暴露との関連が指摘されており、70～80%にアスベストの暴露歴があるとされています。アスベストとは天然の線維状の鉱物で北米やカナダに埋蔵量が多いといわれています。アスベストは絶縁性や不燃性に優れ、断熱材などの建築資材、織物などに広く使用され、古くはエジプトのミイラを包む布としても使用されていました。アスベストによる肺中皮腫の発生機序はいまだ解っていませんが、吸引したアスベスト線維が肺内に沈着し、排除されないことで中皮細胞が刺激され腫瘍になると考えられています。

一般にアスベストに関連する職業とは、アスベスト鉱山労働者に限らず、造船関連、自動車製造および修理、建築関係や内装業、織物関係、廃品業者や取り壊し業など多岐にわたります。アスベストに暴露してから中皮腫の発生までは20～50年（平均40年）といわれており、過去にアスベストとの接触歴が疑われる方は定期的な胸部レントゲン撮影が必要です。

### 1. 臨床症状

通常は左右いずれかの胸膜に発生し、約80%の症例で胸水が見られます。初発症状は息切れや胸痛が多く、その他、せきや発熱、倦怠感を認めることも

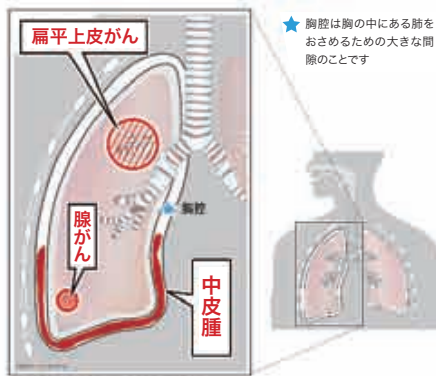


図. 肺がんの種類と発生部位

あります。息切れは貯留した胸水や増大した腫瘍により、健康な肺が圧迫されることにより生じ、胸痛は腫瘍の肋間神経や胸壁への浸潤で起こります。また、進行した例では胸壁にしこりを触れることもあります。

### 2. 診断

胸部単純X線写真および胸部CT上は、片側性の胸水貯留や胸膜肥厚を特徴とします。進行例では肺全体を取り囲むように増生し、不整な胸膜肥厚や腫瘤を形成します。胸水中には腫瘍が産生するヒアルロン酸という物質が増加を示します。胸水の顕微鏡検査のうち、細胞診での診断率は約20%と低く、多くの症例で確定診断には組織診断が必要となります。組織診断はエコーあるいはCTガイド下生検、胸腔鏡下生検などが行われますが、採取できる組織片が大きい胸腔鏡下生検の診断率ももっとも高いとされています。

### 3. 治療および予後

治療は手術療法、化学療法および放射線療法を組み合わせた集学的治療が試みられていますが、現在のところ標準的治療は確立されていません。局所に腫瘍が局限しているケースでは手術的に切除されることもありますが、手術単独での予後の改善はほとんどなく、化学療法や放射線療法などが組み合わせられます。抗がん剤を使用した化学療法も標準的治療法はなく、各施設で色々な剤併用療法が試みられています。放射線療法は照射範囲が広いため単独療法として生存に寄与することはなく、術後併用療法や疼痛コントロール目的で使用されています。予後は大変厳しく、症状発現時からの平均生存期間は12.5ヶ月程度といわれています。

### 4. 石綿による健康被害の救済に関する法律とは?

石綿による健康被害は長い期間を経て発症することや、石綿が長期間にわたってわが国の経済活動全

般に幅広く、大量に使用されてきたことから、個々の石綿による健康被害者を特定・救済することが極めて困難です。また、多くの方が発症から1、2年の短期間で亡くなっているのが実態です。このような石綿による健康被害の特殊性を考慮して、健康被害を受けられた方々及びそのご遺族の方々が労災補償等の対象とならない方々に医療費等の救済給付金を支給することを目的として、2006年2月に石綿による健康被害の救済に関する法律が創設・運用されています。事業主からの拠出金、国からの交付金及び地方公共団体からの拠出金による「石綿健康被害救済基金」がそんで、窓口は保健所、環境省地方環境事務所及び独立行政法人環境再生保全機構です。心配な方はこれらの窓口にご相談下さい。



