

ひろば



TONY 医療の広場

地域密着！新潟の医療情報をお届けする
フリーマガジン「ひろば」



特集Ⅰ 息が切れる、だるい、疲れやすい 心不全 予防と早期介入

特集Ⅱ 膝の病気・膝の痛みから考える
疾患予防と早期発見のカギ

知っておきたい！耳・鼻・喉の病気(31)
頭頸部外科とは？

シリーズ総合診療医(9)
新潟で活躍する総合診療医増加のために

女性のカラダ不調と病気シリーズ(18)
胎児スクリーニングエコー

森のお医者さん 第66節「健康と病気」

健康クイズ 『医療の広場特製 Q&A カード』をゲット！
九星気学占い 2024年上半期。あなたの運勢は？

いざという時とっても便利！！
県内の医療施設が一目でわかる
メディカルガイド



TV 専門医のススメ
毎月 第1土曜日
AM11:40～11:55 放送

複数の病気を抱える人が増加する超高齢社会の日本で、地域医療を支える存在としても注目されている『総合診療医』。新潟大学医学部総合診療学講座特任教授の上村頭也氏協力のもと、シリーズでお伝えします。第9回は、新潟で活躍する総合診療医増加のために行っている取り組みについて、鎌倉栄作氏に解説して頂きます。

シリーズ 総合診療医

新潟で活躍する 総合診療医増加のために vol. 9 ～新潟大学総合診療学講座の取り組み～

皆さんは「総合診療医」と聞いてどんなイメージを持たれているでしょうか？中には聞いたことが無いという方もいるかもしれません。今回は、そもそも総合診療医とは何か、そして今後重要になる総合診療医をどのように育てていくのかについてお話し致します。

私は、しばらく関東の急性期病院に勤務しておりましたが、母校の医学教育に貢献するためにUターン転職をしました。ふるさと新潟で活躍する医師がさらに増えることを期待しております。



これから需要の高まる 「総合診療医」その理由とは

専門性の高い医療を提供するやり方だけでは、様々なニーズを解決できない時代になっています。その一つが「マルチモビリティ」です。これは糖尿病や心不全のような、2つ以上の主たる慢性疾患を持つ状態を指し、超高齢社会へ向かう日本において特に問題視されています。複数の慢性疾患を診療科ごとに対処しようとする複雑になりやすいため、総合的な捉え方ができる医師が必要となるのです。

「人を診る」ことに特化した教育と 職種や垣根を超えた情報発信

とはいえ、オールマイティな医師を目標としているわけではありません。絡み合う問題を解きほぐし、ひとつひとつ乗り越えるためのノウハウを学んで欲しいと考えています。一貫しているのは医学知識など個々の情報の伝達にこだわることではなく、これまでになかった視点や考え方を重視している点です。

医療の専門的な知識や技能（テクニカルスキル）に加えて、それを補うヒューマンスキルと呼ばれる領域にも触れています。ヒューマンスキルは業務を円滑に進めるために必要な能力で、「プレゼンテーション（表現）、ネゴシエーション（交渉）、コミュニケーション（良好な人間関係）、ピアリング（傾聴）、コーチング（指導）、リーダーシップ（集団での課題解決）」などを含みます。職種を超えたチーム医療の重要性が叫ばれる昨今、より注目を浴びています。高校生でも理解できる内容から始めておりますので、早い段階からトレーニングをする事の効用は計り知れません。

講座に書籍を配備するほか、オンライン開催のセミナー（2024年度で100回に達する予定）でその重要性を説いています。ありがたいことに、様々な医療職の方々にもご参加いただいています。セミ



関連病院実習の最終日に実施している、大学でのまとめ講義の様子。少人数で振り返りやディスカッションを行うことで、情報を整理する方法を学ぶ。ただの経験に終わらせないための工夫のひとつ。

vol. 9 総合診療医増加への取り組みについて
「読者の皆様、このシリーズでは、日常生活で感じる身近な症状について、新潟県内で総合的な診療を行っている医師が分かりやすく説明します。今号は、そのような医師を増加させていくための取組について、ご紹介いたします。」

新潟大学医学部医学科
総合診療学講座 教授 上村頭也 氏



鎌倉 栄作 氏
新潟大学医学部医学科
総合診療学講座 特任助教

【プロフィール】
2007年東京医科歯科大学歯学部歯学科卒業。2011年新潟大学医学部医学科卒業。東京医科歯科大学統合呼吸器病学講座に在籍。横須賀共済病院・青梅市立総合病院・武蔵野赤十字病院等での勤務を経て、2021年新潟大学医学部医学科総合診療学講座特任助教、現職。

【資格等】
医師、歯科医師、日本専門医機構総合診療領域特任指導医、日本内科学会認定内科医・総合内科専門医、日本呼吸器内視鏡学会専門医、日本アレルギー学会専門医、日本医師会認定産業医、医師の臨床研修に係る指導医講習会修了、日本外傷診療研究機構JATECプロバイダ、日本救急医学会ICLSコース修了、緩和ケア研修会修了。

ナーを録画したものはオンデマンド教材とともに登録制で公開しており、研修医を含む医師に生涯学習の機会を提供しています。病院実習が始まる前の学生に対しては、「姿勢、態度、生産性のような講義を行うなどしています。的確な指導のためには、到達度や心配事などを把握することが大切です。そのため、少人数で行う講義や実習を重視しています。関係者にとどまらず、オープンキャンパスを通じて受

生に対して美味しい食事やレジャーの楽しさを伝えることではありません。きめ細やかな指導体制や、経験できる患者さんの数の多さなどがアピールの材料となります。このような魅力を多くの学生に知って頂き、体感してもらおう事が大切と考えております。

また、近年注目されているVR（バーチャルリアリティ）仮想現実の教材を、東京の企業と共同で開発しております。いわゆるシミュレーション（模擬体験）の部類に入りますが、これまでは実体模型を用いることで触感などが大きな部分を占めていました。一方でVR教材ではその前段階である、手順の学習に重点を置いています。解説を交えることで、初めての人でもスムーズに学習を進めることができ、インストラ

クターのみで反復できるメリットがあります。従来の実体模型での訓練や病院実習と組み合わせることで、さらなる学習効果を期待しています。医学生への教育だけではなく、医師がキャリアを変える際などのサポート（いわゆるリカレント教育）も行っております。

新潟で活躍する医師増加のため 今必要な事とは

本学では全国から学生を受け入れており、県外出身者が半数近くを占めます。持続可能な人材確保の仕組みを構築することが肝要ですが、それは大都市出身の学

生にも働き方改革を進める手段のひとつとして、DX（デジタルトランスフォーメーション）にも力を入れていきます。学生教育や講演会だけでなく、アプリケーションの開発なども行っています。

新潟の医療発展のために

医師の卵である学生が、皆様のお近くの医療機関で勉強をさせていただく事があ

質上、実際の患者さん相手の実習（ないし研修）は必須です。その前提として、社会人として恥ずかしくない振る舞いができるよう指導しております。行き届かない点もあるかもしれませんが、温かい目で見守って頂けないでしょうか。新潟の医療の発展のためにも、ご協力いただけますと幸いです。



