ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌
vol.075
令和3年10月発行

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society 福井赤十字病院

ご自由に
おとりください。

遺伝性乳がん 卵巣がん症候群（HBOC）について

教えてドクター Q&A【産婦人科】
新型胃カメラ導入
職種別・取組み紹介【視能訓練士／診療放射線技師】
10月は臓器移植推進月間
男性事務職員の制服がリニューアル
調理師おすすめレシピ

調理師おすすめ

料理で旅行気分！ 北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」

コロナ禍で遠出ができない今、ちょっとした旅行気分を味わえる北海道の郷土料理『ちゃんちゃん焼き』ご紹介します。

『ちゃんちゃん焼き』の語源は、「おとうちゃんが作る」、「鉄板とヘラが、チャンチャンと音を立てる」など、諸説あります。鉄板で豪快に作る料理で、魚と野菜を焼いて味噌などで調味します。家族や仲間と鉄板を囲んで楽しく食べたいところですが、感染防止と加熱時間短縮のため、ホイル焼きにアレンジしました。

今回使用した秋が旬の鮭ときのこは、ビタミンDが豊富な食材です。ビタミンDは日光（紫外線）にあたることにより皮膚で作られ、腸でのカルシウムの吸収を助け、骨でのカルシウム濃度を調整する働きを持ちます。自粛生活で外出が減り、日光（紫外線）を浴びる機会が減った方は、食事からのビタミンD補給で骨の健康を維持したいですね。

担当：調理師 山岸 靖幸／三原 尚之、管理栄養士 小川初実

材料（2人分）

- 鮭……2切れ（1切れ70g程度）
- 塩・こしょう……少々
- しめじ……1/8パック
- えのき……1/8パック
- しいたけ……1枚
- たまねぎ……1/4個
- A
  - 味噌……大さじ1強
  - 酒……小さじ2
  - 砂糖……小さじ2
  - みりん……小さじ2
  - バター……小さじ2

作り方

❶鮭に塩・こしょうをふって下味をつける。

❷しめじ、えのきは石づきを落とし、手でほぐす。しいたけは軸を落として薄切りに、たまねぎも薄切りにする。お好みで薄切りのレモンやパプリカの細切りを用意する。

❸Aの調味料を計量し、混ぜ合わせる。

❹アルミホイルを30cm程度でカットし、広げる。アルミホイルの真ん中に①をのせ、その上に②をのせて、調味料Aをかける。バターとレモンやパプリカをのせて、ホイルの口を閉じる。

❺フライパンに❹をのせ、鍋底から2cm程度の高さまで水を注ぎ、蓋をして弱火で15～20分加熱する。

❻器に盛りつけて完成。

栄養量（1人分）

エネルギー	212Kcal	塩分	1.3g
たんぱく質	18.7g	ビタミン D	22.6μg
脂質	7.4g		

がん征圧月間

「あなたの大切なこと」を教えて頂きました。

9月は、「がん征圧月間」でした。

今年度は、職員の想い「大切なこと」を、患者さんやご家族に対するメッセージとして展示しました。また、メッセージの中央には、当院看護師が描いた大きな木を展示。来院者の方々の想いも葉っぱに記載してもらい、想いのつまった木が完成しました。

私たちはこれからも、患者さんへの「寄り添う気持ち」を大切にしてまいります。

福井赤十字病院
理念
人道・博愛の精神のもと、県民が求める優れた医療を行います。
基本方針
■ 患者さんの権利と意思を尊重し、協働して医療を行います。
■ 安全と質を向上させ、優しい医療を行います。
■ 人間性豊かで専門性を兼ね備えた医療人を育成します。
■ 急性期医療・疾病予防・災害時医療に積極的に取り組みます。
■ 保健・医療・福祉と連携し、地域社会に貢献します。
〒918-8501 福井県福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630㈹ FAX.0776-36-4133
E-mail webmaster@fukui-med.jrc.or.jp
http://www.fukui-med.jrc.or.jp/
広報に関するご意見、ご感想をお待ちしています。

