

厚生連だより 大分

3

No.594

鶴見病院

特集

病理診断科についてご紹介

介護老人保健施設 三上モア鶴見

行事食の紹介

健康管理センター

健康管理センターの施設内を 一部リニューアルしました!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

大分県厚生農業協同組合連合会は
持続可能な開発目標(SDGs)に取り組んでいます。



病理診断科についてご紹介

大分県厚生連鶴見病院 病理診断科部長 こんどう よしゆき
近藤 能行

病理診断科の世界

内視鏡検査や手術の後に、主治医の先生から「顕微鏡の検査に出しておきました」などとお聞きになられたことがあるかもしれません。その検体の行き先が、病理診断科です。

顕微鏡の検査？ 病理医とか細胞検査士とか、ちょっと聞いたことあるけど、あの人たち何してるの？

今回は、医療関係者でなければ、あるいは医療関係者であっても、ほとんど接することのない、ブラックボックス的な病理診断科の世界をご案内します。

病理診断科で働く医師を病理医と言い、顕微鏡を使って細胞を観察する病理検査をしています。細胞診という検査を担う細胞検査士や、臨床検査技師と

ともに病理診断科を支えています。

医療系ドラマでは、病理検査結果によって場面が急転することがあります。まさに青天の霹靂、考えてもなかったような病気が明らかになり、それが主人公や登場人物達を飲み込んでいくのです。

私たち病理診断科は常に脇役ですが、常に患者さんの命運にとって重要な判断を下しています。孫氏の兵法の有名な一節「彼を知り、己を知れば百戦あやうからず」は、戦いにおいて敵と自分のことを正しく認識することの重要性を説いています。これは病気と闘うにあたって同じです。敵、すなわち病気の正体が何なのか、それを突き詰めて、患者さんと主治医に届けることが、私たちの病理診断科の役割です。病理診断科は、いわば医療界の「忍び」「インテリジェンス機構」なのです。

「責任重大そう」、「難しそう」、「なんか地味...」、たぶん多くの人を感じた印象と同じように、医学生・研修医も感じており、病理医の成り手は非常に少ないのが現状です。

検索したところ、病理医数は全医師数のうちの0.8%とされ、まるでレアポケモンの様相です。このため、病理診断科は、中小規模の病院にはないかもしれません。日本全体では、病理診断科のある病院は7179施設のうち930施設(13%)にとどまっています(2020年厚労省医療施設[静態・動態]調査)。