関連病院の外来における診療実習の様子。全国の医学部で開催されている実技試験でも問われる内容で、実習生の気持ちも引き締まる。



VR（バーチャルリアリティ）教材は、手順を学ぶ目的に最適。特に現場に出る前の初学者には、繰り返し学習ができるメリットがある。



オープンキャンパスの様子。多くの受験生のみなさんに医学部の魅力を伝えることができた。「次世代への働きかけ」という重要な取り組みのひとつ。



新潟大学医学部医学科 総合診療学講座
Department of General Medicine, Niigata University School of Medicine

高台にある旭町地区の一角に位置し、窓からは遠くの山々やビル群を一望することができる総合診療学講座。明るく楽しい学生生活を送るためのイメージ作りの一翼を担う。詳しくは公式WEBサイト、公式X（旧Twitter）をご覧ください。



女性のカラダ 不調と病気シリーズ

女性のカラダはとってもデリケート。もっともっと関心をもってほしい！



新潟大学医学部産婦人科教授の吉原弘祐氏より、産科婦人科の専門医を紹介頂き、詳しくお話をうかがうシリーズ。第18回は胎児スクリーニングエコーについて、島英里氏にわかりやすく解説いただきます。

第18回 胎児スクリーニングエコー



新潟大学大学院医歯学総合研究科産婦人科教授 吉原弘祐氏

第18回テーマ「胎児スクリーニングエコー」
妊娠中に行われる胎児超音波(エコー)検査は、一般的な妊婦健診で行われる検査だけでなく、しっかり時間ととって胎児について詳しく調べる「胎児スクリーニングエコー」があります。胎児のことをよく知ることで、生まれてからの対応を事前に考えることができます。今回は、胎児スクリーニングエコーについて、専門医がわかりやすく解説します。

胎児スクリーニングエコー

- 先天性構造異常の一部
染色体疾患との関連が指摘されている身体的な特徴(病的な意義を持たないもの)
- ・首の後ろのむくみ
 - ・血液の流れの異常
 - ・鼻骨、指の重なり
 - ・脳室や腎盂の一部の拡大



一般的な妊婦健診

- 母体の血圧、体重、蛋白尿
- 尿糖の有無、早産傾向の有無
- 胎盤位置異常
- 貧血や感染症の有無、血糖値
- 胎児の発育具合や心拍
- 胎児の向き、羊水量

図3 「一般的な妊婦健診」と「胎児スクリーニングエコー」で評価する内容

胎児スクリーニングエコーで何が分かる？

妊娠が判明すると、妊婦健診が始まります。妊娠中は様々な体調の変化が起きやすいため、妊婦さんの具合をみていく事もとても大切な事ですが、同時に赤ちゃん達の様子もしっかりと診てあげる必要があります。妊婦さん達からはよく、「お顔が見たい」「性別はどちらですか?」、といったリクエストも沢山いただきます。また、中には「何か病気のあの子ではないでしょうか?」といった質問もいただきますが、残念ながら超音波検査だけで、先天的な疾患すべてを診断することは出来ません。

私が勤務している新潟大学医歯学総合病院総合周産期母子医療センターでは、胎児の疾患を指摘された妊婦さん、あるいは生まれてみたら治療が必要な赤ちゃん達が、昼夜問わず搬送されてきます。突然患児であることを告げられたご両親は、「妊婦健診の度にエコーで見えてもらっていたのに...」とおっしゃる方もいらっしゃいます。実は、通常の妊婦健診で行われている超音波検査は、赤ちゃんの発育や元気を確認する事を目的にした検査です。ここでは多くの妊婦さんたちが誤解している、胎児超音波診断について、解説したいと思います。

小さな身体を追う 実は難易度の高い検査のひとつ

妊娠20週頃ですと、赤ちゃん達は200〜300gほどの大きさです。検査中に赤ちゃん達がおとなしくしてくれない場合も少なく、あちちを向いたりこちを向いたり、絶えず動き回る小さな彼らを追いかけるながら、いくつもの必要な項目を確認したり計測したりしなければなりません。赤ちゃんの向きや位置によって、あるいは肥満傾向のある妊婦さんの場合にも、エコービームが届きづらく診断が難しくなります。

胎児スクリーニングエコーでは、形や位置、サイズの異常、さらには血液の流れなどを調べる事が出来ます。しかし、形の変化を伴わない疾患は勿論、非常に小さなものや、超音波で形が見えにくい臓器の疾患は、診断することが出来ません。さらには、妊娠の週数が進んでから発生してくる疾患もあります。検査の精度も施設によってまちまちですが、100%の精度にはならないと言われております。海外の報告では、クリニックでは22%、総合病院でも40%、出生前診断の専門医でも90%程度の診断精度などと言われています。

胎児スクリーニングエコーは 形態的な疾患を見つける大事な検査

赤ちゃん達の先天的な疾患をみつける超音波検査は、胎児スクリーニングエコーと言われます。母体血胎児染色体検査(NIPT)等の遺伝学的検査と、形態的な疾患を検出する胎児スクリーニングエコーは、出生前診断の両輪をなしています(図1・図2)。NIPTだけでは形態的な疾患を検出できず、胎児スク

図1 出生前診断

<p>胎児スクリーニングエコー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・超音波検査 ・染色体疾患は確定できない ・胎児の形態的な疾患が分かる 	<p>母体血胎児染色体検査(NIPT)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦さんの採血(血液検査) ・染色体疾患の一部が分かる ・胎児の形態的な疾患は分からない
--	--

赤ちゃんの重要な情報を 出生前から知り得る大切な検査

それでは、すべての異常が分かるわけではない胎児スクリーニングエコーを受けるメリットとは何でしょうか。それは、ずばり、生まれる前に診断することが、赤ちゃんの出生後の治療や経過に大きく関わる疾患があるからです。赤ちゃんの3〜5%は何らかの先天性疾患を持っていると言われており、形態疾患の中にも心疾患が多いと言われております。軽度のもので重度のものまでありますが、生まれてすぐに治療を要するものも多数知られているため、赤ちゃんの治療がスムーズに行える施設で分娩する必要があります。また、脊髄髄膜瘤という疾患では、通常は背骨の中にある神経脊髄が先天的に皮膚の外まで飛び出しているため、分娩時の損傷や感染から守るために帝王切開による分娩が良いと言われています。事前に診断することが、適切な分娩法を選択することにつながります。

このように、赤ちゃん達の生後治療に関わる重要な情報が得られる胎児スクリーニングエコーですが、遺伝学的な検査に比べると受けやすい価格で設定されている事が多いです。年齢の制限はな