## リハビリテーション かわらばん⑤ 筋肉痛はなぜ起きる？

ほとんどの筋肉は骨と別の骨を繋ぐようにしてつくっており、伸び縮みすることでさまざまな関節を動かしたり、縮み続けることでぐらぐらしないように関節を固定する働きを担っています。（例えば二の腕にできるちからこぶは、上腕二頭筋という筋肉の縮みのあらわれです。また特別な運動でなくても、軽い前屈みの姿勢で本を読んでいる時には前に倒れないで座り続けているために脊柱起立筋や僧帽筋をはじめとする背面の筋がずっと縮み続けているのです。）

私たちが口にした食べ物は分解され肝臓や筋肉の中にグリコーゲンとして蓄えられており、筋収縮ではこのグリコーゲンから取り出したアデノシン三リン酸（ATP）というエネルギーが使われます。酸素が不足するような急激な運動をしていると、エネルギーを取り出す時に多くの「乳酸」が副産物としてできます。少し前までは『筋肉中にたまった「乳酸」が筋肉痛の原因』と考えられていました。ところが最近では、筋肉痛がおきるのは「収縮することで筋肉にごく小さな傷（微細損傷）ができるためだ」と考えられる

秋も深まり、ちょっと体を動かしてみようかなと思える季節となりました。そこで、久しぶりに運動すると2～3日後に感じるあの痛み、「筋肉痛とその対策」について2回にわたってお話します。

ようになっています。傷のある組織は腫れて熱をもってしまう（炎症と浮腫）ので、これが痛みの原因になるという考え方です。

また、今まで悪者と思われていた乳酸は、『疲労物質ではなく、むしろ肝臓や心臓の筋肉などですぐにエネルギーを取り出せるように蓄えられているのだ』という考え方もあります。

次号は、筋肉痛をなるべく少なくする方法についてお話いたします。

武蔵村山病院  
リハビリテーションセンター  
統括主任（理学療法士）  
あらい 荒井 あつこ 敦子



制度のこと教えて！

## 特定検診って何？②

前号では、特定健診が始まった理由や、健診対象者について解説しました。今回は、特定健診後の保健指導についてお話しします。



### 今までの健診との違い

今までの健診との相違点ですが、1つには「利用券」があること。2つ目には「問診表」があること。3つ目には健診結果から「保健指導」が行われること。そして、これは全国規模で行われる事業であること。全国どこに行っても同じ検査方法、基準、指導が受けられることは今までになかったので、国を挙げての大事業となっているのです。それだけに足並みを揃えるのが大変なわけなのですが・・・

### なぜ「腹囲」測定なの？

前は腹囲を測定することが最大のポイントとお話しましたが、では、なぜ「腹囲」なのでしょう？メタボリック・シンドロームの基盤にあるのが「内臓脂肪」なのです。体重は標準でも、内臓脂肪が多い方は結構いらっやいます。内臓脂肪は「血中脂質」「血圧」「血糖」などに悪影響を及ぼします。1つ1つは軽度の異常であっても、重複すると動脈硬化が進み「心筋梗塞」「脳梗塞」などの虚血性疾患を引き起こしやすくなるからなのです。

### check!

メタボリック・シンドロームについては、大和会だより50号に詳しく掲載されています。



東大和病院  
健診センター 主任  
まつかわ ちづこ  
松川 千鶴子

### 健診受診者の階層化と保健指導対象者の選定

次のポイントは、健診が健診だけで終わらず、保健指導へと結びついていくことです。具体的にはどのような判定基準でメタボか否かが判定されていくのでしょうか・・・？

健診結果から【情報提供】【動機付け支援】【積極的支援】というグループに分けられます。これを階層化といいます。階層化は、まず、腹囲で判定します。男性 85 cm、女性 90 cm以上か否か。以下の方は【情報提供】のグループになります。腹囲がオーバーしていてもリスク（危険因子）が 0 の方も【情報提供】のグループになります。リスクには脂質異常症（中性脂肪 150 mg /dl 以上または HDL コレステロール 39 mg /dl 以下）、血糖異常（空腹時血糖 110 mg /dl 以上またはヘモグロビン A1c5.5 以上）、高血圧（最高血圧 130mmHg 以上または最低血圧 85mmHg 以上）があります。

