

町田市民病院

クォーター

vol.63

2025年 春号

トピックス ●特集：副鼻腔炎

- 身体的拘束を減らしたい!!
- 市民公開講座「中高年の膝関節痛」を開催しました
- 管理栄養士おすすめ簡単レシピ
- 町田市病院事業運営評価委員会を開催しました



特集
大腸がん

内視鏡検査のイメージ

<https://machida-city-hospital-tokyo.jp/>

特集 大腸がん

消化器内科
外科

大腸がん◆早期の発見が大切です

大腸がんは日本人にもっとも多いがんであり、全国での年間診断数は14万件にも上ります。(2020年時点。出展：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録))

初期には自覚症状がない一方で、良性ポリープや粘膜にがんがとどまっているうちに切除すれば助かる場合が多いため、定期的な検診や精密検査によって早期に発見し、適切な治療を受けることが大切です。

主な検査の種類		
検査の種類	内 容	方 法 ・ 目 安
便潜血検査 (検便)	大腸がんから出る血液成分が便の表面に付着しているかどうかを調べます。2日間分の便を検査します。	40歳以上のかたであれば、自治体や職場の健康診断・人間ドックで実施できます。
大 腸 内視鏡検査	内視鏡を肛門から挿入し、大腸の粘膜を調べます。	便潜血検査で、2日分のうちどちらか1日分でも陽性だった場合、実施を勧められます。 ただし、健康診断等では40歳未満のかたが便潜血検査の対象にならないことが多いため、以下のような場合に勧めます。 ● 血便や下痢があるとき ● 排便状況が変わったとき ● 腹痛が続くとき ● 若いうちに大腸がんになった人が血縁にいるとき ● ご自分の大腸の状態に気になることがあるとき

大腸がんの検査については、当院のYouTubeチャンネルでも詳しく解説しています。ぜひご覧ください。

便潜血検査について



<https://youtu.be/LwiR-HCcS5o?si=m-L4j8Vbg9DkFEDgt/>

大腸内視鏡検査について



<https://youtu.be/v-5ewJvXqMc?si=hob-FYBiEqXW-GDn4/>

予防のためにできること

大腸がんの原因としては、約10%が遺伝的なものといわれ、その他には食事などの環境や生活が影響していると考えられています。

そのため以下のような対策ができます。

- 適切な運動の継続
- 食生活の見直し

避 け る

- 加工肉
- 赤 肉
- アルコールの過剰摂取



積極的にとる

- 食物繊維

大腸がんの治療

◆手術治療

開腹手術や腹腔鏡下手術、後述の内視鏡手術支援ロボットにより、腫瘍を切除します。

◆内視鏡治療

良性ポリープや粘膜内にとどまるがんは、内視鏡で切除することがほとんどです。

※当院での治療をご希望のかたは、まずはかかりつけ医にご相談いただき、紹介状をお持ちください。

◆化学療法

抗がん剤を使用する治療法です。

術後の再発抑制のために行う場合と、進行・再発して切除できない大腸がんを治療するために行う場合があります。

◆放射線療法

主に直腸にがんがある場合、術後の再発防止や術前の腫瘍量減量などを目的に行うことが多いです。

*放射線治療については、他施設と連携して行っています。

内視鏡手術支援ロボット「ダヴィンチ X」

腹腔鏡や胸腔鏡などの鏡視下手術をサポートする医療機器です。当院では2022年度に導入しました。大腸の中でも直腸にがんがある場合は、「ダヴィンチ X」を活用した手術ができます。

「ダヴィンチ X」を活用した手術のメリット

◆低侵襲

開腹手術に比べて、数か所の小さな切開部から手術が可能のため、出血が抑えられ、患者さんの体への負担が軽減されます。

◆高精度かつ高い安全性

アームに取り付ける器具の可動域は540度であり、人間と比べて非常に広いためより複雑な術術が可能です。また、術者のレバー操作の手振れを補正する機能がついているため、より正確に手術が行えます。