図2 胎児スクリーニングエコーで分かる形態的な疾患

<p>顔</p> <p>眼球位置や個数の異常 口唇裂など</p>	<p>頭部</p> <p>無脳症、水頭症 脳瘤、腫瘍など</p>
<p>腹部</p> <p>十二指腸閉鎖、 横隔膜ヘルニア、 水腎症、腎嚢胞、 腹壁の異常など</p>	<p>胸部</p> <p>心臓の形の異常、 血管位置の異常、 腫瘍など</p>
<p>四肢</p> <p>骨の著明な長さの異常や 変形を伴う疾患など</p>	<p>その他</p> <p>臍帯・胎盤・外性器の 異常など</p>

リーニングエコーだけでは遺伝学的診断は出来ません。妊娠11〜13週、妊娠20週前後と、妊娠30週前後の見えやすい時期に行うのがよいと言われています。いくつかのチェック項目を、胎児診断に特化した高性能の超音波装置で確認していきます。慣れている先生で、順調に検査が出来たとしても15〜30分程かかります。まだ生まれる前の赤ちゃん達の検査は、他の出生前検査と同様に、自費診療(保険がきかない医療)になります。

く、すべての赤ちゃん達が対象です。実は新潟県内の分娩施設では、重要な疾患は妊婦健診で診てくれていたところも少なくありません。かかりつけ医から専門外来をすすめられたり、より精度の高い検査をご希望の方は、専門のスクリーニング外来もご検討ください。



Talk to doctor
島英里氏
新潟大学医歯学総合病院 産科婦人科 病院専任助教

<プロフィール>
新潟県糸魚川市出身。2007年新潟大学医学部卒業後、2009年新潟大学産科婦人科学教室へ入局。新潟県立中央病院、新潟大学NICU、新潟市民病院、済生会新潟病院勤務を経て2012年より現在まで大学病院勤務。2016年より3年半の渡米生活を経た後、2021年より現職。

<所属学会>
日本産科婦人科学会、日本周産期・新生児学会、日本婦人科腫瘍学会、日本超音波医学会、日本臨床細胞学会

<資格>
日本産科婦人科学会専門医・指導医、周産期新生児専門医、母体保護法指定医

息が切れる、だるい、疲れやすい

心不全 予防と早期介入



息切れやだるさなどの症状があっても「年のせい」と思い込んで、そのままにしていませんか？それは、もしかしたら心臓のポンプ機能が低下した「心不全」かもしれません。今回は、超高齢社会に突入しさらに増加傾向にある「心不全」について、循環器専門医の松崎真和氏にお話をうかがいます。

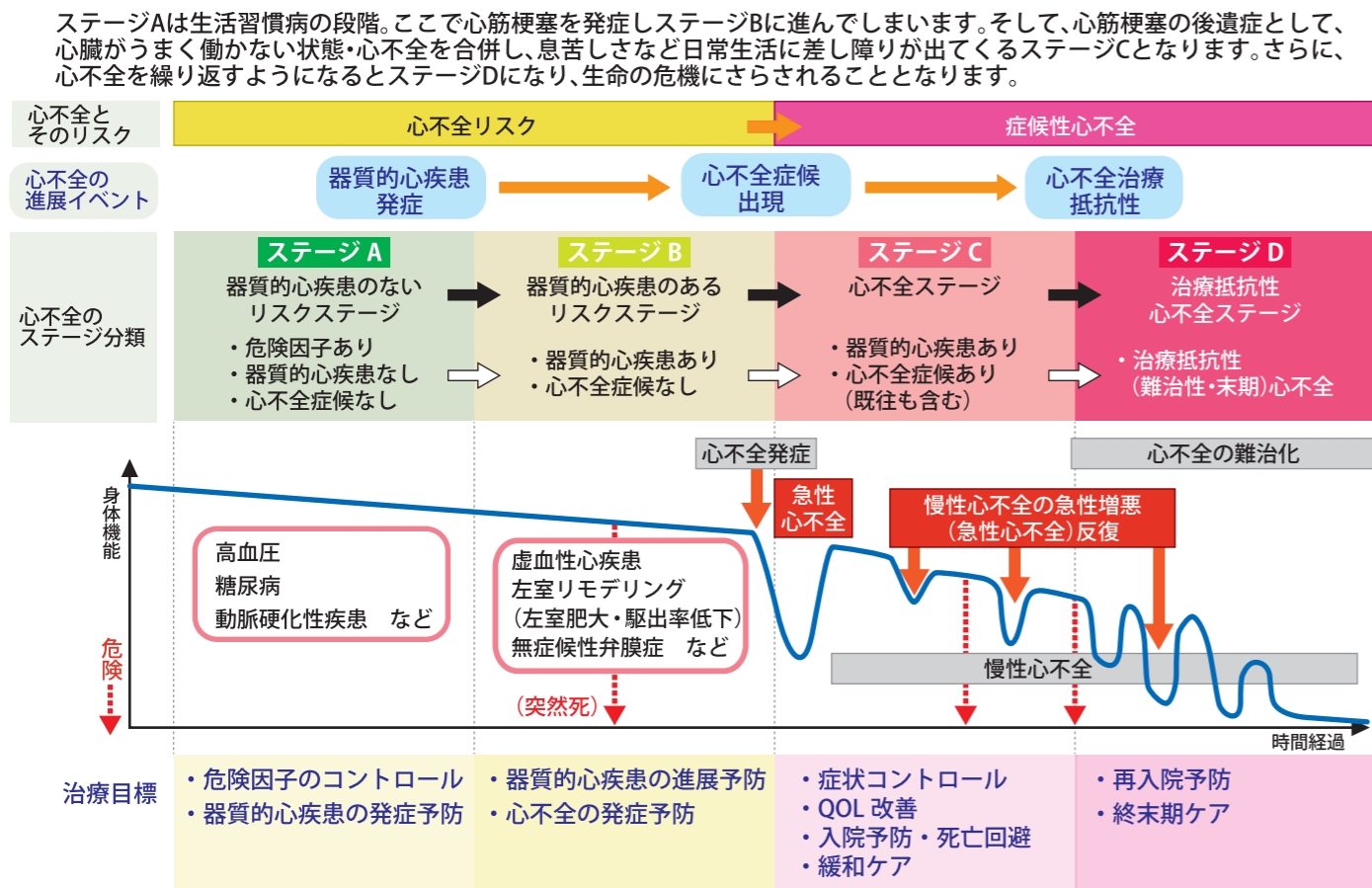


まつさき まさかず 松崎 真和 氏 松崎医院 院長

【プロフィール】
日本大学医学部医学科卒業、日本大学医学部救急医学講座入局。その後、川崎市立川崎病院内科・総合診療科、日本大学医学部内科学系循環器内科学分野入局。平成23年大学院卒業。平成26年日本大学病院循環器病センター循環器内科に勤務。ICU・CCU、心臓リハビリテーション部門を担当する。令和4年松崎医院 院長、現職。

【資格等】
日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本救急医学会認定救急科専門医、日本心臓リハビリテーション学会認定心臓リハビリテーション指導士、日本化学療法学会認定抗菌化学療法認定医、日本医師会認定産業医。

図2 心不全とそのリスクの進展ステージ (厚生労働省, 2017²⁾より改変)



