

陽だまり

2021 冬 99号



手術支援ロボット導入から3年経過しました。
後ろに写る機械は手術支援ロボット「ダヴィンチ」です。

当院の基本理念と基本方針

基本理念

最新最高の医療を、安全に提供する公的医療機関として能登全域の住民の健康を守ります。

基本方針

- 1 患者の皆さまの立場を第一に考えた医療を目指します。
- 2 たゆまぬ研鑽をとおして医療水準の向上を目指します。
- 3 最良でより高度な急性期医療を目指します。
- 4 医療機関との連携を密にして地域医療の推進を目指します。
- 5 公的病院を堅持しつつ健全な病院経営を目指します。
- 6 チーム医療に徹し、全職員が誇りを持って働ける病院を目指します。

手術支援ロボット現状について ～Q&A～

当院では、米国産の手術支援ロボットであるダヴィンチサージカルシステムによるロボット支援下手術を2017年12月から開始し、2020年12月までの3年間に合計116例施行されました。

2020年12月に国産の手術支援ロボットhinotoriが発売されました。今回はこれを機に手術支援ロボットに対する疑問に答える形で皆さんにお答えしたいと思います。



泌尿器科部長

南 秀朗

Q1 ロボット支援下手術は従来の腹腔鏡手術と何が違いますか？（メリットは？）

腹腔鏡下手術は小さい傷しか残らず、拡大視野での細かい手術が可能となり、回復も早くなります。しかし、確かな技術が必要であり、患者さんの安全を確保する意味での泌尿器内視鏡学会、内視鏡外科学会による技術認定医制度があります。私は、2014年に「泌尿器腹腔鏡技術認定医」を取得し、ロボットが導入されるまでは、ロボットの導入費用を考えるとそれに負けない技術があれば問題ないと思っていました。しかし、人間の身体能力には限界があり、どんなに努力しても時速40km以上で走ることはできません。車の速度にはかないません。人類は道具を作り出す動物であり、ライト兄弟が1903年に飛行機による初飛行をしてから、1961年には有人宇宙飛行可能なまでの進歩を遂げています。人類が作り出した英知にはかなわないわけです。

ロボット支援下手術は、体に小さな穴をあけて手術をする点は腹腔鏡下手術と同じですが、違う点は術者が3Dハイビジョンの立体視下で操作可能な自由自在に曲がる関節を持つアームがあることです。15倍の拡大視野で手術視野を見ることが可能で手ぶれがなく、膜1枚の薄さで組織を剥離、切開する能力は従来の腹腔鏡手術にはなく、機能温存に役立つものと思われます。

もちろん、車の運転と同じで技術は必要です。2019年に「泌尿器ロボット支援手術プロクター認定医」の資格を得ておりますので、ご安心ください。

Q2 現在、公立能登総合病院ではどのようなロボット支援下手術をしていますか？

最初は前立腺がんに対する前立腺全摘除から開始しました。そして、2018年9月には、腎臓がんに対するロボット支援下腎部分切除が開始され、2020年からは腎盂尿管移行部狭窄症、尿管狭窄に対するロボット支援下腎盂形成手術も開始されております。



Q3 日本製のロボットが発売されましたが他には発売はないのですか？

ロボット支援下手術とは、術者がコンソールという操作台に座り、ペイシェントカートというロボットが術者の操作に従い手術するものです。このシステムに関しては、開発は進んでいましたが、世界的な特許があるために他機種の販売はできない形でした。特許が切れたことに伴い、日本でも販売可能となったわけです。今後、国産、外国産問わず他機種の開発、販売がされていくことと思われます。

おそらく今後は米国のように、日本でも泌尿器科だけでなく他科の手術も随時ロボット支援下手術になるものと思われます。まだ限られた病院ですが、2018年には、大手術と言われる食道がんの手術などのロボット支援下手術も保険適応になりました。手術支援ロボットは、これからも更なる進化が期待されます。

