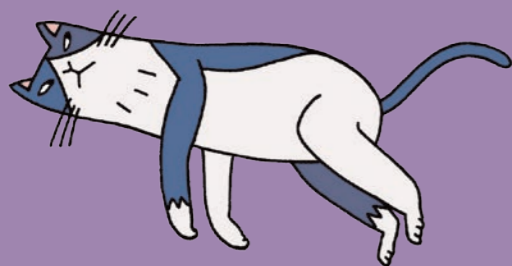


TRIANGLE

Vol.
94
2024

ふむふむメディカル

膵がんのはなし



Contents

- ちばにし医心伝心
- らくらくエクササイズ
- Information
- 季節のひとさら

広報誌

TRIANGLE

発行日：2024年10月
発行：千葉西総合病院

〒270-2251 千葉県松戸市金ヶ作1-07-1
TEL.047-384-8111
www.chibanishi-hp.or.jp

千葉西総合病院の基本理念

“生命だけは平等だ”
を基本理念に、誰もが最善の医療を
受けられる社会をめざして

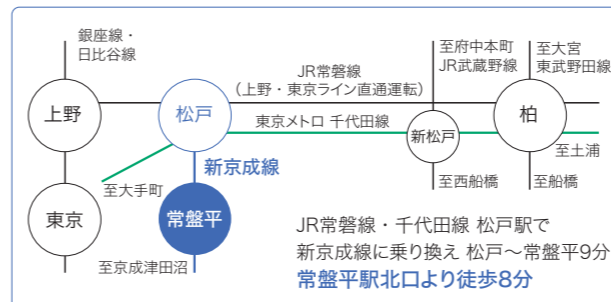
(生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院)

《基本方針》

- 1 年中無休・24時間オープンで救急を絶対断らない。
- 2 地域医療機関との連携を確立し、高度な医療を担います。
- 3 病める人の生命を尊厳し、倫理観をもって良質の医療を提供します。
- 4 安心と安全の医療、行って良かったと感動を与える病院をめざします。
- 5 チーム医療の推進で、患者様を癒しの場、家庭へ早く復帰できるよう支援します。



Access



- 無料バス運行中
- 1 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 往復バス
 - 2 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 ⇄ 小金原 循環バス
 - 3 千葉西 ⇄ 光ヶ丘団地 ⇄ 新柏駅 ⇄ 増尾駅 ⇄ 柏南部 循環バス
 - 4 千葉西 ⇄ 新八柱駅 ⇄ 牧の原団地 ⇄ 常盤平 循環バス



手遅れの状態で見つかることが6割!?

膵がんのはなし

膵がんとは？

膵がんは、消化液やホルモンを分泌する重要な器官・膵臓にできるがんのこと。初期症状がほとんどないため、手遅れの状態で見られることが珍しくありません。膵がん全体の5年生存率は8%と、予後の悪さが目立つがんです。

膵がんは肺がんや大腸がんなどと比べて患者数は少なめですが、高齢者に多い病気のため、高齢化が加速する日本でこれからさらに増えると予想されています。

膵臓にできるがんは消化液を運ぶ膵管で発生することがほとんどです。まれにIPMN（膵管内乳頭粘液性腫瘍）と呼ばれる膵管内に粘液をつくる病気などからがんになる場合もあります。こちらは膵がん全体の約

1割と少ないケースではありますが、IPMN自体は身近な病気なので見逃さないようにしたいところです。

膵がんには遺伝も関係しており、両親や兄弟に膵がんの方がいる場合は、罹患率が3倍以上に跳ね上がります。この「家族性膵がん」の場合には、半年に一度を目安に、定期的な検診が勧められます。

膵がんになると？

初期段階の症状は、みぞおち周辺に鈍い痛みが出る程度です。膵がん特有の症状ではないため、特定はなかなか難しく、見過ごされることが少なくありません。このことが発見を遅らせ、予後を悪くしてしまう一番の要因です。