ほやほや
“ほやほや”と納得できる情報、できたて“ほやほや”の情報をみなさまに提供していく季刊発行の情報誌です。院内の広報委員で毎回その季節に合った特集を組み、お役に立てる情報を掲載すべく病院各部門のスタッフそれぞれから原稿を集め誌面を制作しています。

遺伝性乳がん卵巣がん症 候群(HBOC)について

乳腺外科専門医から

乳房の予防切除について

外科 部長
日本乳癌学会認定医・専門医
田中 文恵

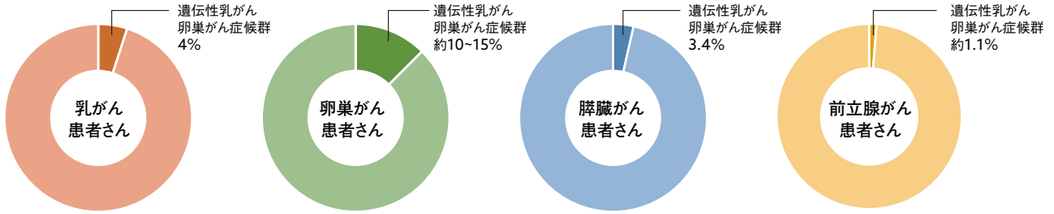
乳がん患者さんのうち、約5～10%が「遺伝性乳がん」と言われています。

「遺伝性乳がん」はさまざまな遺伝子で起こりますが、現在わかっている中で、BRCA1、BRCA2と呼ばれる遺伝子の異常(変異と呼びます)がある患者さんが最も多く(40～50%)存在しています。BRCA1に変異があると50歳までに約40%、70歳までに約65%の人が、BRCA2に変異があると50歳までに約15%、70歳までに約45%の人が乳がんに罹ることがわかっています。(一般に9人に1人罹ると考えると11.1%となります)

このBRCA1やBRCA2という遺伝子変異のある人は、将来乳がんや卵巣がんになりやすいことがわかってきたため、この方々を総称して「遺伝性乳がん卵巣がん症候群(略してHBOC)」と呼ぶようになりました。

この方たちが乳がんに罹ると、乳房の部分切除が可能でも残した乳房にまた乳がんができる確率が高いため、乳房の全切除が勧められています。さらに今後、反対の乳がんや卵巣がんに罹って手術や抗がん剤といった治療を受けなくて済むよう、予防手術を受ける治療が検討できるようになりました。

また、このBRCA1/BRCA2に変異のある患者さんに効く治療薬が出てきたため、この薬剤を治療薬として選択できるかどうかを知るためにも、遺伝子変異を調べる検査を実施しています。



参考資料(JOHBOC(一般社団法人 日本遺伝性乳がん卵巣がん総合診療制度機構)遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)をご理解いただくために ver.2020_1 5頁)

産婦人科専門医から

卵管・卵巣の予防切除について

産婦人科 部長
日本産婦人科学会産婦人科専門医
福田 真

日本人女性が一生の間に卵巣がんになる確率は約1.3%ですが、HBOCの女性では約20～40%に増加します。

しかし、卵巣がんには早期診断できる有効な検診法がまだわかっていません。卵巣がん検診として、定期的な経腟超音波検査や卵巣がんの腫瘍マーカー検査が行われていますが、卵巣がんの発見率は積極的に推奨されるほど十分ではありません。現在、最も効果が高い卵巣がんの予防法は両側の卵巣と卵管を切除する手術で、リスク低減卵管卵巣摘出術(RRSO)と呼ばれます。日本では2020年4月からHBOCの乳がん患者さんでRRSOが保険適応となりました。RRSOは患者さんが出産を終えた後の35～45歳に、侵襲の低い腹腔鏡下手術で行うことが推奨されています。RRSOを行うことで、卵巣がんの発症リスクは約80%減少し、全死亡リスクも約60%減少することが報告されています。しかし、RRSOを行った後でも卵巣がんと性質が似ている腹膜がんが数%の確率で発生するので引き続き注意が必要です。また両側の卵巣を切除すると若くして閉経状態となってしまうため、術後の健康管理(骨粗鬆症、脂質異常症、心血管疾患)も必要になります。