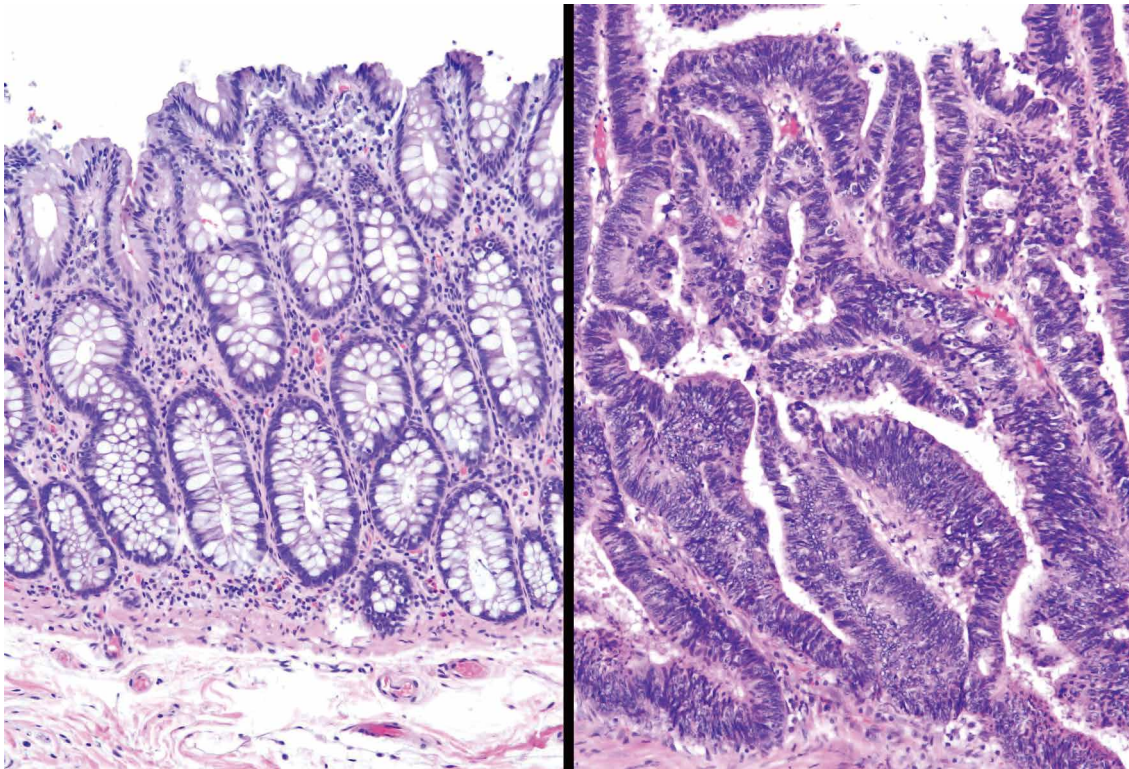


図1 100倍で見た大腸の病理組織像。左側が正常粘膜で、右側ががんです。

大分県内では、病理診断科のある病院は12施設です。当科は大分県内では最後発で、2013年に開設されて現在に至ります。当院は230床のニッチな病院で、消化管・肝胆膵・血液／リンパの症例が多いことが特徴です。

ちなみに病理診断科のない病院では、病理検体は検査会社に運ばれて、病理診断がなされています。

読み解くための専門職

さて、なぜこのような責任重大な診断ができるのか？ それは、医学発展の長い歴史の中で先人達の残した膨大な知見・書物があるからです。これを覚えて、細胞を観察して、判断できるようになるためには大変な努力がいるため、読み解くための専門職として病理診断科があります。

ここで、実際の大腸の正常細胞とがん細胞を観察してみましょう。図1に、同じ拡大で撮影した大腸

粘膜を提示します。

左が正常粘膜で、右が大腸がんです。正常細胞の作る管（輪っか）は、大きさや形が整っていて門松のような切れ口です。一方、がん細胞の作る管は、大きさも形もばらばらです。

紫色の小さな粒が「核」と言われる部で、1つ1つに遺伝子が折り畳まれて格納されています。がん細胞は遺伝子に異常があるため、正常よりも核が大きく見えるのが特徴です。

もし、がん細胞を見るのが初めてでしたら、たぶん、180年くらい前にこれを最初に見た人と同じ衝撃を受けていることと思います。

良性の大腸ポリープでは、正常とがんの間くらい像になります。



正体を突き詰めるという目的

ところで、現在、科学技術の進歩に伴って、敵である病気を知る方法は、血液検査や細胞の形だけではなくになりました。遺伝子の異常が病気に深く関わっていることが明らかになり、遺伝子検査が病気の診断・分類にも生かされています。

今まで同じだったAさんのがんとBさんのがんは、遺伝子異常の違いによって分けられることとなります。このパラダイムシフトは、患者さんにとって朗報です。これによって、病気、特にがんの個別化医療がなされるようになるからです。

遺伝子異常に応じたお薬が開発されていれば、それを個別に処方するという時代です。こうなると、病理診断科は役立たずになるかという、そうでもありません。



遺伝子はDNAやRNAの配列でできていますが、ホルマリンの中に長く浸けておくとバラバラになってしまうので、その適切な保存管理が必要です。

また、標本の中でどこを遺伝子検査に供するのか、この選択を間違えると高額な遺伝子検査を台無しにしてしまいます。私たち病理診断科の仕事は、病気の正体を突き詰めるという目的のために、時代に合わせて増えていくことはあれども、なくなることはないでしょう。



病理診断科メンバー

人工知能 (Ai) の診断補助

さらに、人工知能 (Ai) の研究発展は、病理の分野にも押し寄せています。病理医があまりにも少ないために、Aiに補助診断・ダブルチェックさせようという目論みです。この分野の発展は著しいため、将来的に自立した判断のできる強い (賢い) Aiができれば、病理診断はAiにとって代わられる可能性があります。

