

あさざいだより

平成 29 年 4 月 春号 No.14

安佐在宅診療クリニック

〒731-0103

広島市安佐南区緑井6丁目 37-5

TEL 082-831-6306

FAX 082-831-6307

http://asa-zaitaku.jp/



また新しい年度になり、当院もおかげさまで 10 周年を迎えました。開業当初は、在宅医療って一体何？ どうしてそんな大変なことをするのか？と色々な人に聞かれ、地域包括ケアシステム(高齢者が要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を最期まで送れるように地域がサポートし合う社会のシステム)も整っていなかった中で、何をすることも大変だったなと思い出します。今では当たり前前にできる連携も、医療手技も、一つ一つ理解を求め、お願いをし、指導もしながら、やっと今の在宅医療のシステムができあがってきたかなと思います。おかげで今は在宅医療がやりやすい環境となり、安佐地区は広島県下でも最も在宅医療システムの整った地域となっています。安佐地区の在宅看取り率は広島では最も高く、緩和ケアパスなど、他の地域では整っていない連携システムも一早く整備され運営されています。それは在宅に関わる先生や医療・介護従事者、基幹病院の意識が高く、顔の見える関係を構築できているからに他なりません。これからも在宅医療の充実に向けて頑張ります。

呼吸器豆知識

今回は肺癌についてお話ししますね。日本の死亡原因の 3 割は癌で、その癌死のトップは肺癌で、10 人に 1 人が肺癌で亡くなる時代になっています。みつかってから予後は、治療が効いても 1 年前後と、最近分子標的薬(イレッサ、タルセバ、シオトリフ、ザーコリ、アレセンサなど)が出てきて予後を年の単位で延ばすことが出てきたとは言え、5 年生存率は今だに 20% 台と、胆肝臓癌に次ぐ予後の悪い癌と言えます。よって早期にみつけることが一番の鍵ですが、肺は症状が出にくく、症状が出た時には進行癌になっていることが多く、これも予後を悪くしています。肺癌検診も、胸の写真で影が出た時にはもうステージが進んでいることが多く、本当に早期にみつけようと思ったら CT を撮らないと難しく、肺癌検診に CT や喀痰検査を取り入れるなど独自の取り組みをしている地方自治体もあります。肺癌の原因の 7 割は煙草ですが、20 年以上の禁煙で、肺癌リスクは喫煙したことの無い人とほぼ同じになると言われていますので、現在煙草を吸っている人もできるだけやめる努力をしましょう。肺癌は骨や脳、肺、肝臓などに転移しやすく、辛い症状がたくさん出るので、ならないようにできる努力をしましょう。癌細胞の種類により肺癌は 4 つのタイプに分かれます。小細胞癌と腺癌、扁平上皮癌、大細胞癌ですが、悪性度や治療の違いから後者 3 つのタイプは非小細胞癌として小細胞癌とは別に扱われ、大きく分けると 2 つのタイプに分かれると言っていいでしょう。小細胞癌は喫煙と大きく関係していますが、非常に性質が悪く、進行も速く、転移もしやすく、何もせずに放置すると 3~6 か月くらいで命を落とすことが多いです。ただ性質が悪い分、抗癌剤や放射線が効きやすく、治療をすると影が消えて 2 年近く生きることもあります。よって小細胞癌の治療は、ステージ 1 であれば手術も可能ですが、基本は抗癌剤治療と放射線治療となり、手術した場合でも抗癌剤の追加治療が必要になります。一方肺癌の 85% を占める非小細胞癌は、一般的に小細胞癌より性質はいいため、ステージ 3 くらいまでは手術可能で、ステージ 1、2 でみつけた時には手術だけで治ることも多いものの、抗癌剤や放射線治療が効きにくく、ステージ 3 や 4 では治療をしても月の単位でしか予後を延ばさないことが多く、こちら平均すると予後は 1 年くらいになります。非小細胞癌はその細胞の種類によって特徴があり、腺癌は女性に多く喫煙と関係なく発生し肺の末端に出やすいので症状が出にくい、扁平上皮癌は喫煙が大きく関係し肺の入り口に近いところに出やすく咳や痰がみられやすいなどありますが、使う抗癌剤は同じで、治療内容に変わりはなかったものの、最近分子標的薬と言う飲み薬が出てきてから少し状況は変わってきています。腺癌の場合、この抗癌剤に効くタイプの遺伝子を持っている人にはこの飲み薬が著効し、転移まで消え、何年の単位で予後が延びることがみられ始めており、治療前に遺伝子検査をして抗癌剤を選ぶようになりました。これからは細胞の種類だけでなく、遺伝子なども調べて、その人にあったオーダーメイドの治療が行われていく時代になって



