

地域がん診療連携拠点病院 岡山済生会総合病院 第15回市民公開講座

「いま、知ろう! 大腸がん」 を開催しました

医学資料室事務員 近藤 裕香

9月2日(土)、当院管理棟4階さいゆうホールにおいて第15回市民公開講座「いま、知ろう! 大腸がん」を開催しました。195名の方々にご参加いただき、塩出院長代理の挨拶の後、赤在統括部長(外科)を座長として3つの講演を行いました。



腹腔鏡下大腸がん手術

—術後合併症が少ない理由・見えないところに違いあり—

外科主任医長 新田 泰樹

日本のがん発症率の第1位は大腸がんです。男性では10人に1人、女性では13人に1人が大腸がんになっています。

大腸がん手術には、内視鏡的手術・腹腔鏡下手術・開腹手術などがあります。当院は、お腹に小さい穴を開け炭酸ガスを注入し、中に空間を作って行う「腹腔鏡下手術」を積極的に実施しており、技術を競うシミュレーターコンテストで優秀賞を受賞しました(第28回日本内視鏡外科学会総会)。腹腔鏡下手術は、開腹手術と比べて「傷が小さく痛みが少ない」「腸が空気に触れない



ため、手術後、腸の動きが早めに始まる」という利点があります。

手術後は腸閉塞などの合併症に注意が必要です。一般的に大腸がん手術後の合併症は、発症率10%が合格ラインですが、当院は**1.5%**です。なぜこんなに少ないのか。それは合併症を防ぐ工夫をした、当院オリジナルの手術を行っているからです。

その手術とは—

- ①腸間膜に隙間ができるため腸が挟まり腸閉塞をおこす危険があるため、糸がゆるまないように1重ではなく2重ロックで縫い合わせます。腸間膜閉鎖時は、体に吸収される糸を使います。
- ②柔らかい癒着防止剤を紙に重ねて筒状にして腹腔内に挿入し、狙った所に貼り付けます。当院で「ペーパーリング法」と命名しました。高度な技術が必要で、他では行っていない後腹膜への貼り付けも可能となりました。
- ③腹腔内の異物は腸閉塞の原因となるため、術後排液する管を腹膜の外を通し体外に出します。「見えないところに違いあり」です。



大腸がんを予防する食事と手術後のポイント



栄養科副主任 坪井 里美

大腸がんは、生活習慣病にかかりやすくなる40歳頃から増加し始めます。食生活ではどんな点に気をつけたらよいでしょうか。

まずは飲酒量です。適正な飲酒量はビールで1日500mL程度、女性や高齢者はこの半分です。週2日は休肝日を設けるようにしましょう。次に、今より10分多く体を動かしましょう。認知症や脳卒中のリスクも下げる効果があります。そして、禁煙も忘れてはいけません。喫煙者は非喫煙者に比べ、約1.4倍大腸がんのリスクが増加するというデータがあります。タバコの煙に含まれる発がん性物質はアルコールに溶けやすく、直接煙に触れない大腸の粘膜からも吸収されます。食事では赤肉・加工肉や揚げ物は控えめに、肉と魚のバランスを整えましょう。食物繊維が不足しないように毎食野菜を用意します。忙しい方は主食を玄米・麦ご飯に変えてもよいでしょう。食物繊維摂取量が増えると腸内環境の改善にも役立ちます。

大腸がん手術後の食事では、腸閉塞を予防することが重要です。一度にたくさん食べず、ゆっくりよくかんで

食べましょう。細かく刻む、やわらかく煮るなどの方法も考えます。便秘・下痢になることもあるため、規則正しい食事、適度な水分補給や運動を心掛けましょう。

排便は毎日ないこともあります。心理的な状態も腸の働きに影響するため、神経質になりすぎないようにしましょう。食事と運動でがんを予防できる範囲は限られません。がんから体を守るために、年1回はがん検診を受けましょう。



がんと診断されたらまず歯科へ ーがん治療と口腔ケアー



あいの里クリニック・歯科 院長 山本 道代

がんを治すためには、しっかり栄養を取ることが必要です。できれば口から食べることが最もよい方法で、そのためには口の健康管理が大切です。がんの治療が始まり手術を行う場合、口腔内が汚れていると、挿管時に菌を気管内に押し込み、誤嚥性肺炎がおこりやすくなります。このとき虫歯などがあれば、歯が折れる場合もあります。誤って気管に入ってしまうと大変です。手術後せっかく口から食べられるようになって、口の中が不衛生だと、肺炎にかかる危険もあります。

放射線や抗がん剤治療を行うと口腔内の粘膜に炎症がおこったり、顎の骨が壊死することがあります。抗がん剤などの薬物治療が始まると、7～14日目頃に全身の抵抗力が落ち感染しやすくなります。この時期には歯の治療はしない方がいいので、痛くて困っても歯を抜くことができない場合もあります。前もって早めに治療をしてがんの治療に備えましょう。

なるべく早く歯科を受診することで、虫歯の治療はも

ちろんのこと、歯石や細菌のかたまりである歯垢を取り除くなど歯をきれいに磨くこともできます。また、口腔内の衛生指導やプロテクター(歯を保護する道具)の作製、保湿剤の使用など、がん治療で起こる合併症を防ぐための指導を行うことが可能となります。口の健康管理を行うことは、あらゆる病気の予防や回復を助けることにつながります。日頃からかかりつけの歯科をつくり、全身の健康管理の一環として口の健康管理を行いましょう。