◆3Dビジョン

「ダヴィンチ X」によるロボット支援手術では3D立体画像を見ながら手術が可能です。また、ズーム機能も搭載されており、正確な距離で明瞭に視認することができます。

当院で「ダヴィンチ X」による 手術の対象となる疾患

領 域	疾 患 名
消化器外科領域	直 腸 が ん
泌尿器科領域	前立腺がん・腎臓がん
呼吸器外科領域	肺 が ん



「ダヴィンチ X」 操作機器



「ダヴィンチ X」 アーム

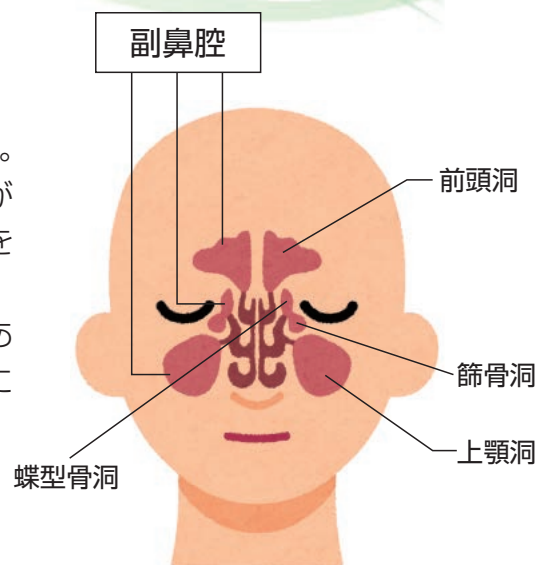
特集 副鼻腔炎

耳鼻咽喉科

副鼻腔炎とは？

副鼻腔は鼻腔のまわりにある、骨に囲まれた空洞です。上顎洞・篩骨洞・前頭洞・蝶形骨洞という4つの空洞が左右一対ずつあり、この空洞で炎症が起きている状態を「副鼻腔炎」といいます。

一般的な症状としてはしつこい鼻づまり・粘り気のある鼻汁・目のまわりや頬の痛み・後鼻漏（鼻汁がのどに落ちる）などがあります。



副鼻腔炎の種類と特徴

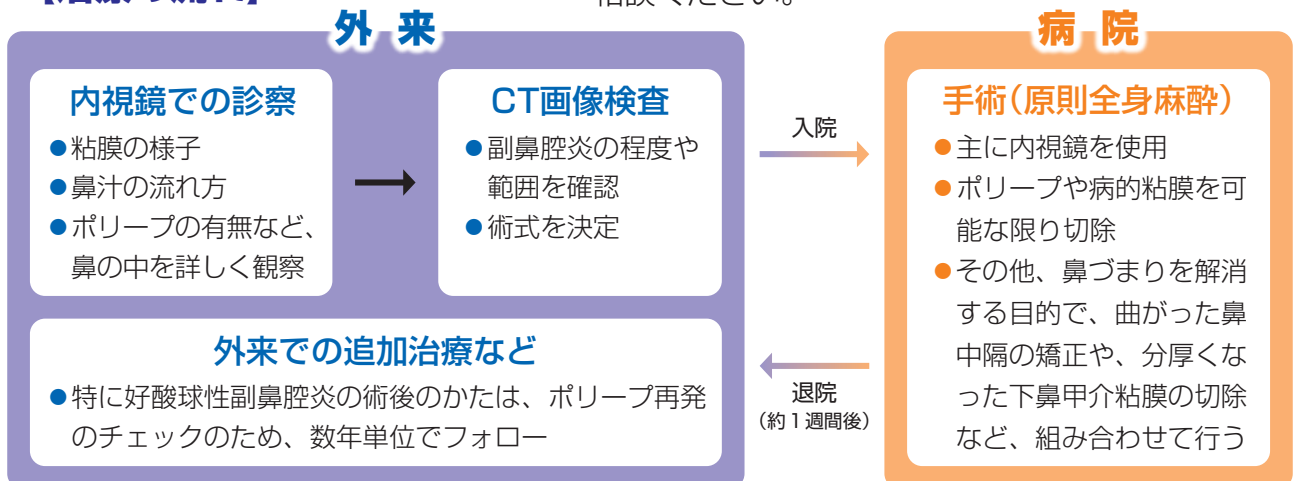
種 類	特 徴
急性副鼻腔炎 (4週間以内に症状が治まるもの)	主にかぜ症候群（急性上気道炎）による副鼻腔のウイルス感染で、症状は軽く、1週間以内に治癒することが多いです。しばしば細菌による二次感染を生じることがあり、その場合は抗生物質による治療を必要とします。 症状としては鼻づまりや、臭いにおいのするドロっとした鼻汁、後鼻漏、頬・鼻周囲・額の痛み、発熱などがあります。重症化すると、顔面の皮膚や眼瞼（目の周囲）に赤みが現れたり、腫れたりすることもあります。
慢性副鼻腔炎 (急性副鼻腔炎が慢性化し3ヶ月以上続くもの)	白血球の一種である好酸球が反応して副鼻腔に集まり、炎症を起こすものをいいます。両側の鼻の中にポリープ（鼻茸）が多発し、そのポリープや鼻粘膜に好酸球が増殖します。 他の副鼻腔炎と同じく、粘りけのある鼻水や鼻づまりが主な症状ですが、特に嗅覚障害が強いのが特徴です。 気管支喘息に罹患しているかたに合併することが多く、一部の解熱鎮痛剤に対してアレルギー反応を示すことがあります。ステロイド剤の全身投与が有効ですが、治療しても再発しやすいです。 中でも重症な例は、手術が必要になることや、指定難病に指定されることがあり、難病医療助成が受けられます。手術後の再発例に関しては、2020年4月から、最新の医療で、鼻の中で炎症を起こす物質の働きをブロックする生物学製剤も適用されるようになりました。 人気YouTuberのHIKAKINさんが診断・手術を受けたのはこのタイプです。