しかし、技術的に可能になったとしても、法的責任問題の整理など、実用化には問題も残ります。当面は診断補助の立ち位置です。

Ai相手に強くなったとされる将棋の藤井五冠のように、私たち病理医もAiの出した診断と向き合いながら、より細かに病気の正体に迫ることができると期待しています。



由布岳 由布市

由布院の北東部にそびえる標高1,584mの由布岳は、双耳峰を持つ美しく荘厳な姿から「豊後富士」と呼ばれています。古くから神の山と崇められ「豊後風土記」や「万葉集」にも登場する名峰は、ミヤマキリシマや紅葉、霧氷と一年中登山者が絶えることのない人気の山で、山頂からは由布院の町をはじめ、別府湾、九重連山などが一望できます。



行事食の紹介

早いもので令和5年となって2か月が経とうとしています。

新年気分は既に消え去っておられると思いますが、今回は1月の行事食をご紹介します。

正月膳は、通所者様用と入所者様用は献立を少し変えて、お祝いの食材を使ったお膳を提供、特に入所者様用はお正月を感じて頂けるようおせち料理をイメージしました。皆様、喜んで食されておりました。

鏡開きの「ぜんざい」には、嚥下機能が低下してきている利用者様にも安心して食していただけるよう「餅ムース」を使用しています。

また誕生会には、日本全国ご当地膳シリーズとして、宮崎県の郷土料理を提供しました。

今年は、利用者様の意見を取り入れ、日本の郷土料理を増やし旅行気分を少しでも味わっていただけたらと考えております。



通所者様用 正月膳
(鯛めし・天婦羅を主に)



入所者様用 正月膳
(ぶり照り焼き・祝い盛り・雑煮)



鏡開き・ぜんざい



ご当地膳
(宮崎県、チキン南蛮・れんこんすり流し)



健康管理センターの施設内を一部リニューアルしました！

今年度、健康管理センター内の数か所をリニューアルしました。快適に健康診断が受けられるように、工夫しています。一部を紹介します。健康診断にお越しの際はぜひご覧ください。

1階 待合コーナー

待合コーナーを増設しました。
マッサージチェア、携帯充電器、
Wi-Fi完備です。
空き時間にご利用いただけます。



1階 多目的室

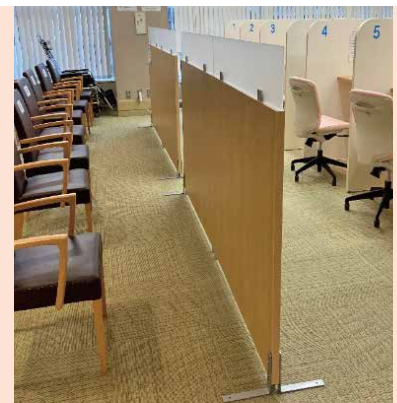


車椅子の方など付き添いの方も一緒に入れる、
小スペースの更衣室として、また授乳などの
スペースとしても利用が可能です。

体調不良時の対応スペースとしても活用しています。

2階 採血コーナー

プライバシーや感染防止対策を
行い、より、安心・安全に
採血を受けていただける
ように配慮しました。
また、温かみを感じられる
配色になりました。



糖尿病食の食事療法について

大分県厚生連鶴見病院 食事療養科 科長 丸尾 恵

糖尿病の食事療法とは

糖尿病の食事療法は、糖尿病を治す特別な食事をとるわけではなく、『過食を避け、偏食せずに、毎日規則正しい食事をする』ということです。健康で長生きするための食生活の原則ですが、糖尿病を良好にコントロールする為にも大変役立ちます。つまり糖尿病食は健康食なのです。

1) 食事療法の原則

① 適正なエネルギー量の食事

太らず、痩せ過ぎず、適正な体重を保ちながら、日常生活に必要な量の食事をとることが大切です。必要とするエネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、生活活動量、病気の状態、合併症の程度などを考慮して決められます。

【エネルギー摂取量の計算方法】

$$\text{標準体重 (注1)} \times \text{身体活動量 (25~40kcal)} \text{ (注2)} \\ = \text{エネルギー摂取量}$$

注1) 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

注2) 身体活動量は主治医が判断します

軽い活動量 (事務職、高齢者) 25~30kcal/kg標準体重

普通の活動量 (立仕事が多い) 30~35kcal/kg標準体重

重い活動量 (力仕事) 35~40kcal/kg標準体重

② 栄養のバランスがよい食事

健康を保つために必要な栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル)や食物繊維など不足したり偏ったりしない食事を毎食摂ることが大切です。