『胃がんとその治療』 について

外科医長

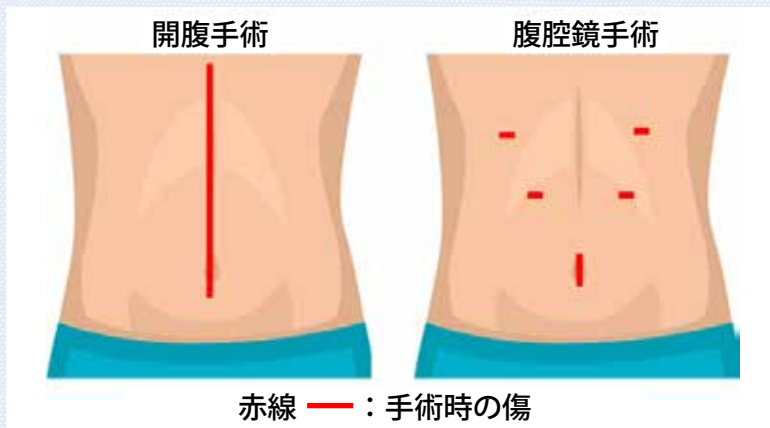
古谷 裕一郎



代表的ながんのひとつに胃がんがあります。今回は、胃がんとその治療について解説します。

胃がんにはいくつかの原因があることが知られており、ピロリ菌や塩分の摂りすぎが関与していることがわかっています。

近年、その原因の1つであるピロリ菌の除菌が広まり、胃がんの患者数は減少傾向にあります。しかし、2018年の部位別がん死亡数の統計において、胃がんは男性で第2位、女性では4位、全体としては第3位と上位を占めています。その理由として、胃がんは初期症状がほとんどないことが特徴で知らず知らずのうちに胃がんが進行してしまうからです。



胃がんは胃の壁の内面である粘膜より発生し、がんが大きくなるに従い、深く進行していきます。

さらに進行すると、お腹の中にがん細胞がこぼれ落ちて広まったり、肝臓や肺などの他の臓器にがん細胞が出現することもあります。

胃がんに対する治療方法は胃がんの進行具合によって違います。

胃がんの胃の粘膜に限られている場合（早期胃がん）であれば、胃カメラ（内視鏡）を使って取り除くことが可能です。しかし、胃がんが粘

膜よりも深く進行している場合（早期胃がん→進行胃がん）、基本的に手術による胃の切除が行われます。

胃を切除する範囲は胃がんの場所や進行度によって決められ、胃の3分の2を切除する場合や胃を全て切除する場合があります。

さらに胃がんが進行し、肝臓や肺などの臓器にがん細胞が広まっている場合は、抗がん剤治療や放射線治療などの治療が行われます。

ここでは胃がんに対する手術についてさらに詳しく説明します。

胃がんの手術は大きく分けて、開腹手術と腹腔鏡手術の2つの方法があります。数年前までは胃がんの進行度に関わらず、お腹に20〜30cmほどの切開を行う開腹手術が主に行われていました（図）。しかし、医療器具の発達によって、腹腔鏡を使用した手術が行われるようになっていきます。

腹腔鏡手術とは1〜3cm前後の小さな傷からお腹の中に空気を入れてお腹を膨らまし、医療用カメラ（腹腔鏡）を使ってモニターを見ながら手術を行います（図）。

腹腔鏡手術のメリットとしては、①傷が小さいため術後の傷の痛みが弱い、②手術中の出血量が少ない、③手術後の回復が早く入院日数が短い、などが知られています。逆にデメリットとしては、①胃がんの進行



度によっては腹腔鏡手術が困難な場合がある、②手術の難易度が上がる、③手術時間が長くなる、などが知られています。

当院では上記のメリット・デメリットを考慮し、選択的に腹腔鏡手術を行っております。また、手術した翌日から歩くことができ、①足腰が弱くなることを防ぐ、②認知症の発症・増悪を防ぐ、③肺炎を防ぐ、などが期待されます。

胃がんはピロリ菌除去の効果で今後も患者数は減少していくことが予想されますが、まだまだ日本人には多い病気の1つです。

胃がんについて、ご相談があれば、当院外科外来までご連絡ください。

【問い合わせ】

公立能登総合病院

Aブロック 外科外来

☎ (0767) 52-8702

うつ病への気づきと対応

精神科医師 高田 省吾



昨年は新型コロナウイルスの流行により、生活が大きく変化した人や自分の身体や家族の健康など不安を感じる人も多かったと思います。さらには「芸能人の自殺」など悲しいニュースも多く耳にしました。

全国の自殺者数は、全体として近年減少傾向であり、令和元年の自殺者数は2万169人と統計が始まって以来最小となり、令和2年も6月までは、前年よりも少ない人数で推移していました。