心不全はあらゆる循環器疾患の「末期状態」
少しの異変も見逃さないよう早期介入を

心不全とは、心臓の機能が低下すること、全身に血液を十分に送り出せない状態をいいます。高血圧や心筋梗塞といった循環器疾患の一つまたは複数で心不全を引き起こす原因となります(図1)。

心不全になると様々な症状が出ますが、もともと気づきやすいのは、息切れ、疲れやすいといった症状です。しかし、患者さん自身は、年のせいだとか、肺が悪いと思ってしま方が多いようです。心臓は全身に血液を送るポンプの役目を果たしているため、その機能が低下すると血の巡りが悪くなり、血液の交通渋滞が起き、肺や心臓に水が溜まることによる息苦しさ、足のむくみが生じます。また心臓の拍動も弱くなるので、「低拍質」全身へ十分な血液を送り出せず、末端に血液が行

図1 心不全の原因



これらの一つまたは複数で心不全の原因となります。

きづらいために、手足のしびれ、冷感、めまいやふらつきが生じます。

このように、心不全には様々な症状がありますが、その経過も多種多様です。心不全の病態は、図2のようにA～Dに分別されます。心不全のリスクがあるステージA、心不全をきたしうる何らかの心疾患を有するステージB、息苦しさなど日常生活に差し障る症状があるステージC、そして治療効果が乏しくなるステージDです。何十年と時間をかけて進行する方もいれば、中には一気にDまで悪化してしまう方もいらっしゃいます。

できるだけステージA・Bのうち何らかの予防・早期治療として介入する必要がありますが、自覚症状も多種多様なため、最初から心不全を疑って受診される患者さんは少ないのが現状です。健康診断・企業健診などで「要医療」や「要受診」の判定が出たら、必ず受診することが必要です。そして、骨年齢・肺年齢と言われるように、心臓も高齢になれば何らかの機能低下が起こり得ます。心臓の機能低下は健康寿命に大きくかわるため、「いつもと違う、調子がよくないな」と感じたら、まずは受診を試みることで、そして、私たち医療者側は、患者さんのわずかな異変に気づき適切な診断をすることが重要です。

ポイント「食事・運動・睡眠・メンタルヘルス」
「包括的心臓リハビリテーション」にも期待

心不全の予防・治療は、適切な薬物治療のほか、食事・運動が大切と言われています。塩分控えめの食事と週3回程度の有酸素運動が効果的です。運動という気構えしがちですが、散歩でも良いですし、天気が悪く歩けない時は、室内でストレッチやレジスタンス運動などをおすすめしています。調子が悪い時はお休みするなど、気長に続けやすいものを行いましょう。

そして食事・運動と併せて、睡眠の質を整えてあげること、メンタルヘルスも重要です。睡眠の質悪化やストレス過多の状態では、食事療法も運動療法も満足にできない可能性があります。また、心不全で血液の巡りが悪くなると夜間頻尿になりやすく、そこには夜間高血圧が隠れている場合もあります。睡眠にはそういったサインもあるので、「食事・運動・

睡眠・メンタルヘルス」は心不全の予防・治療には欠かせないのです。そして、これらを包括的に診るのが、最近国内でも注目されている「包括的心臓リハビリテーション」です。運動だけではなく食事・睡眠・メンタルヘルス等をトータルで管理していくというもので、県内の病院でも導入が始まっています。これを診療所レベルでも実現できれば更に早い段階で介入できるため、広く導入されることが期待されています。私のクリニックでもその一助となるように、包括的心臓リハビリテーションを実践できるクリニックに生まれ変われるように準備をしているところです。

心不全には様々な病態があり、無症状から時間を掛けて徐々に進行します。だからこそ、医師側が患者さんのわずかな変化に気づき、また生活環境など全体像を把握して、患者さんの全身を診ることも重要と思っています。



内科、循環器科、救急科の専門医資格、心臓リハビリテーション指導士資格も有することから、緊急対応・小外科対応から慢性疾患・予防医学・看取りも行う。



松崎医院
新潟市西蒲区河間544 ☎025-375-3013

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	★	△
16:30 ~ 18:00	●	●	●	●	●	△	△

★:土曜午前は9:00 ~ 13:00まで診療
※休診:水曜、土曜午後、日曜、祝日



知っておきたい!

31 耳・鼻・喉の病気

舌がん・喉頭がん治療等のスペシャリストは耳鼻咽喉科医

頭頸部外科とは?

耳鼻咽喉・頭頸部外科の病気について、新潟大学医学部の堀井新教授推薦の専門医が解説する連載企画。第31回は、高橋剛史氏による「頭頸部外科とは?」です。



堀井 新 氏
新潟大学大学院医歯学総合研究科
耳鼻咽喉・頭頸部外科学分野 教授

今回のテーマ「頭頸部外科」

読者の皆様は、「頭頸部外科」あるいは「頭頸部外科医」と言う言葉をご存知でしょうか? 身体の中でも首から上の病気、ただし目と脳をのぞく部位にできた病気を治療する外科医のことです。頭頸部外科では、下の絵にあるように、口の中やのどを含む広い範囲をあつかいます。中でもやっかいなのは、このような部位にできる悪性のがんです。頭頸部外科医のほぼ全員は耳鼻科医でもあります。この領域の病気で、特に「ガンかも」と心配になった場合は、まずはお近くの耳鼻咽喉科を受診してください。適切な頭頸部外科医を紹介してもらえます。

頭頸部外科と耳鼻咽喉科は同じ領域?

「頭頸部外科」という名称を目にしたことはありますか? 最近ではがんセンター新潟病院や新潟大学病院などの診療科の名称として使用されています。2021年には、耳鼻咽喉科の医師が集う団体が「日本耳鼻咽喉科学会」から「日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会」と名称を変更しました。なぜ診療科名や学会名に「頭頸部外科」を含めるようになったのか、その理由について解説します。

ここでいう「頭頸部」とは、英語の head and neck の訳語で、首から上の構造の総称です。頭(あたま)という骨を連想すると思いますが、英語の head という言葉の意味には顔面や口のなか、鼻のなか、眼なども含まれており、首よりも上の全てを指します。また英語の neck も日本語の首だけでなく、その中の構造物である、のど(咽頭、喉頭)、気管、甲状腺、食道の一部も含んでいます。これら領域の病気では手術治療が中心になりますので、その担当分野が「頭頸部外科」と呼ばれています。頭頸部のうちでも脳は脳神

生じていました。がんの診療において、早期発見と早期治療は重要ですので、患者さんが迷うことなく適切な診療科を受診できるような体制作りが必要です。このような背景を踏まえ、頭頸部がん治療を専門的に行う「頭頸部外科」という名称を広く使用していくことになりました。診療内容をみても、診療所や小さな病院の耳鼻咽喉科では、耳・鼻のどの炎症や機能障害を主に取り扱いますが、大学病院や地域基幹病院では頭頸部がん患者さんが多く、診療の実態はまさに「耳鼻咽喉科・頭頸部外科」なのです。