がんを放っておくと、体にさまざまな悪影響をもたらすことは言うま

膵がんが疑われるサイン

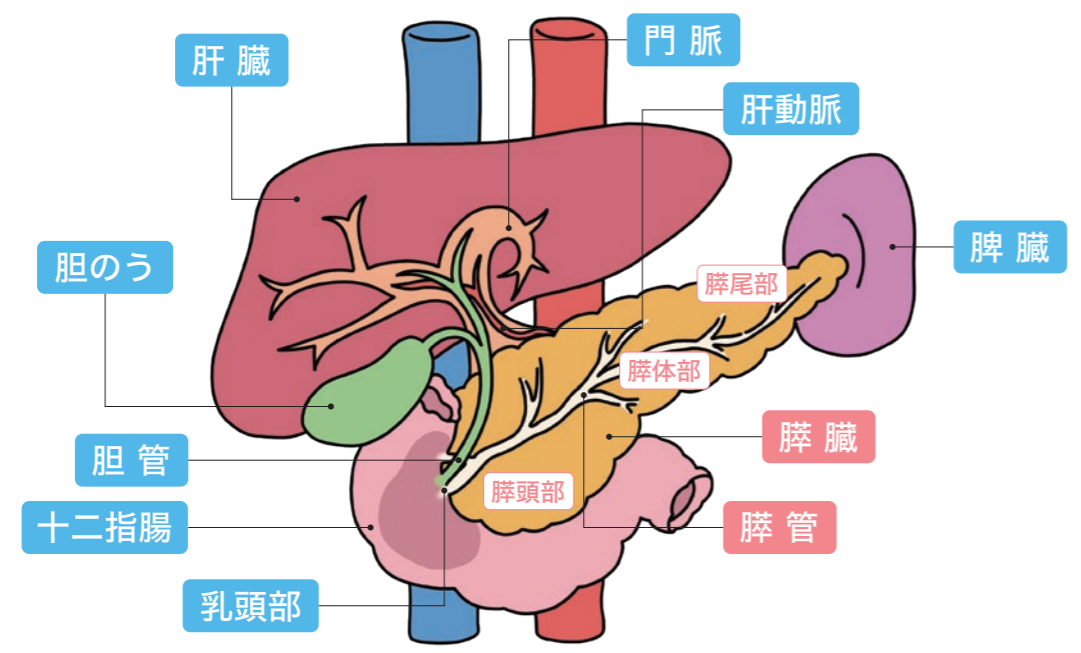
自覚症状がほとんどない膵がんですが、初期にはお腹の鈍い痛み、胆管にまでがんが進行すると、黄疸や血糖値の上昇などが見られるようになります。

<p>腹痛</p> 	<p>黄疸</p> 	<p>血糖値の上昇</p> 
<p>みぞおち周辺の鈍い痛み</p>	<p>白目や皮膚の黄色味が強くなる、濃い色の尿が出る</p>	<p>原因不明の血糖値上昇、糖尿病の悪化</p>



膵臓の構造と周辺の臓器

膵臓は、膵液と呼ばれる消化液やホルモンを分泌する臓器。周辺には肝臓、脾臓、十二指腸などがあります。膵臓は膵頭部、膵体部、膵尾部と3つの部位に分けられ、膵液は膵管を通り、肝臓でつくられた胆汁とともに十二指腸へ流れ出ます。



膵がんが進行してくると？

でもありませんが、膵がんのリスクとしては糖尿病の発症や悪化が挙げられます。膵臓が分泌するホルモンの中には血糖値を下げるインスリンが含まれるため、がんによってホルモン分泌が阻害されると高血糖になりやすいのです。

横長の形をしている膵臓は、右側から膵頭部、膵体部、膵尾部と、3つの部位に分けられます。このうち十二指腸や胆管、太い血管や神経とつながっている「膵頭部」で膵がんの約7割が発生します。

膵臓が膵頭部近くの胆管にまで達すると、目や皮膚が黄色く変色する黄疸が見られるようになります。胆管は肝臓でつくられる胆汁の通り道。その流れが阻害されると、肝臓で処理された胆汁から排泄されるはずのビリルビンという黄色い色素成分が血液中に蓄積します。その結果、体が黄色味を帯びていくのです。

その他にも、ビリルビンが含まれる胆汁が血液に逆流して腎臓か

ら排出されるようになるため、尿がコーラのように濃くなったり、消化液が滞って脂肪の分解が阻害されるために脂便という白い便が出たりすることもあります。そして、膵臓が背中側にある神経にまで広がると、背中の痛みが出てきます。こうなると末期の状態といえるでしょう。

膵臓がんは転移しやすいことも特徴の一つです。リンパ節や血管、腹膜から肝臓をはじめ、胃や小腸、大腸など、おなか全体にがんが広がることも少なくありません。

膵がんには予防策がない？

加齢や遺伝との関係性は示されているものの、実は膵がんの明確な原因は分かっていません。健康に気を使っている人でも発症してしまします、普段の生活の中でできる予防策もあります。それがこの病気の恐ろしいところです。