しかし7月から徐々に自殺者数は増え、11月まで5カ月続いて前年同月を上回るようになってしまいました。

自殺の背景

自殺の背景には健康問題、経済問題、人間関係など様々な要因があることが知られています。また、過去の調査から自殺時には、約90%の人が何らかの精神障害の診断が可能な状態にあり、そのなかで最も多いのがうつ病であったとも言われています。

うつ病について

日本でうつ病を体験する頻度は生涯で約15人に1人と言われており、決して珍しい病気ではありません。しかし、うつ病の症状で悩んでいても実際に病院を受診するのは半分にも満たないと言われており、自分の症状に気がつかない人も多いです。

身近にいる人で「表情が常に暗い」「仕事のミスが増えた」など、気になる症状があれば、声をかけてみてください。身体の病気と同様に「早期発見」「早期対応」が大切です。

うつ病を疑う症状

- ・悲しい、沈んだ気分
- ・何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・食欲がない（食欲が増すときもある）
- ・寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める
- ・頭が働かない、動作・行動が遅くなる、声が小さくなる
- ・落ち着かない、イライラする
- ・疲れやすい、気力がわかない
- ・自分を責める、自分には価値がないと感じる
- ・集中できない、決断力がなくなる
- ・死にたくなる、死んだほうがましだと思う



普段の生活でできること

新型コロナウイルスの流行により、外出や趣味の時間がとれなくなり、生活リズムが変わったり、ストレスを発散する機会が減ったりしています。睡眠や運動など、いつも以上に規則正しい生活を意識しましょう。

家族や友人とも気軽に会えない状態が続いていますが、電話やメールなどを利用して、孤立をさせて悩み事を一人で抱え込まないようにしましょう。

これらはあくまで予防です。「うつ病」かもしれないと思ったら、無理せずしっかり休養をとり、身近な人に相談したり、病院を受診したりしましょう。

周りの人ができること

まずはゆっくり話を聞いてみましょう。つい相手を想うあまり、「そんな風に考えてはいけない」「もっとポジティブに」など励ましたくなりますが、本人の気持ちを尊重し、否定せずそのまま受け取ること、相手の辛い気持ちに寄り添うことが大切です。

また、うつ病は心の弱さや怠けではありません。日常の仕事や家事が困難であれば、休息や精神科への受診を勧めましょう。

【悩みがある方・困っている方へ】

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。一人で悩まずに、まずは相談してみませんか？

○身近な相談窓口

・七尾市健康推進課：0767-53-3623 ・中能登町健康保険課：0767-72-3140

他にも相談できる全国窓口があります。

電話以外の方法でも相談できます。

詳しくは「まもろうよ ころろ」サイトを検索してください。



まもろうよ ころろ



正しく知ろう！

～薬の飲み方と飲み合わせ・食べ合わせ～

①薬を飲むタイミング

食前…食事の30分ほど前

食後…食事の後30分以内

食間…食後2時間（空腹時）

頓服…症状が出た際（1日の上限数あり）



②薬と薬の飲み合わせ

主に飲む薬	注意する薬	問 題
解熱鎮痛薬	かぜ薬	解熱鎮痛成分が重複しており、効果が強すぎたり副作用が出やすくなる。
アレルギー薬	かぜ薬、鼻炎薬、せき止め、乗り物酔い	抗ヒスタミン薬等の成分が重複することがあり、効果が強すぎたり副作用が出やすくなる。
一部の便秘薬	胃腸薬	腸で溶けるはずの便秘薬が腸に届く前に溶けてしまい、効果を得られなくなることがある。

③薬と食物の食べ合わせ

主に飲む薬	注意する飲食物	問 題
一部の抗生物質、一部の便秘薬	牛乳、ヨーグルト等	効果が弱まるものがある。
抗血栓薬（ワルファリン等）	緑黄色野菜、納豆等	血液をサラサラにする薬効が弱まる。ビタミンKの多いものに注意。
高血圧治療薬、カルシウム拮抗薬等	グレープフルーツ等	薬の代謝が阻害され、効果が強すぎたり、副作用が出やすくなる。ハチマキ等、他の柑橘類にも注意。
解熱鎮痛薬、睡眠薬等	アルコール	効果が強くなりすぎることがある。
かぜ薬、解熱鎮痛薬等（カフェイン含む薬）	コーヒー、お茶	カフェインの過剰摂取となり、効果が強すぎたり副作用が出やすくなる。