大切な器官が隣接する頭頸部 医師と共に最適な治療法の選択を

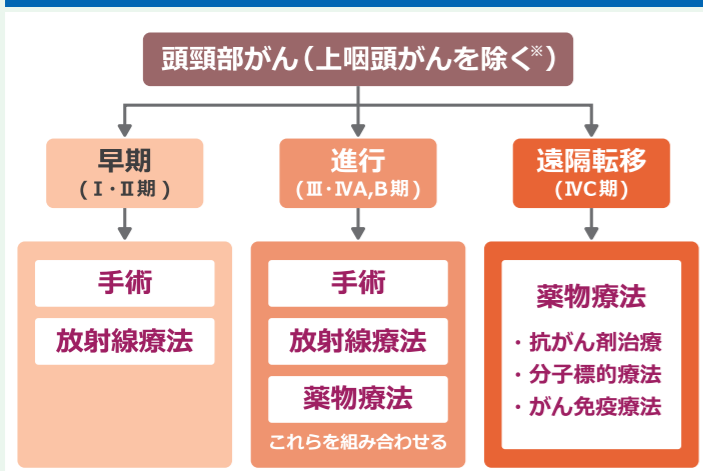
頭頸部がんはそれぞれのできた部位によつてその性格が大きく異なり、症状やがんの悪性度(たちの悪さ)などもさまざまです。さらにそれぞれの部位は働き(例えば、食事をする、呼吸をする、声を出す、聞くなど)も違うので、それぞれのがんに対する治療の方法も全く異なつてきます。さらに、この頭頸部という領域は狭く、隣り合う部位と密に接していることから、がんは容易に隣の部位に広がっていきます。例えば、口腔

がんは容易に鼻副鼻腔や咽頭に広がっていきます。また、口腔がんをはじめ頭頸部がんはしばしば首のリンパ節に転移しますし、がんという性質上、全身へも転移する場合があります。頭頸部がんの治療法は、病気の進行具合(ステージなど)で簡単に決まるものではありません。例えば、声を出す臓器である喉頭にステージ3のがんが発見されたとします。この場合、手術でのどを取る方法と、抗がん剤を併用した放射線治療を行う方法の二つの選択肢があります。手術で取った方

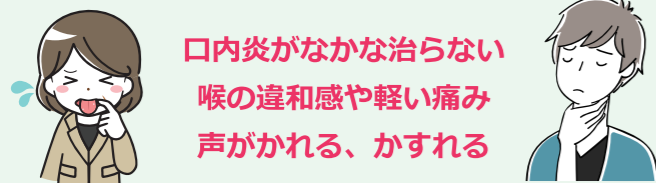
が根治率は高いと思われませんが、声を失います。また、永久気管孔という空気の孔が首にできるため、日常的なケアが必要で、一方、放射線治療の場合、声は残せますが、味覚の低下や唾液減少による口やのどの渇きなどの後遺症が残ります。長期的に見ると誤嚥のリスクが上がるともありません。これらの情報を患者さんと共有した上で、年齢や体力、他の全身疾患の状況、治療後に望む生活やサポート体制などを踏まえて、手術で取るか、放射線治療が最適な治療法を選択する必要があります。

経外科が、眼球は眼科が、歯は歯科が担当しますので、「頭頸部外科」は実際にはそれら以外の領域の良性・悪性腫瘍、外傷、奇形などに対する手術を行っています。頭頸部外科で最も重要なものは頭頸部がんの診療です。頭頸部にできるがんには、舌がんを含む口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、上顎洞がんなどの鼻・副鼻腔がん、唾液腺がん、甲状腺がん、耳・側頭骨がん、頸部リンパ節転移などがあります。頭頸部外科が扱う領域のほとんど

図3 頭頸部がんの治療法の選択



こんな症状があったら... 早めに耳鼻咽喉・頭頸部外科へ受診を!



口内炎がなかなか治らない
喉の違和感や軽い痛み
声がかれる、かすれる

Talk to doctor

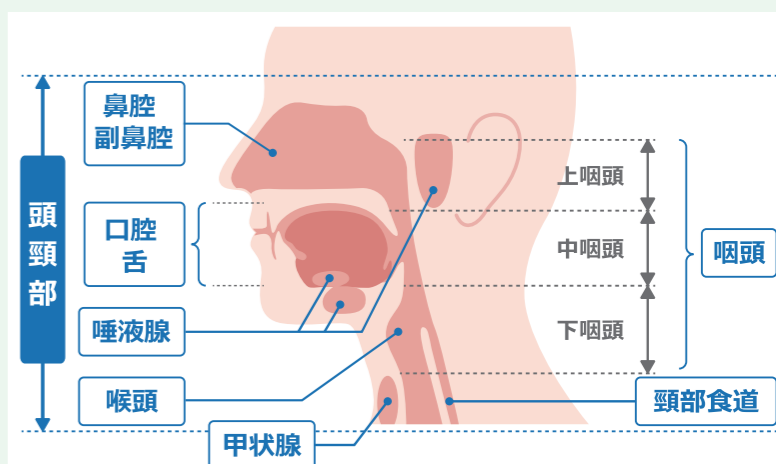


高橋 剛史 氏
新潟大学大学院医歯学総合研究科
耳鼻咽喉科・頭頸部外科 助教

【プロフィール】平成21年 新潟大学医学部医学科卒業後、新潟大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科入局。新潟大学病院、新潟市民病院等で勤務。平成28年よりがん研有明病院頭頸科に国内留学。県立がんセンター新潟病院勤務を経て令和2年より新潟大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科助教、現職。令和4年医学博士号取得。専門は頭頸部腫瘍、頭頸部癌、甲状腺腫瘍。

【専門医資格・所属学会等】日本耳鼻咽喉科専門医・指導医、頭頸部癌専門医、がん治療認定医。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会、日本頭頸部癌学会、日本頭頸部外科学会、日本内分泌外科学会。

図1 頭頸部外科の領域



「頭頸部」は、頭から首にかけての部位の中で、脳、目、頸椎(首の骨)を除いた部分を指します。喉や甲状腺、頸部食道も頭頸部に入ります。

図2 頭頸部外科の主な疾患

頭頸部外科では、頭頸部に生じた癌の治療や、外傷や奇形などの手術をします。

疾患一例

口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、副鼻腔がん、唾液腺がん、甲状腺がん、耳・側頭骨がん、頸部リンパ節転移など



気になる症状は早めに耳鼻咽喉・頭頸部外科を受診して

頭頸部がんの初期症状として、口腔がんであれば、治りの悪い口内炎、咽頭癌であれば、喉の違和感や軽い痛み、喉頭がんであれば、声かかれなどがあります。早期であればあるほど、元の機能を温存した治療が可能となりますので、これらの病気が心配な方は、耳鼻咽喉科医・頭頸部外科医にご相談ください。

膝の病気・膝の痛みから考える 疾患予防と早期発見のカギ

膝関節は、体重を支え下肢を動かす大切な役割があります。あらゆる年代で生じ得る膝の痛み・膝の病気をどう予防し、早期発見・早期治療に繋げるのか。整形外科専門医で膝関節を専門とする渡邊聡氏にお話をうかがいます。