腹囲オーバーまたは肥満の方は、リスクの数によって【動機付け支援】【積極的支援】といった保健指導に振り分けられます。くれぐれも健診を受けて受けっぱなし・・・ということがないようにしてくださいね。また、階層化で保健指導にならなかったからといって、安全で健康な生活が約束されたわけではありません。メタボはなくても危険な結果の方もたくさんいらっやいます。ですので、健診を受けた後は、メタボかどうかにかかわらず、結果を総合的に見て、検査結果の変化に注目するようにしてください。



## ちょっとメディカル⑮

# 感染について(1)

東大和病院  
臨床検査科  
たかはし ともかず  
高橋 智和



### ●「感染」って？

皆さん、「感染」と言う言葉を時々耳にされるとと思いますが、これはどういう意味かご存知でしょうか？

感染とは、微生物が体内に侵入・増殖し、身体に悪影響を及ぼした状態を指しています。ただし、私たちの身の回りには多くの微生物が存在しますが、その全ての微生物が感染を引き起こす訳ではありません。ある種の微生物が、ある条件でのみ感染を引き起こします。

つまり、これらの条件が満たされなければ、感染が成立しない訳です。

【補足】感染が成立した場合、その微生物は「病原体」や「病原微生物」などと呼ばれ、病気自体も「感染症」と呼ばれるようになります。

### ●感染予防法

ウイルスによっては感染力が強く、短期間に多くの人々に感染が広がるうえ、子供やお年寄りでは体力を消耗して重症化する恐れもあります。

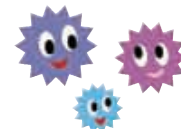
では、「感染予防」するには具体的に何をすれば良いのでしょうか？全てのウイルス感染症の予防に共通することは「手洗い・うがい」をすることです。

直接ウイルスを失活させる事は出来ませんが、「手洗い・うがい」によって除去することが可能です。また、十分な休養をとり、栄養の摂取をすることも、体力をつけるという意味で大切です。



次回は、冬になると流行する「インフルエンザウイルス」と「ノロウイルス」による感染症を例にしてお話ししたいと思います。

### ヒトの感染が成立するための必要条件



- ①感染を成立させるための細菌、ウイルス、真菌の存在
- ②原因となる微生物が生息出来る場所や環境のあること
- ③微生物に対する抵抗力の弱いヒトがいること
- ④微生物がヒトの体内から出て行く場所（口や肛門など）があること
- ⑤他のヒトに感染する為の条件（接触感染、飛沫感染、空気感染）があること
- ⑥ヒトの体内に侵入する部位があること（口や鼻など）

大和会では、専門医等による『公開医学講座』を毎月1回開催しております。どなたでも自由に参加することができます。予約は不要ですので、どうぞお気軽にご参加ください。

会場：武蔵村山病院 2階会議室 時間：15：30～16：30  
定員：約30名 参加費：無料

第122回 2008年12月6日(土)

### 「イレウス」

講師：武蔵村山病院 外科医師 鈴木 敬二

第123回 2009年1月10日(土)

### 「血液型について」～臨床検査技師と血液型～

講師：武蔵村山病院 臨床検査科 石田 勉



# アンチエイジング デトックス

— 摩訶不思議なアンチエイジング —



## Keyword Medical Keyword Anti-aging

くわおさだひと  
病棟・臨床検査センター長 桑尾 定仁

前回は顔のシワとりに有効と考えられた「ボトックス」治療について書いてみましたが、これと紛らわしい「デトックス Detox」について調べてみました。「デトックス Detox」は英語のdetoxificationを短縮した表現で、文字どおりに解釈すると「解毒」という意味です。現在、ちまたで流行っているデトックスは拡大解釈され、「体内から毒素や重金属を含む有害物質を取り除くこと」と定義され、アンチエイジングの1つの手法として医療から民間の健康法の分野まで、広く様々な形で行われています。代表的な方法を以下のイラストにまとめてみました。



イラストからは汗や尿あるいは便中に毒素や老廃物を出すことが、基本的なデトックスであることがすぐわかります。特に、便秘がちな女性は体内に老廃物が蓄積されている可能性が高いので、食事内容の改善(ビタミン、ミネラルおよび植物繊維の豊富な野菜をとる)や、下剤の服用による便秘の解消が重要なデトックスです。また、入浴や鍼灸は全身の血流を良くし、内臓の機能を高

