

おしえて

ドクター

No. 38  
胃がんに対する  
最近の内視鏡治療とは

がんは1981年以降、日本人の死因の第1位であり、なかでも胃がんは1990年代までは死亡・罹患とも第1位でした。最近では胃がん発症の主な原因であるピロリ菌の感染率の大幅な減少により死亡率・罹患率も減少してはいるものの、依然として死亡率第3位、罹患率第1位であり、決して無視できない病気であることに変わりはありません。

胃がんの治療には大きく分けて、①内視鏡的切除 ②外科的胃切除 ③抗がん剤治療 などがありますが、最も体への負担が小さいものは①内視鏡的切除です。

内視鏡的切除とは胃カメラを使ってがんを完全に切除するもので、最近行われる代表的な治療法は「内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)」といえます。胃の壁にはある程度の厚みがあるのですが、胃カメラの先端から特殊な電気メスのような器具を出して、胃に穴をあけ

今月のドクター  
泉 道博 医師



桑名市総合医療センター  
消化器内科部長

ることなく表面の粘膜ごとがんを剥ぎ取ってしまうというものです。術後はがんをとったところが潰瘍になりますのでしばらくの間は胃潰瘍の薬を服用していただきます。また、この治療では胃自体は切除しませんので、術後の後遺症などはほとんど残りません。

このような内視鏡的切除を受けられる条件は、まだ胃粘膜の表面にとどまる早期に発見された胃がんであることです。そして、通常このような胃がんは、症状が何もありません。つまり、何の症状もないうちから、定期的に胃の検査(胃カメラなど)を受けていないと見つけれないということなのです。

早期発見、早期治療のためにも、定期的に胃の検査を受けましょう。

お問い合わせは  
桑名市総合医療センター  
☎ 22-1211 FAX 22-9498

健康ノート

家族みんなの  
おいしく減塩 1日マイナス2g

減塩が血圧を低下させ、心臓など循環器の疾患を減少させることは立証されています。日本人の食塩摂取の目標量は1日に男性8g未満、女性7g未満ですが、平成28年度国民健康・栄養調査結果によると男性10.5g、女性9gで約2g多い状況です。血圧は歳を取ってから急に上がるものではありません。長年の食塩のとり過ぎが高血圧につながるの、まだ血圧が高くない人にも、今から、気をつけてほしいのです。

そこで、1日あと2gの減塩に努めましょう！日本人は食塩の約7割を調味料(特に塩・しょうゆ・みそ)からとっています。調味料に含まれる食塩量を知る、減塩の商品を選ぶなどの工夫をしましょう。

【2gの食塩】塩 小さじ3分の1、しょうゆ 小さじ2、みそ 大さじ1

また、食塩摂取源となっている食品ランキングでは1位カップめん、2位インスタントラーメン、3位梅干しとなっています。これらの他にも食塩が多く含まれる加工食品がありますので、とり過ぎに注意し、栄養成分表示で「食塩相当量」を確認する習慣をつけましょう。

問 保健医療課 (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急 + 医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。  
※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。  
パソコンによるご案内(医療ネットみえ)  
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>  
携帯電話によるご案内  
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>  
音声によるご案内(無料)  
▶ 0800-100-1199  
救急医療情報センター  
☎ 059-229-1199

24時間  
無料  
受付

くわな健康・医療相談  
ダイヤル24  
☎ 0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所  
電話は診療時間内をお願いします。  
〔診療科目〕内科、小児科

日曜・祝日 午前9時30分～正午  
午後1時～4時  
土曜夜間 午後7時30分～9時30分



日曜・祝日の午後5時～10時は、当番医療機関へ 事前に医療機関へ電話してください。

3日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
10日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
11日(祝)	青木内科	☎ 22-1111
17日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
24日(日)	青木内科	☎ 22-1111

# すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは  
保健医療課 ☎24-1182 FAX24-3032

## 桑名いきいき体操のつどい

桑名いきいき体操とは、いつでもどこでも気軽にできる身近な体操です。ぜひご参加ください。

**とき** 2月6日(水)・13日(水)・19日(火)・26日(火)

いずれも午前9時30分～10時

**場所** くわなメディアライヴ2階 第1会議室

**料金** 無料

**申込** 不要 **持物** タオル、飲料水

## 調理実習「体に良い食事」

**とき** 3月1日(金)・4日(月)

いずれも午前10時～午後1時

▷各日同じメニューです。

**場所** くわなメディアライヴ2階 調理室

**定員** 各36人(先着順)

**料金** 600円

**申込** 電話で、保健医療課へ。

**持物** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

**申込期間** 2月7日(木)～20日(水)

## おいしく食べよう会

**とき** 2月28日(木) 午前10時30分～午後1時30分

**場所** 桑名福祉センター

**対象** 65歳以上の人 **料金** 500円

**定員** 15人(先着順) **申込** 電話で、保健医療課へ。

**持物** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

**申込期間** 2月7日(木)～20日(水)

## メンタルパートナー養成講座

3月は、自殺対策強化月間です。この機会に、あなたもメンタルパートナーになりませんか。▷メンタルパートナーとは、悩んでいる人に気づき、支援につなげ、見守る人のことです。

**とき** 3月1日(金) 午後1時30分～3時

**場所** くわなメディアライヴ2階 第1会議室

**対象** 市内在住または在勤の人

**料金** 無料

**申込** 電話で、保健医療課へ。

**締切** 2月27日(水)

## ＋ 献血にご協力ください ＋

**とき** 2月13日(水) 午前9時30分～11時30分

**場所** 桑名市役所

献血にご協力いただける人には要件があります。

詳細は保健医療課(☎24-1195)へ。

## すくすく離乳食教室《初期・中期》

成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話などを行います。

**とき** 3月5日(火) 午前10時～11時30分

**場所** くわなメディアライヴ2階

**料金** 無料 **定員** 初期・中期40人(先着順)

**申込期間** 2月15日(金)～3月1日(金)

**申込** 直接または、電話で子育て支援課へ。

## マタニティ栄養教室

妊娠中の食事のポイントなどについての講話と、鉄分やカルシウムアップのレシピで簡単な調理実習も行います。

**とき** 3月12日(火)

午前9時30分～午後0時10分

**場所** くわなメディアライヴ2階

調理室

**対象** 妊婦とその家族

▷託児はありません。

**料金** 1人300円

**定員** 24人

**申込** 直接または、電話で子育て支援課へ。

**締切** 2月28日(木)

## 育児相談

育児の心配事を少しでも軽減して、お子さんが健やかに育つよう支援します。身体測定のみ利用もできます。

**とき** 2月27日(水) 午前9時30分～11時

**場所** くわなメディアライヴ2階

お問い合わせ・申し込み 子育て支援課 ☎24-1380 FAX24-5497