老若男女問わず起こり得る「膝の痛み」 スポーツ外傷の低年齢化、アクティブな中高年層のケガも

「膝の痛み」は、どの年齢層でも起こり得ます(図1)。子供でケガをしていないのに膝が痛い場合などは、生まれつき半月板の形が大きい「円板状半月板」や「離断性軟骨炎」といった軟骨の病気が考えられます。若年では、成長に伴う「オスグット病」のような骨端症、下肢の軸や角度の変化にともなう「膝蓋骨(膝の皿)の不安定症」などがあります。中高生以降になるとスポーツ障害が中心になり、とくに「半月板損傷」や「靭帯損傷」は頻度が高く、競技復帰までに時間がかかる場合があります。中年以降は加齢変化に伴う膝の痛みが始められます。高齢者の場合はすでに変形してしまっているため、痛みだけではなく関節がまっすぐ伸びない、曲がらないといった可動域制限や、骨粗しょう症などによる脆弱性骨折なども生じます。さらに、膝の痛みは関節だけ

が原因とは限りません。たとえば肉離れや腱炎が関与していることもあり、関節外病変が疑われる場合はエコーなどで鑑別する必要があります。また、中高齢では腰から来る神経痛が原因で膝付近に痛みが出ることもありますので、膝が悪いと思っていたのに実は別の原因だったということもあります。

近年の膝疾患の傾向として、スポーツ外傷の低年齢化が明らかです。スポーツ用具は高性能となり、技術も高度化する一方で、神経や骨格といった体の成熟や筋力などの準備が間に合わないことが原因と考えられます。また中年の生活習慣病や肥満による膝痛はありますが、年齢が上がってもジョギングや登山、スキーといったスポーツ愛好家も増加しているため、それに伴ったケガも増えています。

予防に勝る治療は無い!

現在の標準治療の他に、新しい治療としては再生医療があります。スポーツ外傷や変形性関節症への応用が広まりつつありますが、現状では保険診療ではないため、まだまだ一般的ではありませんが、今後普及していくと考えられます。

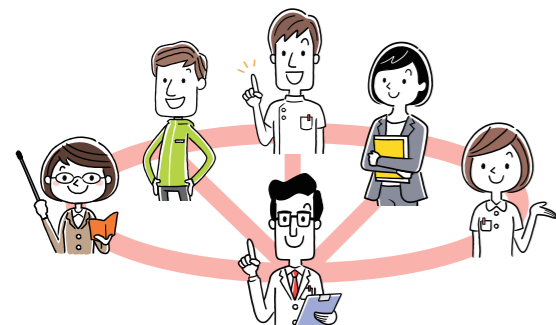
しかし実際のところは、予防に勝る治療はありません。疾患の原因となるものをいかに早く見つけられるかがポイントになります。それには、症状が強くなって病院を受診するタイミングではなく、その前段階で対処する必要があります。つまり、医師をはじめとした医療スタッフだけではなく、学生のスポーツ外傷なら部活の顧問や先生方、高齢者なら介護施設職員やソーシャルワーカー等といった周りの人も情報を共有し、医療側にアクセスしやすい環境を整えたり、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことが重要です。



Albirex新潟のメディカルチーム。理学療法士やトレーナーと連携を密にとって選手のケアを行っている。



サッカー J1アルビレックス新潟のチーフドクターも努める渡邊氏。試合にも随行し、トップアスリートのケアも行っている。



担当の医師が、学校の先生やトレーナー、施設職員や理学療法士など患者を取り巻く関係者との連携を密にし情報共有することで、予防と早期発見の一助となる。

どの年齢層でも共通のカギは「シームレスな診療」 身体が持つ本来の「治る力」も大切に

例えば、成長期に生じる膝痛の代表であるオスグット病では、太ももの筋肉が硬くなっている場合があり、そのまま年齢が上がると、膝は良くなっても今度は腰椎分離症のような腰痛を引き起こす原因になることが、これまでの研究でもわかっています。早い段階で原因になっている太ももの筋肉の柔軟性を獲得することで、膝痛の治療、将来の腰痛予防につながるわけです。そのため、膝痛を主訴にクリニックを受診されたとしても、他の部位が影響していないか、リハビリでの評価なども参考に見逃さないように注意しています。はじめは症状が軽いため、きちんと診

断を受けずに様子を見てしまうことが多く、症状が悪くなつてからやっと病院に来ることがあります。早い段階で診断し、適切に対応していれば治療もスムーズにいくと考えられるので、まずは相談できる環境をつくるのが重要です。また手術などが必要となれば、術後のリハビリをすすめるなかで理学療法士と話し合いながら経過を把握し、グラウンドに戻つてからはチームトレーナーと連携して問題なく復帰できているか確認することで、ケガから復帰するまでの過程で各レベルが途切れることなく、シームレスに診ることが重要です。

そしてこれは、高齢者においても同様です。既存の問題があれば説明し、今後予想される経過をもとに治療方針を立てます。自宅できるとリハビリなどは家族にも一緒に説明を聞いてもらい、継続できるように協力してもらい、生活環境などを整えていくことも必要になります。

若年者も高齢者も解剖学的な関節の構造は同じです。選手がパフォーマンスアップのために行うトレーニング法は、強度や方法を変えれば高齢者のリハビリにつながります。選手の治療に役立つ方法は、高齢者の治療にも役立つはず。



多くのスポーツ選手や患者と接するなかで、ケガや病気の予防、早期発見、早期治療がいかに重要かを教えられたという渡邊氏。全てに関わるリハビリテーションの充実にも力を入れる。

また体が本来持っている「治る力」を大事にすることを心がけています。必要な治療は速やかに行いますが、こちらが手を加えて治すということではなく、リハビリなどで治っていくのをサポートするという意識を持っています。



わたなべ さとし
渡邊 聡 氏
こばり坂クリニック 院長

【プロフィール】
1999年新潟大学医学部卒業後、同整形外科教室へ入局。2007年より米国留学。2009年新潟大学附属病院特任助教。2012から2023年まで新潟医療センター整形外科部長を務め、多くの関節鏡手術を執刀。2024年より「こばり坂クリニック」院長、現職。また2015年よりAlbirex新潟チーフドクターを努める。
【資格】
整形外科専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター



こばり坂クリニック
KOBARIZAKA CLINIC

新潟市西区小針上山10-34
☎025-378-2311
<https://www.mc-ibis.or.jp/kobarizaka/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	／
16:30 ~ 19:30	●	●	／	／	／	／	／

※休診:水曜午後、土曜午後、日曜祝日、年末年始、お盆

大きな病気に罹った時、こんなことを思うかもしれません。「なぜ、自分はこんな病気になってしまったのか？自分は何か悪いこともしていないのに、なぜ自分だけが…」

もつともであり、この気持ちはとてもよくわかります。ただ、病気は罰が当たつてなるものではありません。そう思う人は、悪いことをしたら罰が当たるといふ、小さい頃に聞いたおとぎ話やお説教が耳の中に残っているのかもしれない。ですが、悪いことをしたらから病気になって、良いことをしていれば病気にならないものではありません。