注意！

ここで紹介している飲み合わせ等はあくまでも一例ですのでご注意ください。

また、複数の医療機関にかかっている方や漢方・サプリメント等と飲んでいる方は、医師・薬剤師にご確認ください。

ウィズ・コロナの時代の健康管理術

新型コロナウイルス感染症に振り回されていますが、大流行させないようにしながら、日常生活を続けていく工夫をしないといけないようです（ウィズ・コロナの時代）。これまでの常識にとらわれず、新しい生活様式を取り入れましょう。

友人達との会食や旅行などで外出することが少なくなると運動不足になり、足腰が弱ってロコモ（運動器の障害）が悪化します。事実、新型コロナの自粛後の運動機能の低下が進み、70歳以上の4割が速く歩きにくくなったという調査結果が出ています（図1）。さらに、便秘や不眠、ストレスの発散ができないといった不満や不安も7割に達しているようです。

そこで、医師から見た新しい生活の工夫をいくつか紹介します。まず、運動不足には、もっとも大きな大腿の筋肉を使うスクワットと速歩が短時間でも効果が出ます。次に音楽に合わせて室内で運動するYouTubeの動画が人気で、無料でパソコンや携帯から見ることができ、天候にも左右されずに毎日楽しい汗をかくことができます。

便秘は食事・運動の他に、トイレに座って深い前傾姿勢をとると便の出る方向と直腸が一直線になり、気張らなくてもスルッと出ます（図2）。痔でお悩みの方はぜひ試してみてください。

不眠は高齢者に最も多い悩みです。「眠るのも体力」というように、歳と共に脳の機能が低下して不眠になりやすくなります。外出せずに映画やテレビばかりを見ていると、肉体が疲れず、さらに悪化します。そんな方には「早起き早寝」がおすすめです。「早寝→早起き」ではなく、まず早起きして朝の光で体内時計をリセットして、横たわっての昼寝を避ければ（座ったままでの居眠りはOK）、21時頃には眠たくなって、寝つきが良くなります。75歳の健康な人の睡眠時間は平均5.7時間（ベッドの中に7.5時間）といわれていますので、朝は4時過ぎの起床でも十分です（図3）。

ちなみに夜間の転倒で起こりやすい骨折は睡眠薬が最大の原因との報告もあります（図4）。ウィズ・コロナの時代にうまく適合した生活の工夫を取り入れてみませんか。

図1. 運動機能の低下(新型コロナ自粛後)

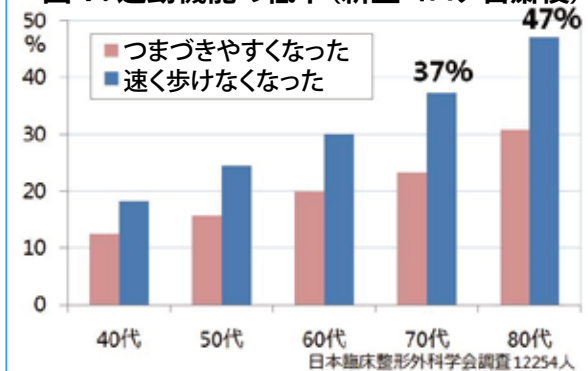


図2. 便が出やすい姿勢



図4. 転倒を防ぐには睡眠薬をなるべく飲まないことが大事
—転倒予防には筋トレだけでは不十分—

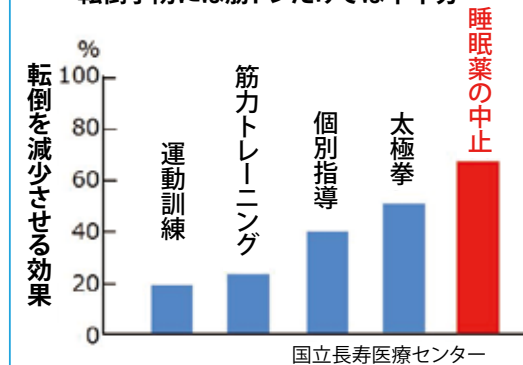
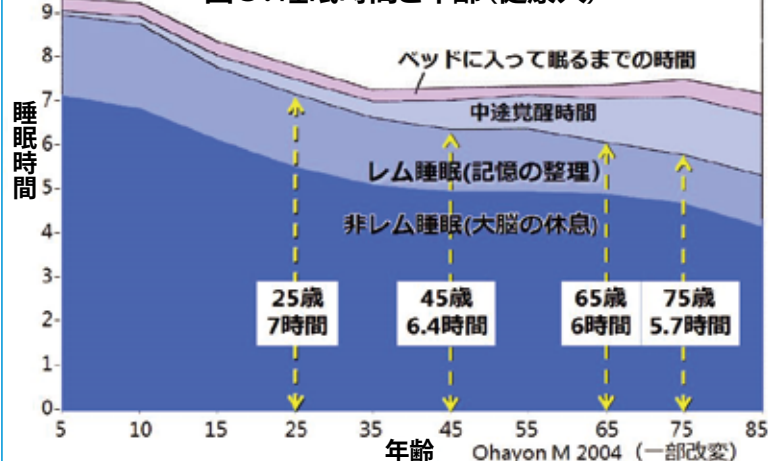