次ページでは膵がんの検査方法や治療法について、専門医が詳しく解説します。

早期発見で根治を目指すとともに、 あきらめない医療を实践。 患者様一人ひとりに向き合って 最適な治療をご提案します

膵がんの検査・診断について

膵がんが疑われるときには、造影CT、MRI、超音波内視鏡の3つで検査を行います。

がんの有無や、がんの場所、進行の程度、転移の状況など総合的に状態を見るときには造影CTを、膵管や胆管の状態を詳しく調べたいときにはMRIを用います。

超音波内視鏡は内視鏡の先端に超音波の付いた医療器具で、造影CTやMRIでは判断がつかないような早期の膵がんも発見できるのが大きな特徴です。胃カメラのように口から挿入し、先端を胃の壁に押し当てることで、すぐ裏に

ある膵臓を精密に観察することができます。鮮明な画像で膵管に詰まりがないかを診断できるため、初期の小さながんも発見しやすいのです。

普段の検診で見つかることも

腹部の超音波検査は人間ドックで受けることができます。血液検査と合わせて受けておくと、膵がんの早期発見にも期待ができます。

血液検査では腫瘍マーカーを検査します。腫瘍マーカーとは、がん細胞が作り出したり、がんに反応して細胞が作り出したりする物質のこと。腫瘍マーカーは、

マーカーが保険適用となりました。多角的に判断できれば、それだけ早期膵がんの発見率も高まります。

膵がんの治療方法は？

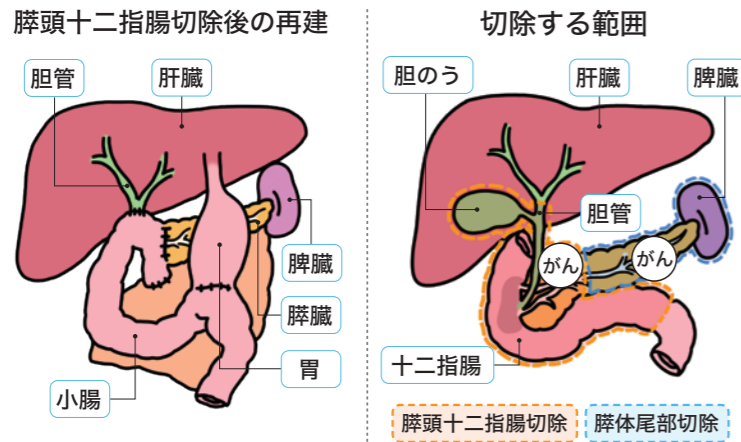
膵がんの治療には、手術、化学療法、放射線治療の3つがあります。進行状況や場所によっても変わりますが、切除可能ながんの場合

合には、手術によってがんを取り除きます。

膵がんが膵体部や膵尾部にある場合は、「膵体尾部切除」という術式で膵体尾部および脾臓を切除します。当院では腹腔鏡下手術やロボット手術など、低侵襲な治療も行っています。

膵臓が膵頭部にある場合は「膵

手術による膵がん切除と再建



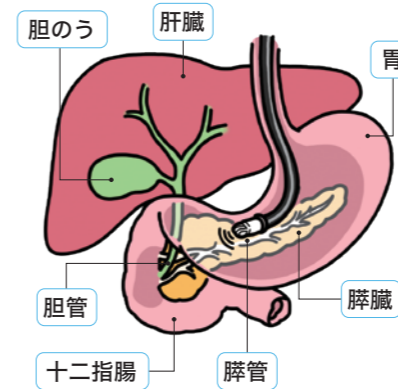
膵頭十二指腸切除では、切り離した膵臓、胆管、十二指腸をそれぞれ小腸とつなぎ合わせます。元々のようにつなぎ合わせることで、胆汁や膵液、食べ物、腸の中へと流れていきます。

膵臓が膵頭部にある場合は、膵臓の膵頭部だけでなく、十二指腸、胆のう、胆管を周囲のリンパ節や神経とともに切除します。一方、膵臓が膵体部や膵尾部にある場合はその部位とともに脾臓を切除します。

膵臓の種類や臓器ごとに異なるため、膵臓の有無や場所を知る手がかりになります。

「CA19-9」という腫瘍マーカーが使われてきましたが、2024年から新たに「APOA2」という、別角度から膵がんの可能性を示す腫瘍

超音波内視鏡



先端に高解像度の超音波が備わった内視鏡。胃カメラと同じように口から挿入し、先端を胃壁や十二指腸壁にあてて観察を行うことで、消化管壁のすぐ向こう側にある膵臓や胆のうなどを至近距離で鮮明に観察することができます。



