

Monthly Doctor's Column

がんは日本人の死因の第一位です。2021年においては、がんは全死因の26.5%を占め、4人に1人ががんで亡くなっています。更に、生涯のうちにはがんになる確率は男性65.5%、女性51.2%(2019年)で、男女とも2人に1人はがんになる時代となりました。がんは誰にとっても身近な病気です。

糖尿病患者さんの死因においては、糖尿病の合併症による血管障害(腎障害、虚血性心疾患、脳血管障害)が長らく1位でしたが、1990年代よりがんが上回り2001〜2010年の調査では38.3%を占め1位となっています。今や糖尿病患者さんは合併症よりもがんで亡くなる時代です。

最近の研究から、糖尿病だとなんになりやすことが分かってきました。主に海外で行われた多くの研究で、糖尿病(主に2型糖尿病)は、大腸がん、肝臓がん、膵臓がん、乳がん、子宮体がん、膀胱がんなどのリスク増加と関連していることが報告されています。日本においても臓器別のリスクでは、大腸がん1.40倍、肝臓がん1.97倍、膵臓がん1.85倍となっています。

糖尿病だとなんが増える原因はいくつかあります。最も注目されているのはインスリン抵抗性(肥満などによってインスリンが効きにくくなること)と、その結果起こる高インスリン血症(血液中の

インスリン濃度が高まること)の影響です。インスリンには血糖降下作用の他に細胞増殖因子という側面があります。インスリン抵抗性によって筋肉、脂肪、肝臓といった組織ではインスリンが動きにくく、高血糖になります。一方高インスリン血症は、他の臓器においてインスリンの細胞増殖因子としての作用を過剰に発揮し、発がんやがん細胞の増殖に関連します。また、高血糖は酸化ストレスを高め、発がんの最初のステップである遺伝子の損傷を招くことが指摘されています。

がんを早期発見するためにがん検診が重要です。残念ながら、糖尿病の通常の診察や検査ですべてのがんを見つけることはできません。現在、科学的な根拠のあるがん検診として5つのがん検診が行われています。糖尿病と関連の

糖尿病とがん

表1 糖尿病と主ながんのリスク

がんの種類	海外の報告	国内の検討結果
	相対リスク (95%信頼区間)	相対リスク (95%信頼区間)
胃がん	1.19(1.08-1.31)	1.06(0.91-1.22)
大腸がん	1.3(1.2-1.4)	1.40(1.19-1.64)
肝臓がん	2.5(1.8-2.9)	1.97(1.65-2.36)
膵臓がん	1.82(1.66-1.89)	1.85(1.46-2.34)
乳がん	1.20(1.12-1.28)	1.03(0.69-1.56)
子宮体がん	2.10(1.75-2.53)	1.84(0.90-3.76)
前立腺がん	0.84(0.76-0.93)	0.96(0.64-1.43)
膀胱がん	1.24(1.08-1.42)	1.28(0.89-1.86)

表2 市町村のがん検診の内容

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※自分の際、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※自分の際、胃部エックス線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問(問診)、胸部エックス線検査および喀痰(かくたん)細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診および乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

深い肝臓がんや膵臓がんは含まれていませんが、比較的簡単に受診できるため糖尿病の通院とは別に積極的に受診していただきたいと思っています。



今月のDr.
糖尿病センター
Tatsuya Kinjo
金城 達也
日本内科学会 認定内科医
日本内科学会 総合内科専門医
日本循環器学会専門医
日本糖尿病学会専門医



01 | 新任医師・初期研修医の紹介

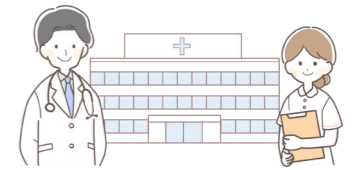
4月より10名の医師(初期研修医5名含む)が赴任致しました。当院の環境に慣れるまで少しご迷惑をおかけする場合がございますが宜しくお願い致します。

 石田 晋太郎 歯科口腔外科医師 地元沖縄に帰ってきました。大浜第一病院に貢献できるよう全力を尽くします。	 赤嶺 こずえ 女性腹腔鏡センター医師 高い技術で多くの手術をされている女性腹腔鏡センターで、腹腔鏡技術のスキルアップを目指したいと考えています。どうぞよろしくお願い致します。
 大橋 和広 眼科医師 眼科一般、白内障手術を中心に微力ながら地域医療に貢献したいと存じますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。	 知念 修子 整形外科医師 一般整形・手の外科を担当させて頂きながら丁寧な説明を心がけて頑張りますので、宜しくお願い致します。
 田場 秀樹 救急・総合診療科医師 地域の皆様へ最善の医療を提供できるよう頑張ります。	 江成 萌 診療部(研修医) より良い医師を目指し日々研修に励んでまいります。
 砂川 大輔 診療部(研修医) 2年間で成長できるよう頑張ります。よろしくお願い致します。	 前原 陸 診療部(研修医) 多くのことを学んでいけるように一生懸命頑張ります。
 棚橋 瑛 診療部(研修医) 沖縄で医学のスキルと筋肉を鍛えます。よろしくお願い致します!	 加地 将真 診療部(研修医) 気を引き締めて学んでいきたいと思っております。宜しくお願い致します。