種 類	特 徴
慢性副鼻腔炎 (急性副鼻腔炎が慢性化し3ヶ月以上続くもの)	好酸球性副鼻腔炎以外の慢性副鼻腔炎のことをいい、アレルギー性鼻炎、こどもの頃からの繰り返す急性副鼻腔炎、びちゅうかくわんきょくしやう鼻中隔彎曲症（鼻の右と左を分ける鼻中隔という部分が曲がっている状態）によるものなど様々です。 基本的な治療は、マクロライド少量長期療法という、マクロライド系抗生物質を少量で長期間服用する方法で行いますが、病態に合わせてアレルギー性鼻炎治療なども併用します。鼻中隔彎曲症が原因の場合には手術が必要になることが多いです。また、大きなポリープ（鼻茸）がある場合やマクロライド少量長期療法で改善できない場合も、手術での治療となります。

当院で行っている治療法

当院では、主に重症化した方に対して手術治療を行っています。軽傷の場合は地域のクリニックで治療が可能ですので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

【治療の流れ】



予防・再発防止のために日頃からできること

慢性副鼻腔炎は風邪をきっかけに起こしやすいです。そのため、まずは出来るだけ風邪をひかないこと、また風邪をひいても長引かせないことで、発症を予防しましょう。

風邪対策

- 手洗いとうがいを徹底
- 風邪や花粉症の流行期にはマスクで風邪ウイルスや花粉の侵入を防ぐ
- 鼻洗浄で鼻の内部に入った雑菌や花粉を洗い流す
- 規則正しい生活習慣を心がけ体の抵抗力を高める

その他

- 禁煙（喫煙によって鼻の粘膜が炎症を起こし、副鼻腔炎を起こしやすく、治りにくくなる）
- アレルギー性鼻炎や鼻中隔彎曲症の適切な治療



鼻洗浄イメージ

受診の目安

風邪による発熱やけん怠感などは治ったのに、鼻水や鼻づまり、鼻の痛みなどが2週間以上続いたら、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

身体的拘束を減らしたい!!

身体的拘束とは

身体的拘束最小化チーム

医療サービスの提供において患者さんの行動の自由を制限することを「身体的拘束」といいます。

- (例)
- ・転落防止のため、車椅子やベッドなどに患者さんの手足をひもで結ぶ。
 - ・点滴などのチューブを抜かないように、患者さんの手にミトン型の手袋をつける。
 - ・行動を落ち着かせるために、患者さんに心身が落ち着く薬を服用させる。
 - ・歩き回り防止のため、自分の意思で開くことのできない居室などに患者さんを隔離する。 など

身体的拘束を最小化するための取組の強化が求められています

2024年、厚生労働省が公示した診療報酬改定では、医療機関における身体的拘束の最小化（できるだけ行わないようにすること）を強化するため、以下のように規定されました。

- ◆緊急やむを得ない場合を除き、身体的拘束を行ってはならない。
- ◆医療機関において、組織的に身体的拘束を最小化する体制を整備しなければならない。

当院の取組

①指針の作成、同意書の改定

身体的拘束を行わずにケアを行うための原則や、身体的拘束を行わざるを得ない場合に該当する要件（表）などを定めた指針を作成しました。

切迫性	患者本人や他の患者が危険にさらされる可能性が著しく高いこと
非代替性	身体的拘束を行う以外に代替する方法がないこと
一時性	身体的拘束やその他の行動制限が一時的なものであること

②身体的拘束最小化委員会及びチームの設置

指針の承認や身体的拘束の実施状況の評価などを行う身体的拘束最小化委員会や、指針の周知や実施の推進などを行う身体的拘束最小化チームを設置しました。

③活用の推進・職員への周知

全職員を対象とした学習会を開催したほか、病棟においては医師と看護師が身体的拘束についてのカンファレンス（会議）を実施しています。

あらゆる具体的な事例について、どうすれば身体的拘束を行わずに患者さんの安全が確保できるかなど、日々検討しています。



カンファレンスの様子

市民公開講座

「中高年の膝関節痛」を開催しました

当院では、医療情報を発信し、市民の健康増進に寄与するとともに、市民の当院への信頼を高めることを目的に、身近な病気などを取り上げ医師がわかりやすく解説する市民公開講座を実施しています。

2025年1月18日(土)、2019年度以来5年ぶりに、参加者を当院に招いての市民公開講座を開催しました。

◆日 時：2025年1月18日(土) 10時～11時30分
(9時30分受付開始)

