

# 各科にクローズアップ!



## 外科

### 肝臓がんの話ーその2ー

今回は原発性肝がんの予防と治療についてお話します。

原発性肝臓がんの予防としては、まずは原因の多くを占めるB型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスに感染しないようにすることが重要です。

これらのウイルスは血液や体液を介して感染しますので、他の人の血液に触れなければならぬときは、ゴム手袋の着用をお勧めします。また、ウイルス感染している人に使用した器具を適切な消毒などを行わずにそのまま用いて入れ墨やピアスの穴あけなどをした場合、感染してしまいま



すので注意が必要です。しかし、これらのウイルスは常識的な社会生活からは感染することはないと考えられています。せき、くしゃみ、抱擁、握手、隣に座る、一緒に食事をする、食べ物、飲み物、食器やコップの共用、トイレ、入浴、つり革、手すり、ハエ、蚊などから感染することはありませんので、ウイルス保有者に対する不要な差別にならないように注意してください。

糖尿病やストレスは肝臓がんに影響すると言われていますので、食事、アルコールや生活習慣で肝臓の負担になるようなことを避けることが予防への第一歩となります。

しかし、肝炎ウイルスにすでに感染している場合、肝臓がんへのリスクは非常に高くなります。肝炎ウイルスの治療や肝臓の定期的な検査が重要です。

原発性肝臓がんの治療は非常に多岐にわたり、手術療法(切除)、局所療法(経皮的エタノール注入療法、マイクロ波凝固療法、ラジオ波熱凝固療法など)、肝動注化学療法、

肝動脈塞栓療法、肝移植などがあります。治療法の選択は、肝臓の機能、腫瘍の大きさ、数により選択されます。手術治療は腫瘍を除去するという局所制御性において最も確実性が高い治療であります。肝臓がんの患者さんは肝機能障害を持っている人がほとんどであり、切除による更なる肝機能低下が問題になり、全ての患者さんに行うことができません。最近の医学の進歩により発達した局所療法は手術に比べ患者さんや肝臓への負担は少なく、比較的肝機能が悪い患者さんにも施行できます。しかし、治療効果を得るには大きさや数や部位に制限があります。また、複数の治療を組み合わせることも行われていますが、まだ、一定の評価は得ていない状況です。

肝臓がんは日本の国民病とも言われる疾患で日本人に多く、予防法、治療法の更なる進歩が期待されています。

(市民病院外科部長 中川宏治)



### 糖尿病療養指導外来をご利用ください

市民病院では千葉県の糖尿病療養指導士の資格認定を受けた専門の職員が複数おります。

全国的に「万病の源」と言われている糖尿病は年々増加していることにより、早期発見、悪化予防に力を入れる必要があります。

そこで、平成25年10月から糖尿病療養指導士による「糖尿病療養指導外来」を始めました。糖尿病と言われたけれど、

何をどう気をつけたいかわからない、どんな治療や検査が必要なのか、合併症や今後の生活上の問題などを個々の状況に応じてご相談をお受けします。また、糖尿病による足病変(糖尿病が原因で足に出てくる変化)がある場合医師の指示により「フットケア」も行います。

時間は、毎週金曜日9時~16時(予約制)です。詳しくは、市民病院までお問い合わせください。

#### 申請書は事前提出

### 人間ドック申込方法が変わります

12月から、国民健康保険加入者、または後期高齢者医療保険加入者で、市民病院で人間ドックの受検を希望する人は、事前に市役所市民課窓口

に申請書の提出が必要になりました。

なお、11月末までに市民病院へ申し込まれた場合は、従来の取り扱いと変更はありません。

#### ◆申込方法

①市民病院に人間ドック受検

日の予約をします。

②市民課窓口にて申請書を提出します(遅くとも受検日の2週間前の週の初日まで)。

窓口にて持参するもの: 被保険者証、印鑑

資格要件、自己負担額などについては、広報そうさ6月号10ページをご覧ください。

市民課国保年金班  
市民課保険料班

☎73・0086

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

応援  
します

# 健康づくり

## 禁煙は自分のため、みんなのため

たばこは、がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病など、さまざまな疾患の原因となります。さらに怖いのは、喫煙している人の周りにいる人たちがたばこの煙を吸って起こる「受動喫煙」です。