図3. 睡眠時間と年齢(健康人)



ボランティア除草作業 ありがとうございました

例年、七尾市シルバー人材センターの方々に病院の正面玄関付近等の除草をボランティアにて作業していただいております。

今年度も昨年の10月18日にボランティアによる除草作業をしていただきました。ありがとうございました。



NHK「ガッテン!」で 紹介されました

魚肉ソーセージは適度な弾力と噛みやすさがある独特の食感です。

当院の歯科口腔外科の長谷剛志部長は、この魚肉ソーセージの性質に着目し、噛む力の低下している患者さんに魚肉ソーセージを使った訓練を勧めています。

この取り組みが令和2年10月28日放映のNHK番組「ガッテン!」で紹介されました。



魚肉ソーセージを使用した訓練の様子

再来受付機は予約時間の 90分前からの受付です。

再来受付機の受付開始時間が予約時間の90分前からとなっております。予約時間の90分前より早く来院しても診察受付ができませんのでご注意ください。

ご来院の際は、予約時間をご確認のうえ、お越しください。



公立能登総合病院の
敷地内は
全面禁煙です。

【お詫び】

陽だまり98号の「椅子のできる運動の紹介」のイラスト使用に関し、「出典：公益社団法人 石川県理学療法士会版 生活不活発対策パンフレット」との記載が漏れていました。

関係者の皆様にお詫び申し上げます。

ご寄附ありがとうございました

- ・ ペットショップ アンジェラ 春山美七 様
- ・ (株)ファーストリテイリング 様
- ・ “最前線にマスクと防護具を”実行委員会 様
(令和3年1月4日現在、順不同)

新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等のご寄附が当院へたくさん寄せられました。皆様からの温かいご支援は、スタッフの大きな励みとなっています。物品については、今後に備えて有効に使わせていただきます。誠にありがとうございました。

また、同意をいただいた方のお名前のみ掲載しています。この他にも多くの方からご支援いただきました。心よりお礼申し上げます。



外来診療予定表

診療担当医が変更になる場合があります。希望される医師がある場合は、電話にてご確認の上、ご来院ください。 (2021.2.1)

