

おきたい 医療知識と健康生活習慣

食道がん

【消化器について②】

千秋病院 消化器内科 藤本 正夫



「食道がん」は、日本と欧米で主なタイプが異なる病気です。日本では飲酒や喫煙と関係の深い「扁平上皮がん」が多くみられます。特に、飲酒すると顔が赤くなる体質の方は、アルコールを分解する酵素の働きが弱く、有害なアセトアルデヒドが体内に蓄積しやすいため、発症リスクが高いことが知られています。

【診断】

食道がんは早期では約6割が無症状で、自覚しにくいことが特徴です。進行すると食べ物がつかえる、飲み込みにくいといった嚥下障害が現れますが、この段階では治療の選択肢が限られてしまいうことがあります。その

ため、症状が出る前に見つける早期発見がとても重要です。早期診断に最も役立つのが内視鏡検査です。特に、50歳以上の男性、飲酒や喫煙の習慣がある方、飲酒で顔が赤くなる体質の方はハイリスク群にあたり、積極的な検査が勧められます。近年は、粘膜の微細な変化を強調して映し出す「狭帯域光観察（NB-IC）」などの技術が進歩し、微小ながんの発見率が向上しています。進行

がんが食道表面にとどまる早期であれば内視鏡治療が可能です。それ以外は、外科手術、抗がん剤と放射線を併用する化学放射線療法、薬物療法です。外科治療では、ロボット支援手術や縦隔鏡下手術も保険適用となりました。薬物療法では、

【治療】

がんが食道表面にとどまる早期であれば内視鏡治療が可能です。それ以外は、外科手術、抗がん剤と放射線を併用する化学放射線療法、薬物療法です。外科治療では、ロボット支援手術や縦隔鏡下手術も保険適用となりました。薬物療法では、

がんが食道表面にとどまる早期であれば内視鏡治療が可能です。それ以外は、外科手術、抗がん剤と放射線を併用する化学放射線療法、薬物療法です。外科治療では、ロボット支援手術や縦隔鏡下手術も保険適用となりました。薬物療法では、

がんの周囲臓器への広がり、リンパ節や他臓器転移の診断はCTやPET（陽電子放出断層撮影）が有用です。また、食道がんは「頭頸部がん」や「胃がん」を同時に持つことも多く、内視鏡による精密検査は欠かせません。

患者さんの全身状態やがんの特徴に応じて、これらを組み合わせて治療が行われます。

【早期発見には内視鏡検査です】

早期に見つけることで治療の幅が広がり、良好な経過につながる可能性があります。飲酒や喫煙の習慣がある方、胸やけが続く方、心当たりのある方は、ぜひ一度内視鏡検査を受けてみてください。

新生活での体調管理

子どもの健康②

千秋病院 小児科 矢嶋 たえ子



4月は入園・入学・進級を迎え、新しい生活が始まる時期です。新しい環境や集団生活に慣れようとすることで、子どもたちは知らず知らずのうちに緊張や疲れをため込んでいます。そのため、体調を崩すお子さんもいます。

◇

この時期によくみられるのは、発熱、鼻水、咳、のどの痛みといった風邪症状です。集団生活が始まると、これまで経験のないウイルスに触れる機会が増え、何度も風邪を

や水分がとれ、普段に近い元気が戻っているかを一つの基準にしてください。夜にしっかりと眠れず、朝もぐったりしている場合には、無理をせずお休みすることをおすすめします。保護者の方

◇

家庭でのケアとしては、帰宅後は早めに体を休め、十分な睡眠時間を確保することが大切です。食事は無理に量をとらせようとせず、消化のよいものを中心に水分補

健友ネット集會 分散會報告

音楽レクリエーションの取り組み

デイサービスセンター・ちあき



コロナ禍で歌うことやレクリエーションの多くが制限され、利用者の楽しみや交流の時間が大きく減ってしまいました。「人と人がつながる場」が必要だと強く感じ、音楽を通して笑顔と交流を取り戻したいと、この取り組みを開始しました。

①見やすい歌詞カードをつくり、②タンバリンや鈴など簡単に扱える楽器で音を出す楽しさを、③「思い出話」が自然に出てくるような曲を選定するなど工夫をし、他部署の職員とも一緒に、定期的な音楽レクの時

間をつくっていきました。

「認知症があり、普段は会話が少ない方が音楽に合わせて自然と歌い、笑顔が増えた」「閉塞感や孤立感のある方も歌を通してほかの利用者さんと会話が生まれた」「難聴で歌いづらいう方も歌詞カードを読んで歌えた」など、音楽が心の扉を開くきっかけになることを実感しました。

さまざまな取り組みを通して、人と人・心と心が自然につながれる、地域ともつながるデイサービスを目指して頑張っていきます。

ボランティア講座

動きが楽になる体づくり

ボランティア委員 許斐 明子



楽しく体を動かすことを体験

2月28日のボランティア講座には、健康運動指導士の山本氏を招き、健康講座「動きが楽になる体づくり」を開催しました。

「大変よかった」が半数以上、よかったを合わせ88%の方が満足されました。

「棺おけに自分で足をつつこめるくらい人生を健康で過ごしましょう」と第一声。参加者の笑い声とともに講座がスタートしました。山本氏は自身も大

きな事故や病気をしており、「体に不具合があったら、ちゃんと病院で治療することは当たり前。しかし、『歳のせいではない』と言われたら始めましょう」と話しました。まずは壁に背中と踵をつけて体のゆがみを点検。筋肉を整え、血流、リンパを流します。「すりすり」「ぶらぶら」「ふりふり」とリラックスして行います。アスリートのような頑張り屋は効果が遅いそうで、上手にリラックスできた人はその場で効果が出ました。最後の質問コーナーでは「お尻のたるみ」「体のしびれ」「足のつり」

ボランティアさん大募集中!!
ぜひお待ちしております。
▷連絡先 尾張健康友会
☎0586 (76) 0003
担当・谷口