め、発汗を促進するので、有効なデトックスと考えられています。マッサージも血流の改善、緊張に傾いた自律神経系のバランスを整えたり、筋肉内にたまった乳酸などを減らす効果も期待されます。いわゆる「ダイエット」は身体に蓄積した過剰の脂肪を減らすことを意味しています。過剰な脂肪を減らすことで、動脈硬化を予防したり、軽くしたりすることが出来ます。最近では、過剰に蓄積した脂肪細胞から分泌される有害物質がわかっていいますので、これも減少させることが可能です。イラストの最後にあるキレーション点滴は詳しくは解説しませんが、体内に異常蓄積した微量の金属をEDTAという物質を点滴して強制的に排除する医療です。これはかなり専門性の高い医療ですので、アンチエイジングのためというて簡単に薦めることは出来ません。

一時期、「フットバス・デトックス」が流行したことがあり、デトックスといえばフットバスのことを指していました。ご存じですか？フットバスに足先をつけておくだけで、有害物質がドロドロ出てくるというものなんです。医療者として考えるとあり得ない話です。足は汗腺こそ発達しています(発汗出来ます)が、皮膚は厚く、大量の有害物質を排泄出来る場所などありません。100%否定するわけではありませんが、単なる部分温浴によるリラクゼーション効果だけと考えた方が良さそうです。

以上、デトックスの基本的な考え方について述べてみました。ただ、忘れてはならないのは、私たちの体内にも非常に高度なデトックス機能がありますので、この機能を維持させるためにも、無理のない健康的な生活を送ることが最も大切です。特別な事情を除き、営利目的のデトックスに頼ろうとするのはおかしいと思われませんか？



## 石山内科・ ペインクリニック

(内科・麻酔科)

いしやま しろう  
石山 四郎 先生

住所: 〒207-0014 東京都東大和市南街5-2-3  
TEL: 042-563-1027 FAX: 042-563-1028  
休診日: 木曜日・日曜日・祝祭日



39

西武拝島線東大和市駅から青梅街道・南街通りを東大和病院に向かって歩く。商店街の中ほど交差点に南街交番があり、その手前左側に今回の訪問先「石山内科・ペインクリニック」はある。徒歩で7分ほど、ガラスのドア越しに受付カウンターを垣間見ることが出来る。ビルの1階にあり、歩道に面している。まさにバリアフリーのクリニックだ。診察室で院長の石山四郎先生にお話を伺う。

### 名医ならずとも良医たれの精神

石山四郎先生は昭和52年、順天堂大学医学部を卒業。その後、大学付属病院、都立病院の各所で臨床経験を積まれたのち同61年7月、東大和病院に内科医として入職、透析センターのセンター長をも併任された。当時、聴診器を肩に回し院内を移動する先生の姿を記憶しているが、現在もそのようであった。

平成14年8月、透析患者の増加に伴い、より質の高い透析を目指しオープンした「東大和南街クリニック」(第32回目の訪問先・53号掲載)の院長に就任。更に外来患者の増加もあり、南街クリニックの事務長の勤めもあって、同じ町内に16年4月「石山内科・ペインクリニック」を開業された。ちなみに先生は生まれも育ちも東大和で、医師会のホームページには「名医ならずとも良医たれの精神にのっとり、地域医療に貢献していきたい」とあるように、

健康診断は必ず受けましょう  
そんな石山先生のエピソードをひとつ「先日、朝の混み合う時間に40代の男性が待合室で苦しんでいるというので、とりあえず心電図をとるよう指示



受付カウンター周辺は地域の皆様への情報満載



したのですが見てビックリ、疑いもなく心筋梗塞、すぐ東大和病院に連絡し車を得ましたが、開院後初めてのケースでした。中年の方、億劫がらず日頃から健康診断を受けて下さい。また、朝8時30分には受付出来るだけ待ち時間のないよう努めていますが、来院前に電話で予約していただければ幸いです。最後に趣味はと尋ねると「野球、若い頃は軟式ですが草野球のピッチャーでならしたものです。それからゴルフ、そしていまは将棋ですね。見ているだけで面白く、時間が経つのも忘れてしまうほどです」と即答された。将棋の面白さをぜひ伺いたかったが、次の機会になってしまったのが残念である。