受 付	診察室	月		火		水		木		金	
		午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
受付 A 1 Tel52-8702	外科 1	守 友	手 術	石 黒	手 術	徳 楽	手 術	守 友	手 術	古 谷	手 術
	外科 2	古 谷		守 友				徳 楽		石 黒	
	外科 3	大学医 呼吸器/腫瘍				大学医 呼吸器/腫瘍				心臓血管外科 第1.3金曜	
	歯科口腔外科	長 谷	手 術	長 谷	外来手術 (予約のみ)	長 谷	外来手術 (予約のみ)	長 谷	外来手術 (予約のみ)	長 谷	摂食嚥下 外 来 (予約のみ)
	歯科口腔外科	小 山		小 山		小 山		小 山			
	歯科口腔外科	根 上		根 上		根 上		根 上			
	歯科口腔外科	大学医				大学医				大学医	
受付 A 2 Tel52-8702	整形外科 1	高 木	手 術	手 術 装具外来 14：00～15：00		手 術		手 術	高 木	手 術	
	整形外科 2	伊 井 (初診)			岡 山 (初診)		岡 山 (脊椎専門)		伊 井 (関節専門)		
	整形外科 3	岡 山			大 成		高 木 (初診)		大 成 (初診)		
	小児発達支援										八幡(第4) 13：30～15：00
受付 B 1 Tel52-8703	消化器内科	高 畠		中 村		中 村		高 畠		長 井	
	皮膚科 1	谷 内	手術・検査	谷 内	手術・検査	谷 内	武原15：00～16：30 (予約・紹介のみ)	谷 内	谷内15：00～16：30 (予約・紹介のみ)	大学医	手術・検査
	皮膚科 2	大学医		武 原		武 原		武 原			
	形成外科 1	杉 下		小 林	手 術 13：30～17：00	杉 下	手 術 13：00～17：00	小 林	手 術 13：00～17：00	杉 下	
	形成外科 2	小 林		杉 下				小 林			
	美容外科		杉 下 13：30～17：00								
受付 B 2 Tel52-8703	内科 1（初診）	泉 谷	当番医 (紹介のみ)	真 智	当番医 (紹介のみ)	大学医	当番医 (紹介のみ)	山 端	当番医 (紹介のみ)	中 島	当番医 (紹介のみ)
	内科 2			山 端				吉 村			
	内科 3	真 智		高 畠		山 端		長 井		泉 谷	
	内科 4	横 山		中 島		横 山		中 島			
	循環器内科 1	村 田		村 田		村 田		村 田			
	循環器内科 2	中 野		八重樫		中 野		八重樫		中 野	
受付 C 1 Tel52-8704	脳神経内科 1	町 谷 予約のみ		町 谷 予約のみ		町 谷 予約のみ		町 谷 予約のみ		(町 谷) 往 診	
	脳内・血液					細 川 (血液内科)				大学医 (神内・予約)	
	耳鼻咽喉科 1	中 村	中 村 14：30～16：30	坂 本		中 村	手術・検査	中 村 初診10：00まで	手術・検査	中 村 初診10：00まで	手術・検査
	耳鼻咽喉科 2	岡 野		中 村		木 下		石 坂 初診10：00まで		西 前 初診10：00まで	
受付 C 2 Tel52-8704	脳神経外科 1	圓 角 (初診)		吉 田 (初診)		圓 角 (初診)		吉 田 (初診)		喜 多 (初診)	
	脳神経外科 2	吉 田		圓 角		喜 多		喜 多		圓 角	
	眼科 1	塩 谷	検査・手術	塩 谷	検査・手術	塩 谷	手 術	塩 谷	検査・手術		
	眼科 2			佐 伯 再診・予約	検査・手術	佐 伯 再診・予約	手 術	佐 伯 再診・予約	検査・手術	佐 伯 予約のみ	検査・手術
受付 D 1 Tel52-8705	泌尿器科 1	南／大学医	手 術	上 木	手術	南	検査処置 入院検査 他科回診	上 木	手 術	中 川	検査処置 入院検査 他科回診
	泌尿器科 2	大学医 (初診)	入院検査	中 川 (初診)	入院検査	上 木 (初診)		大学医 (初診)	入院検査	南 (初診)	
	小児科 1	岩 崎		和 田	1ヵ月健診	和 田	中村(心臓) 第2第4	竹 田	池 野	和 田	
	小児科 2	池 野		竹 田		池 野	池 野 (発達)	池 野		竹 田	岩 崎
受付 D 2 Tel52-8705	産婦人科 1	島 田		富 澤 予約のみ	1ヵ月健診	大学医 (高倉)		島 田	手 術	大学医 (高木)	手 術
	産婦人科 2	富 澤	妊婦健診 予約のみ		助産外来	富 澤 島 田		富 澤		富 澤	
精神 センター Tel52-6619	精神科 1			高 田		高 田		高 田			
	精神科 2	平 松	平 松 13：30～15：00	平 松				平 松		平 松	
	精神科 3	小 坂		小 坂		小 坂				小 坂	
	精神科 4	古 谷		姥 浦		古 谷		古 谷		姥 浦	
健診部		内科医師		内科医師		内科医師		内科医師		内科医師	
放射線科		中 村(月～金)・森 永(月～金)・大 磯(月～金)									
		萱 野(核医学)			南(血管内治療) 滝(核医学)			高 松(放射線治療)			
能登島 診療所 Tel84-1014	外来(内科)	山 下 ※13：30まで	真 智	山 下	真 智	休 診		真 智	真 智	山 下	休 診
	禁煙外来(要予約)		○		○			○	○	※山下(鉋打診療所) 13:30～16:30(要事前連絡ln84-1014)	
	訪問診療		山 下		山 下					山 下	

TELは外線番号 作業療法:1か月に1回 生田
 ●外来診療受付(平日の時間内)
 一般診療受付 午前8時30分~午前11時30分
 但し、診療科によって受付時間が異なる場合もありますので、ご注意ください。