大雑把な言い方になりますが、大部分の病気は感情によって引き起こされている可能性があります。人間の身体は極めて複雑な働きをしていて、現在の科学ではとても解明できないものではありません。感情の変化というのは、自律神経やホルモンの働きのバランスを乱し、様々な病気の元となります。例えば、胃潰瘍、便秘、高血圧、心筋梗塞、脳出血、糖尿病、うつ、頭痛、腰痛、そしてガンなど…。

冒頭にお話ししたように「なんで自分は何も悪くないのに」と思う人は、もしかしたら周囲の出来事に対して、怒りを感じやすい人かもしれません。そういう人は、運転中に急に割込みされて怒鳴ったり、道を譲ってあげたのにお礼を言われず腹を立てたりするような生活を繰り返しているのかもしれない。怒りではなく、不安を抱えている人も同様です。会社の経営状態が悪くてリストラされたらどうしようかと心配したり、子供が受験生でもし落ちてしまったらどうしようかと不安になったり、いつも不安や心配ばかりして生きているのかもしれない。どれも自分は悪くありませんが、病気の原因には十分なり得ます。

健康であることは大事なことです。健康にこだわり過ぎるのも問題です。添加物を避け、自然食品にこだわるあまり、食べ物に神経質になり過ぎることで、逆に食べることが

ストレスとなつて病気を自分で作っていることもあります。ウォーキングが体にいいからと言って、運動に執着しすぎて雨の日も風の日もしないと気が済まなくなつてしまえば、それも逆効果です。たしかに健康は生きていく上で大事なことです。健康であることそのものが目的になつてしまえば、生きる意味を失いかねません。

病気になるはず健康に生きるためには、どうすればいいのでしょうか？悪い感情を持たないようにするというのはわかっていますが、具体的にどのようなようにすればいいのでしょうか？

それは、精神を健康な状態に保つことです。精神が健康であれば、めつたに病気になることはありません。ですが、いくら悪い感情を追い出そうと身体に命令したとしても、身体は言い通りにはなつてくれません。いくら周囲の人から助言を与えてもらつても、理解しただけでは意味はありません。そんなことで精神は健康にはなりません。頭で考えることと、心まで届いていることは別の問題だからです。

精神を健康に保つために一番の大切なこと、それは感謝する心を持つことだと思います。感謝する心を持つというのは、そう簡単なことではありません。不幸に見舞われて誰かに助けを受けて、一時的に感謝の心を持つことは誰でもできます。でも、どんな環境でも、どんな状況でも感謝の心を持ち続けることは容易なことではありません。

感謝の気持ちは、すべての悪い感情を追い払ってくれます。ですが、感謝の気持ちを磨くには、毎日毎日の生活の中の積み重ねが必要です。些細なことでも有難いと思うように心がけることが必要です。友人のある行為が自分にとって有難迷惑であつたとしても、その人が自分のことを思つてしてくれたのであれば、むしろその行為よりも、その気持ちに感謝できるかどうかです。何も起こらないように見える日々でも、小さなしあわせの種はそこら中に落ちています。



杉原泰洋

1962年生まれ。新発田市出身、整形外科医。山歩きや庭仕事を趣味とし、自然の声に耳を傾けながら、メッセージ性の強いエッセイを多数執筆。2008年、第一回阿賀北ロマン賞の小説部門で大賞を受賞。

健康クイズ



TeNY 医療の広場
特製 QUO カード(1,000 円分)

正解者の中から毎月抽選で5名様にプレゼント

4月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 島 英里 先生

問題

赤ちゃん達の先天性な疾患を見つける超音波検査のことを胎児スクリーニングエコーと言います。この検査に関する記述のうち、間違っているものは次のうちどれでしょう？

- A. 染色体疾患を確定することはできない。
- B. 胎児の先天性疾患を見つけるための検査。
- C. 全ての先天性疾患を見つけることができる。

5月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 高橋 剛史 先生

問題

「頭頸部外科」を診療する医師は耳鼻咽喉科医という事は意外と知られていません。この「頭頸部」の場所を指している記述で、正しいものは次のうちどれでしょう？

- A. 目・鼻・耳・口の中。
- B. 頭から首までで、脳・目・首の骨を除いた部分。喉や甲状腺、頸部食道も頭頸部に入る。
- C. 頭から首まで、歯も診る。

6月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 鎌倉 栄作 先生

問題

超高齢社会で地域医療を支える存在としても注目されている「総合診療医」。この総合診療医に関する記述として正しいものは次のうちどれでしょう？

- A. あらゆる疾患を診ることができる、オールマイティな医師。
- B. 新しくできた専門医資格を指す言葉である。
- C. 患者個人の複数疾患や生活上の課題を総合的な視点で診ることができる医師。

7月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 島 英里 先生

問題

赤ちゃんの出生前に行う検査の中には、通常の妊婦検診とは別に「胎児スクリーニングエコー」があります。さて、この胎児スクリーニングエコーと妊婦検診との違いについて、間違っている記述は次のうちどれでしょう？

- A. 通常の妊婦検診は母体の健康状態と赤ちゃんの発育と元気を調べる検査。
- B. 胎児スクリーニングエコーは、ダウン症などの染色体疾患を見つける検査。
- C. 胎児スクリーニングエコーは、主に赤ちゃんの骨格や内臓等に形態的な異常がないかを調べる検査。

8月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 高橋 剛史 先生

問題

頭頸部外科は、頭頸部にできた癌の治療や、外傷・奇形などの手術を行う診療科です。頭頸部癌の治療において特に重要なことは次のうちどれでしょう？

- A. 聴覚・嗅覚・味覚などの感覚機能や容貌に大きく影響するため、根治率ともに熟考して放射線・薬物・手術など最適な治療法を選択すること。
- B. 根治率が高い手術切除が第一選択である。
- C. 容姿を重視し放射線治療や薬物治療が第一選択である。

9月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 鎌倉 栄作 先生

問題

今、全国でその需要が高まっている「総合診療医」。その理由として述べた次のうち、正しいものは次のうちどれでしょう？

- A. ひとつのクリニックでいろんな病気を診てもらえると、便利で時間短縮にもつながるから。
- B. 医師引退のため、専門医が減ってきたから。
- C. 薬を飲んだり手術を受けたりするだけでは、健康問題のすべてが解決しないが増えてきたから。

応募方法 各月の選択肢から正解をひとつ選び下記の方法でご応募ください。

◆パソコン・スマホからのご応募

「TeNY医療の広場」を検索。

TeNY医療の広場

→「健康クイズ」をクリックし、必要事項を入力してください。

※WEB上では、それぞれの月の1日にクイズが公開されます。

◆ハガキでのご応募

住所・氏名・年齢・電話番号をご記入のうえ、下記までお送りください。

〒950-8555
新潟市中央区新光町1-11

TeNY「医療の広場 健康クイズ」係
※1枚のハガキで複数月の健康クイズに応募できます(単月のみ応募も可能です)