02 | GWの診療体制について

	一般診療	救急
4月29日(土)	休診	終日
4月30日(日)	休診	終日
5月1日(月)	通常通り	終日
5月2日(火)	通常通り	終日
5月3日(水)	休診	終日
5月4日(木)	休診	終日
5月5日(金)	休診	終日

※病院の休診日は、シャトルバスもお休みです。
※5/6(土)より通常診療になります。



今月の smile ナマイク

經理課 職員
今月のスマイル
皆様のお役に立てるよう、精一杯業務に励みます。

3月末に退職された職員より、病院へ白ひ蘭の鉢を頂きました。感謝致します。
おもと会の事務部門で49年8カ月と、長年におたり勤務された大先輩で、私はその足元にもまだ及ばません。

医療コンシェルジュ・上地の 外来より
こんにちは

去る職員がいれば、入ってくる職員もいます。今年度は70名の職員が大浜第一病院に入職されました。皆様にはご不便をおかけすると思いますが、あたたく見守りいただければ幸いです。

医療 川柳

なんどきも
笑顔絶やさず
筋肉痛
40代ナース

Dr. 仕垣セレクトの名言・医療

ひたむきに、ひたすらにひとつのことに打ち込んでいると、これならできるといものが見つかる
— 順天堂大学医学部 心臓血管外科教授 天野 真一

編集後記 Text: 事務部 西尾
大浜第一病院では4月に60名以上の新入職員を採用しました。また、病院の基本理念を見直し、患者様・地域住民・職員にとって三方よしの病院を目指します。さらに、5月には新型コロナウイルスの感染症法上の区分が2類から5類になることから、新たな気持ちで新年度を迎えたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。

西野 精治
眠れなくなるほど面白い
図解・睡眠の話

日本文芸社 二〇二一年

Review

眠れないのは困るけど、知っておきたい「眠り」のすべて。

娘たちが生まれてからこれまで、我が家では畳の間に布団を敷き、いわゆる「川の字」で寝ている。ここ数年は寝相の悪い娘たちにドロッピングを浴びながら自然と壁際に追いやられ、半畳ほどのスペースで身を縮めているのが習慣化している。そのためか最近やたらと眠りが浅く疲れやすい。昼間の診療がひと段落着く夕方五時頃に猛烈な眠気に襲われ、仮眠をせずには残務をこなせなくなった(座って眠れるようになった)。体力は落ちる一方なのに眠りが浅くなる日々の中で、「質の良い睡眠」に自然と興味があった。確かに最近では、トランプス向上のため睡眠にまで投資していることや、睡眠薬の乱用が認知症の

リスクになることなど、睡眠に関する世間の関心は高まる一方である。本書ではさらに睡眠不足が生活習慣病や感染症の発症に影響すること、睡眠により脳内老廃物の除去が促され記憶が定着することなど最新の知見が披露されている。また、睡眠負債の蓄積が健康長寿に影を落とすことにも触れられており、われわれ中高年には無視できない話題ばかりである。

さて、私の睡眠はというと、娘たちから蹴られるが、でも一人だけ別室に隔離されるのは正直嫌だ。ドロッピングには耐えつつ、眠りを浅くする晩酌を控え、睡眠時間を確保する戦略をとることにした。悔しいが、壁際半畳の寝床も甘受するしかないようだ。



イベリコ 栢木
内科医。
"Read Hard!
Sleep Well!"
がモットー。

5月8日はゴーヤーの日。暑くなってくるこの時期、無性に食べたくなります。ゴーヤーは疲労回復に作用するビタミンCをたっぷり含んでおり、また独特な苦味成分であるモルデシンは胃腸の粘膜を保護し、食欲増進の効果も期待できます。今回は最もポピュラーなゴーヤーチャンプルーのレシピをご紹介します。



- 材料(1人分)
- ・島豆腐: 150g
 - ・卵: 1個
 - ・ごしょう: 少量
 - ・しょうゆ: 小さじ1
 - ・オイスターソース: 小さじ1
 - ・カツオ節: お好み
 - ・ゴーヤー: 1/2本
 - ・ゴマ油: 大さじ1
 - ・塩(下処理用): 少量
 - ・にんにく: 1/2片
 - ・豚肉 or ポーク缶: 60g
 - ・だし汁: 100ml
- ① ゴーヤーを半月にスライスし、塩少量をかけてもみ、5分ほど置いた後水気をしぼる。
 - ② 豚肉 or ポーク缶、島豆腐は一口大にし、にんにくは薄スライスにする。
 - ③ 鍋にゴマ油、スライスしたにんにくを入れ、香りがたったら島豆腐を入れ中～強火できつね色になるまで炒め、いったん取り出す。
 - ④ 鍋に豚肉 or ポーク缶、ゴーヤーを入れ軽く炒め、だし汁を加えて汁気が無くなるまで煮る。
 - ⑤ 3の島豆腐を加え、残りの調味料をすべて入れ加熱する。
 - ⑥ 別皿に卵を溶き、鍋に回し入れる。卵に軽く火が通った時点で全体を混ぜる。
 - ⑦ 皿に盛り、その上にお好みでカツオ節を乗せて出来上がり。



管理栄養士 森田 梢
おためしあ〜れ!