カウンターの片隅には季節の装いハロウィンの飾り物

第5回

## ご意見箱を のぞいてみたら



「1階授乳室のゴミ箱の臭いが気になります。改善をお願いします。」

Answer

貴重なご意見を頂き、どうもありがとうございます。ご指摘を受け、授乳室のゴミ箱を「オムツ専用容器」とし、1階女子トイレ内に移しました。ふたの部分には可愛いイラストを施し、一般ゴミとの区別を図っています。その後は授乳室内に不快な臭いもこもる事もなくなり、気持ち良くお使い頂いております。清掃にも気を配り、今後も清潔な環境をご提供できるよう努めてまいります。



特定・特別医療法人財団大和会 理念

「生命の尊厳と人間愛」

基本方針

1. 私たちは、利用者さまの権利を尊重し、誇りと責任を持って「利用される方がたのために」を心がけます。
2. 私たちは、急性期医療から在宅介護まで一貫して、常に温かく、質の高いサービスをめざします。
3. 私たちは、保険・医療・福祉水準の向上のため、専門知識の修得や技術の研鑽につとめます。

患者さまの権利と責任

1. 公正な医療を受けることができます
2. プライバシーが尊重されます
3. 医師による説明を受け、医療行為を選択することが出来ます
4. 医療の内容を知ることが出来ます
5. 病院の提供するサービスに意見を述べることが出来ます
6. 病院の規則を守り医療に参加し協力する責任があります

●東大和病院 トリアージ訓練実施

10月18日(土)に、東大和病院で大規模災害を想定した訓練が実施されました。多数の傷病者に対してトリアージを行い、迅速・的確な処置・治療・運送をする訓練を行いました。



これからも東京都災害拠点病院としての役割を担い、積極的に災害訓練に取り組んでまいります。

●第8回 大和会研究集会開催

11月9日(土)に、第8回目を迎える大和会研究集会が東大和市民会館(ハミングホール)にて開催されました。



大和会職員の11演題に加え、特別講演には自治医科大学・医療安全学教授の河野龍太郎先生をお招きし、「医療におけるヒューマンエラー」についてご講演いただきました。

●第8回 大和会モニター会議開催

大和会では、患者さまをはじめ、より多くの方からご意見・ご要望などをお聴きし、院内外の声を病院運営に反映させるための「モニター会議」を毎年実施しております。



11月15日(土)には8回目のモニター会議が開催され、モニターの方から貴重なご意見を多数いただきました。

●介護老人保健施設 東大和ケアセンター 11周年記念講演会開催

11月15日(土)に、東大和ケアセンター11周年を記念する講演会が行われました。大和会 村山大和診療所管理者・在宅サポートセンター長である森清医師に在宅医療についてお話いただき、多くの方が聴講しました。



大和会 公開医学講座のお知らせ

2008年10月4日開催の「メタボ対策 食事から」講演終了後の、「ホワイトボード資料」のうち、昼「ラーメン<1g>」は、「ラーメン<3g>」に訂正をお願いいたします。

東大和病院  
TEL. 042-562-1411

武蔵村山病院  
TEL. 042-566-3111

介護老人保健施設  
東大和ケアセンター  
TEL. 042-566-6631

在宅療養支援診療所  
村山大和診療所  
TEL. 042-562-5738

東大和市在宅介護支援センター  
ひがしやまと  
TEL. 042-590-7113

東大和訪問看護ステーション  
TEL. 042-567-4134

指定居宅介護支援事業所  
東大和病院ケアサポート  
TEL. 042-567-6306

指定訪問介護事業所  
東大和ヘルパーステーション  
TEL. 042-567-6305

えのき訪問看護ステーション  
TEL. 042-566-3575

指定居宅介護支援事業所  
武蔵村山病院ケアサポート  
TEL. 042-566-3476

編集後記

最近、広報委員会の活動がとても活発になったと思います。武蔵村山病院ができたので人数も増え、色々な意見が出るようになりました。毎回楽しく読んで頂けるよう、広報委員一同頑張ってます。関心のあるテーマ、ご感想など、どしどし広報委員会までお寄せ下さい。感想なども聞かせて頂ければ幸いです。  
(薬局 島村)