応募期間

2024年4月1日～9月30日

当選者発表

毎月1日15:00頃、TeNY医療の広場ホームページ「健康クイズ・当選者発表」のページで発表致します。

(ご応募いただきました皆様の個人情報は、当選者発表および景品の発送のみに使用させていただいております。)

健康クイズ

解説



1月

(クイズ監修)
新潟市民病院 庄司 寛和 先生

「骨粗しょう症」によって引き起こされる「脆弱性脊椎骨折」を防ぐためには、日常生活で気を付けるポイントがあります。このポイントとして間違っている記述は次のうちどれでしょう？

- A. 肉・魚・野菜・炭水化物・きのこ等バランスの良い食事を心がけ、特にカルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取を推奨。
- B. 喫煙は骨粗鬆症や骨折に影響しないためストレス発散程度に。
- C. 下肢や体幹の筋力強化やウォーキングなどの運動は、骨密度の増加や転倒・骨折の減少効果が期待できる。

【解答】

B. 喫煙は骨粗鬆症や骨折に影響しないためストレス発散程度に。

【解説】

「脆弱性脊椎骨折」は、しりもちをつくなどの軽微な外傷によって背中や腰に痛みを生じます。また、痛みがなく気付かずに治って、その後に発見される場合もあります。予防としては、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取が推奨され、運動面では、下肢や体幹の筋力強化やウォーキングをすることで骨密度の増加や転倒・骨折の減少効果が期待できます。一方、糖尿病や喫煙は骨の質を劣化させるため、生活習慣病予防や禁煙は大変重要になります。

2月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 八木千裕 先生

前庭リハビリテーションとは、体のバランスがとれなくなっている場合に、日常の動作を改善することを目的とした平衡訓練です。この前庭リハビリに関する次の記述のうち、間違っているものはどれでしょう。

- A. めまいを伴う疾患に対して用いられることの多い治療法。
- B. バランスに関する情報を取り入れる3つの感覚器(耳、眼、足)を使わずに手だけで行うリハビリのこと。
- C. めまい発症から3か月以上経過した慢性期の方が対象。

【解答】

B. バランスに関する情報を取り入れる3つの感覚器(耳、眼、足)を使わずに手だけで行うリハビリのこと。

【解説】

前庭リハビリは、それぞれの感覚器(耳・眼・足)の作用を引き出すための運動が複数含まれており、めまいを伴う疾患に対して用いられることの多い治療法です。前庭リハビリの対象はめまい発症から3か月以上経過した慢性期の方となります。前庭リハビリは、きちんと適応を選べば、自分自身の体の回復力によってふらつきを改善することができる、安全で効果的な治療方法です。長く続くめまいやふらつきでお困りの際は、是非一度お近くの耳鼻咽喉科を受診の上、前庭リハビリについてご相談頂ければと思います。

3月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 須田一暁 先生

子宮内膜症は、月経を繰り返す度に病気が進行すると言われています。この子宮内膜症に関する次の記述のうち、間違っているものはどれでしょう。

- A. 思春期に月経困難症があると、将来子宮内膜症になる可能性が2倍以上高くなる。
- B. 子宮内膜症は女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受けて進行する。
- C. 治療法はホルモン療法のみで手術はできない。

【解答】

C. 治療法はホルモン療法のみで手術はできない。

【解説】

思春期に月経困難症があると、将来子宮内膜症になる可能性が2倍以上高くなると言われています。また、女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受けて徐々に進行していくと、薬物療法が効きにくくなったり不妊治療が難しくなることがあるため、早期診断・早期治療が望まれます。治療法は、低容量エストロゲン・プロゲステロン配合薬(LEP)などのホルモン製剤の利用、ホルモンをゆっくり放出する器具を子宮内に留置する治療法や手術など様々です。治療法は症状やライフステージによって選択することができますので、それぞれのメリット・デメリットをよく理解して選択することが大切です。

10月

(クイズ監修)
新潟市民病院 庄司 寛和 先生

骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰え、要介護に近づく状態をロコモ(ロコモティブシンドローム)と言います。このロコモの要因の一つ「骨粗しょう症」によって引き起こされる骨折の特徴として正しい記述は次のうちどれでしょう？

- A. 骨がもろくなっているため、日常的な動作(重いものを持ち上げる)や、尻もちをつくなど軽微な外傷でも骨折してしまう。
- B. 骨折した骨が皮膚を貫通して体の外に露出する。
- C. 交通事故やスポーツなどで直接ぶつける、挟まれるなど強い衝撃や力が加わった際に骨折する。

【解答】

A. 骨がもろくなっているため、日常的な動作(重いものを持ち上げる)や尻もちをつくなど軽微な外傷でも骨折してしまう。

【解説】

ロコモの三大要因として、①骨粗しょう症とそれに伴う脆弱性脊椎骨折、②変形性関節症などによる下肢関節障害、③脊柱管狭窄による神経障害、が挙げられています。特に①骨粗しょう症とそれに伴う脆弱性脊椎骨折では、微な外傷によって、背中や腰に痛みを生じるのが典型的です。一方で、特にきっかけや外傷もなく骨折したり、強い痛みがなく気付かずに治って、その後に発見される場合があります。このように、気付かないうちに折れていた、「いつの間にか骨折」というものも多いとされます。なお、選択肢のBとCは解放骨折(複雑骨折)に関する記述です。

11月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 須田一暁 先生

生殖年齢にある約10%の女性が罹患するといわれる子宮内膜症。この症状として間違っているものは次のうちどれでしょう。

- A. 生理痛が重い、レバー状の出血
- B. 排便時や性交時の痛み、腰痛
- C. 手足のしびれ

【解答】

C. 手足のしびれ

【解説】

子宮内膜症の自覚症状は様々あり、月経時痛・月経時以外の下腹部痛・腰痛・レバー状の出血・排便痛・性交時痛・疲労感や消耗感、さらに頭痛や肩こりなどの症状が出現する場合があります。子宮内膜症によって子宮・卵管・卵巣などに起こる癒着は、不妊症の原因にもなるため、早期診断・早期治療が大切です。気になる症状がある場合は、早めに産婦人科へ相談しましょう。

12月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 八木千裕 先生

「前庭」は、平衡感覚(体のバランス)をつかさどる器官です。さて、この「前庭」がある場所は次のうちどれでしょう。

- A. 耳の奥の「内耳」と呼ばれる場所。
- B. のどぼとけの辺り。ホルモン分泌も行っている。
- C. 骨の中心部。血液を製造する働きも持つ。

【解答】

A. 耳の奥の「内耳」と呼ばれる場所。

【解説】

「前庭」は、耳の奥の内耳と呼ばれる場所にあり、平衡感覚(体のバランス)を司る器官です。前庭は、バランスに関する情報を取り入れる3つの感覚器(耳、眼、足)の1つであり、3つの感覚器を通して得た情報は脳で統合して処理され、平衡感覚が維持されています。そして、前庭のはたらきが悪くなくても、残りの眼と足からの情報をより積極的に利用することで、バランスが取れるよう自然に調整をしてくるようになっています。