昨年市民を対象に実施した調査では、喫煙の害について知っている人の割合は7割、受動喫煙の害について知っている人の割合は9割でした。喫煙者のうちたばこをやめたいと思っている人の割合は、7割でした。

たばこは、「ニコチン依存」と「習慣性依存」を引き起こし、禁煙の意志があっても難しいことがあります。禁煙をサポートする禁煙外来や禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）などがあります。自分に合った方法で、失敗にめげず何度もチャレンジすることが禁煙への第一歩です。

問 健康管理課 ☎73-1200

## 給食室からこんにちは



### 冬野菜の 生姜スープ

寒い季節の到来です。今月は体が温まる『冬野菜の生姜スープ』を紹介します。旬の野菜と一緒にどうぞ。

**材料** 4人分…だし汁600ml 鶏小間肉50g ニンジン50g  
タマネギ50g シメジ50g 白菜100g 小松菜50g  
豆腐1/3丁 ショウガ適量 しょうゆ大さじ1/2 塩小  
さじ1/3

**作り方**  
①ニンジンはいちょう切り、タマネギはスライス、白菜・小松菜は一口大に切り、シメジはほくしておく。  
②だし汁に①の野菜を入れ軟らかくになったら、さいの目に切った豆腐を加える。  
③塩・しょうゆで味を調え、火を止めてからおろしショウガを加える。  
※ショウガの風味でおいしく食べられますので、調味料は少なめで！減塩になりますよ。  
○栄養価（1人分）エネルギー 70kcal たんぱく質 6.4g  
脂質 3.1g カルシウム 90mg 食塩相当量 0.8g

問 八日市場学校給食センター ☎73-5001



## 健康運動教室

※全教室、申し込みは不要です。

### フィットネス教室 （八日市場公民館）

日 5日（木）受付 13:30～14:00

持物 汗ふきタオル、バスタオル、飲料水、ボール

対象 市内在住でしっかり運動したい人、メタボを予防したい人

### レッツヘルスアップ教室 （八日市場公民館）

日 12日（木）受付 13:30～13:45

持物 汗ふきタオル、飲料水

対象 市内在住で健康づくりをしたい人（おおむね65歳以上）

### レッツヘルスアップ教室 （のさかアリーナ）

日 19日（木）受付 13:30～13:45

持物 室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水

対象 市内在住で健康づくりをしたい人（おおむね65歳以上）

問 健康管理課 ☎73-1200



## 休日当番医

（診療時間：8時30分～17時00分）

期 日	内 科 医	外 科 医
1日（日）	越川医院（横芝光町宮川） ☎84-0103	匝瑳市民病院（八日市場イ） ☎72-1525
8日（日）	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131
15日（日）	佐藤クリニック（八日市場イ） ☎73-5567	匝瑳市民病院（八日市場イ） ☎72-1525
22日（日）	檜垣内科循環器科医院 （八日市場イ） ☎73-2552	守医院（椿） ☎73-5511
23日（月）	鈴木医院（椿） ☎72-0012	匝瑳外科医院（八日市場イ） ☎72-0178
29日（日）	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131
30日（月）	城之内医院（東小笹） ☎72-4511	伊藤医院（八日市場木） ☎72-0261
31日（火）	かわて医院（横須賀） ☎72-3000	さとう整形外科（八日市場イ） ☎73-2891
1月1日（水）	福島医院（八日市場イ） ☎72-0175	さとう整形外科（八日市場イ） ☎73-2891
1月2日（木）	椎名医院（八日市場イ） ☎72-0032	東陽病院（横芝光町宮川） ☎84-1335
1月3日（金）	石井医院（八日市場ハ） ☎73-2150	匝瑳市民病院（八日市場イ） ☎72-1525

※都合により当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119 にお問い合わせください。 問 健康管理課 ☎73-1200