腹腔鏡で見た女性のお腹の中

RRSOで切除した卵巣と卵管

遺伝専門医から

遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)診療を行っています。

小児科 副部長
臨床遺伝専門医
平野 聡子

がんには、環境だけではなく遺伝が要因になっているものがあります。その中で最も有名なのが、遺伝性乳がん卵巣がん(Hereditary Breast and Ovarian Cancer:HBOC)です。2013年にハリウッド女優のアンジョリーナ・ジョリーさんがHBOCであることを公表し、乳房と卵管・卵巣の予防切除(リスク低減手術)をうけたことで注目を集めました。

HBOCは、DNAが傷ついたときに正常に修復する働きがあるBRCA1遺伝子またはBRCA2遺伝子のどちらかに変異がある遺伝性腫瘍の一つです。HBOCの人は、生まれつきBRCA1/2遺伝子の働きが低下しているので、変異のない人より若い世代で、乳がん、卵巣・卵管がんを発症しやすくなることはよく知られています。最近では前立腺癌・膵癌のリスクが高いことも分かってきました。

BRCA1/2遺伝子変異の有無を知ることにはがん治療の選択において重要になります。例えば遺伝子変異がある人の場合は、乳がん摘出手術の際に再発の可能性を視野にいれて最初から乳房切除と再建を行うこともあります。また遺伝子変異のある場合に効果を発揮するPARP阻害剤が適応になります。また「がんの再発予防」「血縁者のがん予防」につながります。

HBOCを臨床所見から確定診断することはできません。下記にHBOCの特徴を示しますが、項目の中で1つでも当てはまる場合は主治医にご相談されることをおすすめします。

当院では遺伝カウンセリングを昨年より開始しており、遺伝子検査についてより多くの情報を提供し、意思決定のお手伝いをしています。HBOCについて気になるときは診療科医師にご相談ください。

また、ご紹介で受診される患者さんもお受けいたします。

HBOCの特徴　下記の項目の中で1つでも当てはまる場合は、HBOCの可能性が考慮されます。

- ■BRCA1, BRCA2遺伝子の検査を受けて、陽性であることがわかっている方の血縁者
- ■ご自身が乳がんと診断されていて、かつ以下のいずれかに該当する
  - ●45歳以下で乳がんと診断された方
  - ●両側の乳がん(同時性あるいは異時性)と診断された
  - ●片方の乳房に複数回乳がん(原発性)を診断された
  - ●46～50歳で乳がんと診断されていて、家族歴が不明であったり、血縁者 の数が少ない方、あるいは乳がんの家族歴のある方、あるいは中等度以上 の悪性度の前立腺がんの家族歴のある方
  - ●60歳以下で、トリプルネガティブの乳がんと診断された
  - ●血縁者に卵巣がん、転移性の前立腺がん、膵臓がん、50歳以下の乳がんの いずれかの診断を受けた人が1人以上いる方
  - ●血縁者に男性で乳がんと診断された方がいる
- ■ご自身が男性で乳がんと診断された
- ■ご自身が卵巣がん・卵管がん・腹膜がんと診断された
- ■ご自身が膵臓がんと診断された
- ■ご自身が転移性の前立腺がんと診断された

※血縁者の範囲／
父母、兄弟姉妹、異母・異父の兄弟姉妹、子ども、おい・めい、父方あるいは母方のおじ・おば・祖父・祖母、大おじ・大おば、いとこ、孫など

遺伝子の検査は、保険適用となる場合と自費診療となる場合があります。また、病歴や家族歴によって、HBOC以外の「遺伝性のがん」の可能性が考慮される場合もありますので、専門家や主治医にご相談ください。

参考資料(JOHBOC(一般社団法人 日本遺伝性乳がん卵巣がん総合診療制度機構)遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)をご理解いただくために ver.2020_1 6頁)