◆場 所：町田市民病院 南棟3階講義室

◆テーマ：中高年の膝関節痛

◆講師①：整形外科担当部長 善平哲夫 医師

【内容】

- ・2040年問題と運動器疾患
- ・膝関節が痛みやすい原因
- ・膝関節痛の原因となる疾患
- ・予防と治療

◆参加者のご意見（一部抜粋）

- ・明快でわかりやすかったです。膝トラブルの原因もよくわかりました。
- ・ストレッチ、有酸素運動の大切さを強く感じました。予防も含め、早速今日から始めたいと思います。

講座の概要を当院ホームページで公開します。
ぜひご覧ください。

※本誌発行時点では公開されていない
場合があります。ご了承ください。

<https://machida-city-hospital-tokyo.jp/network/public-lecture/>



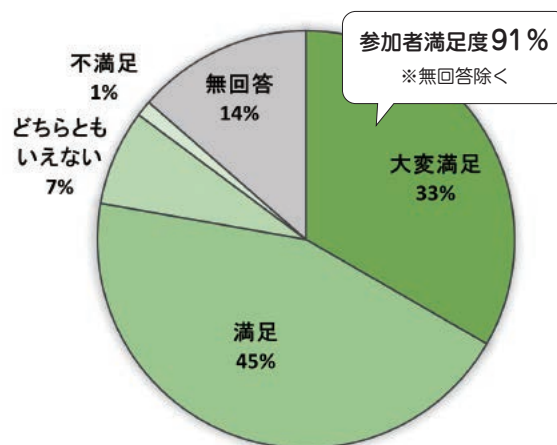
講座当日の様子

◆講師②：リハビリテーション科
甲田知沙 理学療法士

【内容】

- ・膝の痛みに影響する姿勢について
- ・膝の痛みに対する運動とその効果
- ・膝の痛みを軽減するための日常生活の工夫

Q 講座の満足度を教えてください。



Web市民公開講座「糖尿病の食事療法」動画公開中



「カロリー制限と糖質制限ではどちらがいいのか？」などについて糖尿病の専門医が解説する動画を、当院のYouTubeチャンネルで公開しています。

講師のアバターと創作した受講者役のキャラクターが対話をしながら解説を進めるため、親しみやすい雰囲気でご視聴いただけます。ぜひご覧ください。

【講師】糖尿病・内分泌内科部長
伊藤聡 医師

<https://youtu.be/wGiUA3ltfds>





管理栄養士 おおのめ

簡単レシピ

簡単アクアパッツァ！

～魚を食べて、胃腸にやさしく栄養補給～

材料（2人分）

- 真鯛2切れ
- 塩、こしょう少々
- あさり（殻付き）160g
- 砂抜き用の塩水
- ミニトマト6個
- ブロッコリー4個（小房になった冷凍品でもよい）
- オリーブオイル大さじ3
- ニンニク1片
- 白ワイン80cc
- 水100cc

作り方

- ① あしりは塩水に浸して砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ② 真鯛は塩こしょうをふり、10分ほどおいて水分をペーパータオルでふき取る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとつぶしたニンニクを入れて弱火で炒める。香りがたったらニンニクを取り出し、真鯛を皮目のほうから焼く。
- ④ 両面がこんがり焼けたら、あさり、ミニトマト、白ワインを加えて強火でひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水とブロッコリーを加えて蓋をし、あさりの口が開くまで中火で2～3分蒸し焼きにする。
- ⑥ 真鯛に煮汁を回しかけ、塩こしょうで味を調える。



1人分あたり
エネルギー量：
349kcal
タンパク質：19.4g
食塩量：1g～1.5g

一言コメント

真鯛は良質なタンパク質やビタミン・ミネラルが豊富な食材で、特に多く含まれるビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。脂質が少ないので胃腸に負担をかけたくないときの栄養補給にぴったりです。季節の野菜を加えることでより抗酸化ビタミンを多く摂取でき免疫力アップにつながります。



町田市病院事業運営評価委員会を開催しました

2024年度第2回町田市病院事業運営評価委員会を11月14日（木）に開催し、2024年度上半期における町田市民病院事業計画の取り組み結果や、2024年度病院事業会計決算見込みなどについて説明しました。

委員からは「手術支援ロボットについて、地域や市民に認知していただけるよう、ホームページ等で積極的に発信していくことを検討いただきたい」「子ども病院見学会について、多くの関心を寄せられる良い取り組みであり、今後も推進していただきたい」等のご意見・ご提案をいただきました。

ご出席いただいた皆さん

大谷元治（町内会代表）、草野央（北里大学病院副院長）、須貝和則（国立国際医療研究センター医事管理部長）、中林豊（町田市医師会副会長）、福井紀之（税理士） 50音順・敬称略