外科医長
小林 亮介

[こばやし・りょうすけ] 日本外科学会・専門医/日本肝胆膵外科学会・高度技能専門医・評議員/日本消化器外科学会・専門医・指導医・消化器がん外科治療認定医/日本消化器内視鏡学会・専門医・指導医/日本膵臓学会 指導医/日本内視鏡外科学会 技術認定取得 (消化器・一般外科)

膵頭十二指腸切除」という術式を行います。膵頭部、隣接する胆管や胆のう、十二指腸なども一緒に切り取った後、切り離れた膵体部、膵尾部、胆管などと腸をつなぎます。膵頭部に膵臓がある場合には、膵臓が重要な血管に食い込んでいくケースも少なくないため、その大半が開腹手術によって行われます。

縮小効果が期待できる放射線です。放射線治療を合わせて行うことで手術可能な段階にまで回復することもあります。

進化した膵がんでも諦めない

5年生存率が8%といわれる膵がんですが、早期発見できればきちんと治る病気です。実際、膵がんの大きさが1cm以下であれば、5年生存率は90%にもなります。これまでは手遅れとされた膵がんであっても諦めないことが大切。医療技術や薬剤の進歩などを背景に、根治に至るケースも出てきています。

予後の改善につなげていきます。膵臓が大きな血管や神経に食い込んでいるなど、手術による切除が不可能な場合や、たとえ切除をしても予後の改善が見込めない場合は、抗がん剤と合わせて放射線治療を行います。膵臓がんの陽子線や重粒子線です。膵臓がん

当院は肝胆膵外科学会からお墨付きを得ている「高度技能専門医修練施設」。外科も消化器内科も膵臓に長けているので、合併症にも迅速に対応できます。加えて、診断や治療に当たるのは「高度技能専門医」に認定された肝胆膵外科のスペシャリストたちです。少しでも気になる症状があれば、まずはお気軽にご相談ください。

02 医療講演を実施しています

病気や健康について解説する医療講演を実施しています。地域の会場で行う対面型の講演に加えて、スマホやパソコンを使ってご自宅で参加できるオンライン講演もあります。参加は無料。ご興味のある演題があればぜひお気軽にご参加ください。

実施予定をみる



01 高校生対象の職業体験イベントを実施しました (2024年7月28日、8月25日)

近隣の高校生を対象に医療職を体験してもらうイベントを実施しました。参加者は延べ100人を超え、大盛況となりました。



季節のひとさら

れんこんの挟み焼き 和風あんかけ

秋の食材をふんだんに使った「れんこんの挟み焼き 和風あんかけ」をご紹介します。主役のれんこんは、風邪予防、疲労回復効果のあるビタミンCをたくさん含む野菜。加熱に弱いビタミンCですが、れんこんのでんぷんが守ってくれるため、効率よくビタミンCを吸収できます。また、抗酸化作用のあるタンニンも含まれているので、生活習慣病予防にも効果的です。れんこんは切り方や火の通り方で食感が大きく変わります。今回の半月切りは、繊維を断つように切ることでホクホクとした食感を楽しむことができる切り方です。秋らしい紅葉をイメージした一皿をぜひご賞味ください。



材料(1人分)

- れんこん…60g
- 鮭…40g
- 卵白…20g
- 油…4g
- さつまいも…50g
- 砂糖…5g
- レモン果汁…0.5g
- 水…30g
- さやいんげん…15g

作り方

【鮭のたたき】

- 1 鮭の骨と皮を取り、包丁でねばりが出るまでたたく。
- 2 ボールに①と卵白を加えて練る。

【れんこんの挟み焼き】

- 1 れんこんを幅1cmの半月切りにし、5分水にさらす。
- 2 キッチンペーパーでれんこんの水分を取る。
- 3 れんこんの穴に鮭のたたきを詰める。これを4枚作る。
- 4 残った鮭のたたきを③の2枚で挟む。これを2つ作る。
- 5 フライパンに油を敷き、④の全面を焼き色が付くまで焼く。
- 6 160℃のオーブンで10分加熱し、中まで火を通す。

【付け合わせとあんかけ】

- 1 さつまいもを輪切り、さやいんげんを長さ3cmに切る。
- 2 鍋に水・砂糖・レモン果汁を入れ、さつまいもを柔らかくなるまで茹でる。
- 3 別の鍋に水と塩少々を入れて、さやいんげんを柔らかくなるまで茹でる。
- 4 茹でたさやいんげんを氷水ですぐに冷やし、キッチンペーパーで水分を取る。
- 5 Aの調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉を入れてとろみを付ける。
- 6 お皿にれんこんの挟み焼き、さつまいも、さやいんげんを乗せたら、あんをかけて完成。

私たちがつくりました!