医療

新型胃カメラ導入

胃がん、食道がんの早期発見の向上に向けて

消化器内科副部長
西山　悟

新たに内視鏡室に導入された新型の胃カメラ（GIF-XZ1200、オリンパス社製）について紹介します。

当院の内視鏡室では、年間9000件程の胃カメラ検査を行っています。

そして、早期胃がんや食道がんなども含め、胃カメラ治療は年間100件以上行っております。

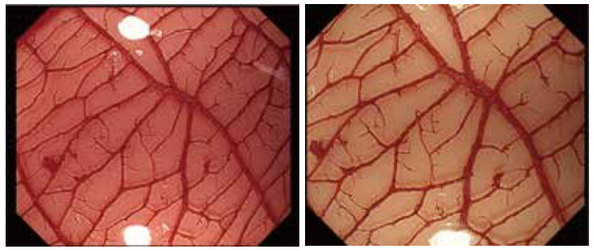
新型の胃カメラは、令和3年4月福井県内の病院で福井赤十字病院が一番早く導入することができました。

少し専門的になりますが、その特徴を紹介します。

上部消化管汎用ビデオスコープ OLYMPUS GIF-XZ1200
画像提供：オリンパス株式会社

①拡大率があがりました

従来100倍だった倍率が125倍となり、より細かく粘膜模様や血管走行を観察できるようになりました。また、より高画質になり、はっきりと見えるようになりました。内視鏡画像をみるモニター画面は4K（ハイビジョン）より高画質です。



従来製品 最大倍率：100倍　GIF-XZ1200 最大倍率：125倍
画像提供：オリンパス株式会社

②なめらかな画像になりました

これまでは1秒に60回撮像しデジタル処理されていましたが、1秒に120回撮像できるようになり、画像のズレが少なくなり、色の再現性も高くなりました。簡単に言うと、画像がよりなめらかに見えるようになりました。

③操作性が向上しました

これは、カメラを使っている私たち医師にしかわかりませんが、上下左右のハンドル操作、ボタン（4個あります）操作がしやすくなりました。それに伴い、長時間でも集中して観察・治療が行えるようになっていると思います。また、正確に操作できることで、検査を受けられる方の苦痛が軽くなることが期待されます。

他方で、健診センターの経鼻内視鏡についても、新型(GIF-1200N、オリンパス社製)となり、よりきれいなハイビジョン画像となり、また、カメラ本体もしなやかになり、挿入性が向上し、検査を受けられる方の苦痛が低減されました。経口カメラ、経鼻カメラともに、性能向上に伴い、これまで以上に胃がん、食道がんの早期発見が期待されます。

このように、当院では最新の内視鏡検査設備を整えて、日々の診療にあたっております。

もちろん、機器・設備をより活かせるように、私たちスタッフも日々研鑽してまいります。

教えてドクター Q&A 《産婦人科》

30～40代の女性に多く見られる子宮筋腫は、月経量や月経痛などで筋腫の有無がわかることもあります。当院では、薬物療法と、患者さんへの負担を減らす体にやさしい手術を行っています。

産婦人科部長
日本産科婦人科内視鏡学会、
子宮鏡/腹腔鏡技術認定医
田嶋 公久

子宮筋腫について

Q. 子宮筋腫の症状は？

A. 子宮筋腫は子宮にできる良性のこぶ（腫瘍）で、30～40代の女性によく見られます。子宮筋腫ができると月経量が多くなったり、月経痛が強くなることがあります。特に子宮内に突出する筋腫（粘膜下筋腫）では、月経量が多くなります。月経量が多い方は子宮筋腫の有無を確認したほうが良いでしょう。また、妊娠を希望される年代で子宮筋腫ができると不妊や妊娠時の流早産・胎児発育不全の原因となる場合があります。

Q. お薬で治療できますか？

A. 薬剤で筋腫を無くすことはできませんが、ホルモン剤で一時的に筋腫を小さくしたり、月経量を減らす方法があります。閉経後は筋腫が小さくなりますので、閉経が近い年齢の方は、薬物療法を行いながら閉経を待つ方法がよく用いられます。薬物の効果が期待できない場合は手術療法を考慮します。