記憶力

うらやましいくらい記憶力のよい人だな～、よく覚えてるな～っていう人おられますね。でも、本来人間の記憶力というのは、思ってるほど個人個人で大差はないそうです。

では、なぜ記憶力に違いがあるのでしょうか。記憶には、数時間や数日で消える一時的な記憶、新しい情報が入ってくることによってすぐに消えてしまう「短期記憶」と、長期にわたって本格的に情報を記憶する「長期記憶」があり、脳の海馬が印象の強さや情報の重要度によって必要な情報と判断したものを「長期記憶」に振り分け、前頭葉や側頭葉に保存しているのだそうです。記憶力のよい人は、ただ覚えるのではなく繰り返し思い出すことで保存し直し、「大切な記憶」、もしくは「強い印象を伴う記憶」と判断されるような情報として定着させているのだそうです。覚えられなくなったなあ実感していても、くり返し思い出す訓練をすれば、まだまだ記憶力はアップするのでしょうか(^_^)

人間の脳の記憶容量は、アメリカのソーク研究所のテリー・セチノウスキー教授らのチームが発表した論文によると、今までの定説の10倍にあたる約1ペタバイトで、具体的には、書類がぎっしり並んだ4段の書棚2000万個分の文字情報に相当するそうです。しかも人間の脳はとても省エネに優れており、記憶を司る大脳辺縁系の海馬では、非常に低エネルギーで高性能の演算をしているのだそうです。人間の脳に秘められた潜在能力は、なかなか奥が深いですね。



すごい
記憶力だな



レンゲソウ



暖かい日差しのもとピンクや紫色の可愛らしい花を咲

かせるレンゲソウ。正式の和名は「紫雲英（ゲンゲ）」ですが、「蓮華草(レンゲソウ)」という名前の方が知られていますね。花の様子がハスの花に似ていることから「蓮華(レンゲ)」と言われるようになったとも言われているそうです。

子供の頃、一面に咲き誇るレンゲ畑で花を摘み、花冠や首飾りを作ってよく遊んだものです。自然に生えてくるものだとばかり思っていたのですが、実は、肥料にするために農家の方が種をまいて、植えておられたと知ったのは、大きくなってからのことでした。

化学肥料の普及により利用することが減ったそうで、一面のレンゲ畑を見かけることは少なくなりましたが、最近の有機農業の普及や養蜂の蜜源のほか、田んぼの景観を保ち、観光資源として地域の活性化に活用しようという動きも出てきているようで、また一面のレンゲソウ畑を見られるかもしれないと思うとワクワクしてしまいます。

花言葉は、「心がやわらぐ」です。



ガッツポーズ

だそうです。1974年4月11日にボクシングWBCライト級タイトルマッチで、ガッツ石松さんがチャンピオンのロドルフォ・ゴンザレスに勝利した時、両手を挙げて喜びを表した姿を新聞記者が「ガッツポーズ」と表現したのが、ガッツポーズという言葉が広まるきっかけとなったそうです。ボウリング雑誌のガッツボウリングでストライクを出したボウラーがするポーズをガッツポーズと書いたのが初めてとする説もあるそうですが、ガッツポーズの身体を大きく広げるようなポーズは、幸福感ややる気を高め、ストレスを減らすという効果があることが実験で証明されているそうです。元気を出したときは、ガッツポーズをしてみるのもいいかもしれませんね。



最近ではいろいろな記念日がありますが、「ガッツポーズの日」というのがあるのをご存知でしたか？
4月11日は「ガッツポーズの日」なん