ちばりよー!
新米ドクター

医師国家試験に合格した5名の研修医が入職しました！先日の採血実習の様子です。採血実習は医学部5年の時ぶりで緊張している研修医も。機械と実際の腕では表面の皮膚の張り具合が異なり、針の入り方の感覚が違うとのこと。血管が細い人、深い所にある人は触ってもわかりにくい為、位置を想像しつつ針を刺す点が難しかったそうです。

「基本的なことを当たり前にできる研修医になりたい！そして、沖繩を満喫したい！」
研修医1年目の皆、ちばりよー!!



病院の加湿器?

ぜんそくや慢性閉塞性肺疾患、手術後にはしっかりと鼻腔や咽頭から気道を加湿する必要があります。家庭用の加湿器とは異なり、水を均質かつ極小サイズの水滴にする必要があります。小さな水滴は肺の奥まで届き十分な加湿が出来ます。当院では超音波ネブライザという装置を採用しており、この装置は耳には聞こえない高い音波(超音波)で高速に水を振動、霧化させ吸入療法に使用します。



臨床工学科
前川正樹

お答えします!
病院のギモン!?

マイナンバーカードが保険証として利用できるって本当ですか?

はいご利用頂けます!事前登録が必要となりますので詳しくは「マイナポータル」とインターネットで検索すると事前登録サイトが出てきますのでご確認ください。マイナンバーカードが保険証登録できるメリットとしては、就職・転職・引越をしてもマイナンバーカードが保険証として利用が可能です。限度額適用認定証も今までは面倒な申請が必要でしたが、マイナンバーカードより確認することができます。これらのメリットがあるのでぜひ登録しマイナンバーカードを便利にご活用下さい!

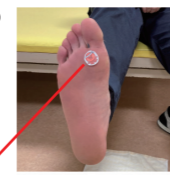
(※マイナンバーカードの保険証利用は可能ですが、月1回は保険証提示をお願い致します。)

ハイヒールを履く方必見! 外反母趾予防のエクササイズ!

美脚、美姿勢を保ちたいけど、どうしていいかわからない・・・そんな貴方に

外反母趾の人が発展しやすい例

- ・変形性関節症(特に股関節症)
- ・ぎっくり腰などの腰痛症
- ・膝の半月板損傷
- ・足底筋膜炎
- ・アキレス腱周囲炎
- ・X脚
- ・転倒



足の裏にタコが出来ている人は要注意

効果的なエクササイズとは!?

外反母趾を予防・改善するエクササイズの一例は「タオルギャザー=タオルひっぱり」です。とても効果的なエクササイズです。加えて、タオルギャザーのあとに行なって頂きたいエクササイズがあります。まずは指の間を広げ、よく揉んで下さい。そして、スクワットです。外反母趾の原因の一つは、幅の狭い靴を履くことです。もう一つは、足の裏に大きな負荷が加わった時に、股関節や膝が充分支えきれずに足部に負荷がかかります。その結果、変形に繋がることがあります。



有効なのは、前後に足を開いて行なうスクワット!

【主に活性化する筋肉:お尻、太ももの表裏、すねとふくらほぎ】

- ・足を約1メートル幅で前後に開きます。
 - ・上半身は垂直に保ち、前後の膝を曲げましょう。
 - ・前足の膝はつま先より前に出ないようにしましょう。
 - ・膝とつま先は同じ方向に向けてください。
 - ・足を前後逆にして繰り返します。難しい人は、壁に手をつけて下さい。
 - ・10回を1セットとして、2~3セット繰り返してみましょう。
- いかがでしたか?予想以上にグラグラしたのではないのでしょうか?継続は力なりです。負荷がかかります。その結果、変形に繋がることがあります。



9階リハ
松竹優花 鳥袋乃梨子 知念優枝



モデル:橋本ゆい 一とんぼー

セラピストによる

健康体操館

未来の臨床工学技士に向けて!

「当院は法人内外の教育機関とも連携し沖縄県内の医療提供体制充実に取り組んでいます。今回、県内の臨床工学技士養成校において在学生に向けて、現場で働く先輩方から実際の仕事や雰囲気伝える講演会が開催され、当院の臨床工学技士・上原夏希さんが登壇されました。学校での勉強だけではなかなか実際の業務まで実感出来ないのが難点ですが、今回の講演会を経て、学生の皆さんはまだ見ぬ本物の臨床現場の雰囲気を感し、明日からの学業により一層真剣に取り組み事が出来るようになる、と大変好評でありました。学生の皆さん引き続き頑張ってください!」