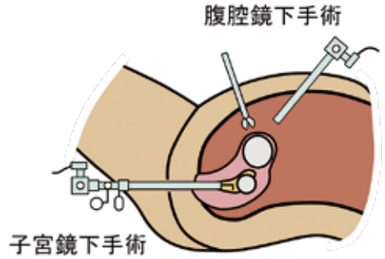
Q. どのような手術がありますか？

A. 当院では、患者さんへの体の負担を減らすため、以下の低侵襲手術（体にやさしい手術）を行っています。どの手術を行うかは、筋腫の位置や大きさ・年齢・挙児（妊娠）希望の有無などから決定します。

＜腹腔鏡下子宮筋腫切除術＞
お腹の小さい創からカメラ（腹腔鏡）を入れて、子宮筋腫のみを切除する方法です。子宮が温存されるため術後の妊娠が可能です。

＜腹腔鏡下子宮全摘術＞
腹腔鏡を用いて子宮全体を切除する手術です。子宮はお産のように膣から摘出します。術後は月経が完全に無くなります。

＜子宮鏡下子宮筋腫切除術＞
おもに粘膜下筋腫に対して行われます。膣から子宮鏡というカメラを入れて筋腫をみながら、切除を行います。お腹に創ができず回復が早いのが特徴です。子宮が温存されるため術後の妊娠が可能です。



日本産科婦人科内視鏡学会子宮鏡/腹腔鏡技術認定医

産婦人科・田嶋公久部長は、県下で唯一、子宮鏡/腹腔鏡技術認定医のダブルライセンスを取得しています。

子宮鏡下手術は、膣から子宮鏡というカメラを入れて切除を行うため、お腹に創（傷）ができず回復が早い治療方法です。子宮鏡下で切除できるのは、おもに粘膜下筋腫や子宮内膜ポリープです。

特に子宮内ポリープは不妊症の原因の一つで、切除することで妊娠率が高くなると言われています。当院では、日帰りで子宮内膜ポリープ切除を行っています。

粘膜下筋腫や子宮内膜ポリープの治療を希望される方は、まずは主治医にご相談いただき、産婦人科外来を受診してください。

医療チーム紹介

生活の質を高め、健康な生活の実現をサポート

糖尿病サポートチーム

糖尿病サポートチームは、糖尿病専門医、眼科医、歯科医、看護師、管理栄養士、薬剤師、検査技師、理学療法士、歯科衛生士、視能訓練士、糖尿病看護認定看護師、事務員の幅広いチームで構成されています。患者さんの病気の進行や合併症を予防し、生活の質を高め健康な人と変わらない生活が送れるよう支援するためのチームです。糖尿病は、自己管理が必要な病気といわれ、自らの生活習慣と自分の性格にあわせて新たな生活態度や習慣を身に着けていくことが求められます。自己管理に必要な知識や技術を学べる機会として、チーム員が企画し毎月糖尿病教室を開催しています。自己管理に必要な知識や技術を分かりやすく提供し、患者さんやご家族の方が関心や意欲が高まるような参加型・体験型の教室を心がけています。なかでも、バイキング食事会は、最近のコロナ禍で開催を自粛していますが、大変好評を得ています。

療養生活を送る上で同じ病気をもつ患者さん同士の交流はお互いに支え合う力にもなります。当院でも昭和60年に患者会「糖友会」を発足し、チーム員らが研修会の企画や新聞、スタッフからのお便りを作成し、患者会をサポートしています。

他にも糖尿病の重要な合併症である糖尿病腎症の悪化を防止し、将来透析導入とならないようにするために、医師の診察と看護師、管理栄養士による相談を同日に行い、治療に対する意欲を高められるように心がけています。糖尿病療養支援外来では、専門的な治療の自己管理や療養生活に関する相談をうけています。しかし、糖尿病とともに生きることは、時には困難に感じることもあります。分かっているけどなかなかできない、ストレスにうまく対処できないと悩んでいる患者さんには、カウンセリング外来をお勧めしています。患者さんが自身と向き合い、前向きに取り組んでいけるように、公認心理師がサポートしています。