管理栄養士 威世晴香 調理師 浦上菜々恵

【栄養価】

- エネルギー：267kcal
- たんぱく質：17.8g
- 脂質：6.9g
- 炭水化物：35.0g
- 塩分量：1.2g

ちばにし 医心

最善の医療を目指して日々奮闘する千葉西総合病院のエキスパートたち。高い志を胸に成長する後輩、それを支える先輩、そんな彼らの「医のこころ」をお伝えします。



後輩

臨床検査技師
病理部門・細胞検査士
安藤 暢崇
(あんどう・のぶたか)
2015年入職 (9年目)



先輩

臨床検査技師
病理部門・細胞検査士
神林 な奈絵
(かんばんやし・ななえ)
2013年入職 (11年目)

迅速かつ正確な細胞診断を通して、チーム医療の一翼を担う

—業務やチーム体制は？

安藤 私たち細胞検査士の仕事は、患者様から採取された尿や喀痰などの検体から顕微鏡用の標本をつくり、がん細胞をはじめとする異常を見つけることです。組織診断をする病理医の先生と協力しながら診断をしています。

神林 細胞検査は病気の早期発見や治療方針の決定に大きく関わる責任重大な仕事です。病理部門は8名と少ないチームですが、その分チームワークは抜群。異常の見落としや、検体の取り違えのないよう最大限の注意を払いながら、常に最良の結果を患者様に届けられるように業務にあたっています。

—やりがいは？

安藤 やはり担当した検体が病気の早期発見につながったときは嬉しいですね。私は細胞検査士としてはまだ1年目で、まだスタートラインに立ったばかりです。臨床の現場には座学では学べない知識・技術が山ほどあるため、どんどん経験を積んで神林先輩のような高度な分析・判断ができる細胞検査士を目指していきたいです。

神林 私たち細胞検査士は、患者様と直接顔を合わせる機会はほとんどありませんが、病理検査を通して、患者様の助けとなれたときにはこの仕事の誇らしさを感じます。患者様と直接関わっている臨床医の先生から「助かったよ」と声をかけられることも大きなやりがいですね。

—抱負と患者様へのメッセージを

安藤 私たちががん細胞を早期に発見できれば、患者様は適切な治療をスピーディーに受けることができます。これからも安心して検査を任せてもらえるよう、学会やセミナーへの参加を通して自らの知識を高めるとともに、後輩の育成にも力を注いでいきたいですね。

神林 働きながら難関といわれる細胞検査士の資格を取った努力家の安藤さんに負けないよう、私も知識と技術を日々アップデートしつつ、さらなる資格取得を目指していつつもりです。一つひとつを間違いなく丁寧に——、それがチーム共通の心構え。私たちは一人ひとりが患者様の健康を守る「目」となって、これからも病気の早期発見に努めてまいります。



ひざ痛に効く健康体操 《パート1》

ひざの痛みは、周囲にある筋肉や脂肪が固くなったり、動きが悪くなったりすることでも起こります。今回は太ももの筋肉を柔らかくする体操を紹介します。痛みがない方にとっても予防になるので、ぜひ行ってください。

痛みの出ない範囲で! 無理せずに行いましょう!

理学療法士 山口 桜良 理学療法士 本宮 涼太

STEP 01

楽な姿勢で椅子に座り、足を軽く伸ばして力を抜きます。



STEP 02

太ももの筋肉を骨から引き離すように両手でつかみます。



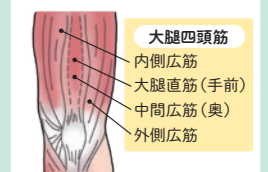
STEP 03

そのまま上下や左右へ、ほぐすように動かしましょう。



POINT

太ももには大腿四頭筋と呼ばれるひざを伸ばす役割を担う筋肉があります。筋肉をほぐすときには、太ももの内側、真ん中、外側と分けて行うとよいでしょう。



※反対の足も同様に行いましょう。また、ひざ周りに痛みや熱があるときは無理せず、医師にご相談下さい。