患者さんの療養生活をサポートするべく定期的にチーム会議を開催し、今後もよりよい医療とケアが提供できるように日々努めてまいります。

男性事務職員の制服をリニューアルしました。

平成26年10月から男性事務職員の制服を導入していますが、令和3年10月に制服をリニューアルしました。

制服の胸元には「日本赤十字社福井赤十字病院」の文字が入り、赤十字カラーのネクタイを着用し、患者さんが院内のどこにいても職員と識別できるようにしております。院内でお困りのことがありましたら、お気軽にお声がけください。

10月は臓器移植推進月間です!

臓器移植は病気や事故によって臓器が機能しなくなった方に、ほかの方の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。

臓器提供の意思表示は、臓器を「提供する」という意思だけでなく、臓器を「提供しない」という意思も表示できるようになっており、どちらも尊重されます。臓器を「提供しない」という意思表示がある場合には、本人の意思が尊重されるため、家族が提供を希望しても提供されることはありません。内容はいつでも変更や、取り消すことができます。

臓器提供の意思表示カード

臓器を提供する、提供しないにかかわらず、自分の意思を家族や大切な方とともに話し合い、命の大切さを改めて考える機会につなげていただけたらと思います。

マイナンバーカード

インターネットでも意思表示は可能です。いつでも内容の閲覧・変更・削除ができます。意思表示が複数ある場合は、署名年月日が一番新しいものが有効です。

※その他、運転免許証や健康保険証にも記入欄があります。

■視能訓練士ってどんなお仕事?

視能訓練士は、医師の指示のもと一般的な眼科検査で視力検査、眼圧検査をはじめ24種類の検査を行っています。

当院では手術件数が多く、私達は手術室に入り先生方のサポートもしています。手術の内容によっては、患者さんに資料や動画を見ていただきながら半日かけてカウンセリングも行っています。

また、目の不自由な方が出来るだけ快適な生活を送れるよう支援するロービジョンケアにも力を入れています。具体例として、眩しさを軽減させるための遮光眼鏡、文字を拡大して読むための拡大読書器やルーペ、音声ツールなどの選定があり、当科では8名の視能訓練士が医療的なケアから社会的、心理的なケアまで幅広い支援を行っています。

このように私達の仕事は多岐に渡ります。今後も「目のスペシャリスト」として、眼科を支える重要な役割を担い、患者さんに寄り添いながらサポートすることに努めます。

光学式眼軸測定検査(白内障術前検査)

拡大読書器の選定

■診療放射線技師ってどんなお仕事?

患者さんが先生から「写真撮ってきて」「検査してきて」などと言われ、たどり着いた先にいるのが、私たち診療放射線技師です。「レントゲンを撮っている人!」と言えば皆さんわかっていただけると思いますが、診療放射線技師は医療現場における放射線と画像を扱うスペシャリストです。病棟に入院していて移動が困難な患者さんの所へ、ポータブル装置を運んで、レントゲン撮影に行くこともあります。機械を操作する印象があるかもしれませんが、患者さんにとって最も良い方法を探りながら検査を行うため、直接患者さんに関わることが多い仕事です。

私たちの業務内容は多岐にわたります。大きく分類するとX線写真、マンモグラフィ、CT MRI、エコー検査、ラジオアイソトープ検査(RI検査)、血管撮影、透視検査を行う画像検査部門と、がんなどに放射線を当てて治療を行う放射線治療部門の2部門となります。

放射線と聞くと怖いとイメージされる方もいらっしゃると思いますが、私たちが放射線の質と量を管理し、患者さんへの被ばく線量を極力抑えて、安全で適正な検査・治療を受けていただいていますのでご安心ください。

放射線検査について気になることがありましたら、お気軽に私たち診療放射線技師にお尋ねください。