2) 食事療法の実際

① 献立をたてる

3食同じくらい摂るようにします。1食にまとめてたくさん食べると、食後の血糖値が高くなりやすいからです。

毎食主食、主菜1品、副菜2品程度摂るようにしましょう。



② 塩分は控える

- 醤油、塩、味噌などの使用は控えめにする
- 料理に調味料を直接かけずに、小皿に調味料をいれ、つけながら食べる

五大栄養素	食品例	働き
炭水化物	御飯・パン・麺・芋類・果物など	力と熱を出す
タンパク質	肉・魚介・卵・大豆製品・牛乳など	血や肉を作る力と熱を出す
脂質	油脂	力と熱を出す
ビタミン類	野菜・果物など	体の調子を整える
ミネラル類	野菜・果物など	体の調子を整える

- カボスやレモン、酢など利用する
- 麺の汁は残し、味噌汁は汁半分にする
- 漬物や梅干しは少量とし1日1回にする
- わさびや唐辛子など香辛料は塩分はほとんど含んでいないので、味付けに変化をもたせることで薄味となる
- 昆布やいりこなどだしを利用する
- 温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに食べる

③ 外食について

味付けが濃く、油使用が多く、野菜が少ない物が多いが、食生活の一部となっているので上手に利用しましょう。

- ・1日必要量の1/3とし、例えば1600kcalの方は約500~550kcalを目安としましょう。
- ・野菜料理を1品追加しましょう。
- ・一品料理より定食を選びましょう。

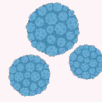
④ 嗜好品について

- ・アルコールは主治医の許可があれば、1日2単位(160kcal)内、目安はビール350ml・焼酎100ml・日本酒140ml、週2回休肝日を作りましょう。
- ・菓子・ジュースに使用されている砂糖や果糖は単純糖類に分類され、消化吸収が早く血糖値が急速に上昇するため注意が必要です。できるだけ控えましょう。

最後に

糖尿病食だから食べてはいけない食品はありません。量とバランスが大切です。食事は毎日のことなので無理なく長く続けていきましょう。

ノロウイルスに 注意しましょう!



発生時期

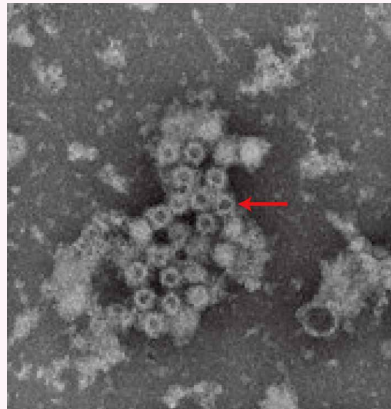
1月中発生するが、
特に11月～3月の
冬場が多い

症状

急な嘔吐、下痢、吐き気、
腹痛、軽度の発熱
※乳幼児は嘔吐、成人は下痢が多い

潜伏時間

感染して24～48時間後に
症状が現れる



電子顕微鏡写真。矢印がノロウイルス（直径30nm）
(大分県衛生環境研究センター 提供)

発症時間

通常は1～2日間程度で自然治癒

症状が治まっても1週間～1か月以上、便中にウイルスが出てくるので要注意!

増殖場所

ヒトの口から入り、腸内でのみ増殖

食品中では増殖しません!

感染経路

ノロウイルスに汚染された食品の摂取、患者の便・
嘔吐物からの経口感染、飛沫感染等により感染

治療

抗生物質はノロウイルスには無効。ノロウイルス自体に
直接効く薬は今のところない。そのため、
水分補給で脱水症状を防ぐなどの対症療法を行う。

下痢止めを飲んでしまうと、体内にウイルスを留めてしまい、
逆に回復を遅らせてしまうおそれがあります!

大分県 生活環境部 食品安全・衛生課 検索

1月の健診/受診結果

J A お お い た	東部事業部	国 東	31名
		姫 島	1名
		杵 築	37名
中部事業部	山 香	3名	
	大 分	35名	
南部事業部	由 布	9名	
	臼 杵	11名	
	野 津	4名	
豊肥事業部	佐 伯	11名	
	豊後大野	18名	
北部事業部	竹 田	45名	
	豊後高田	17名	
	中 津	25名	
	宇 佐	19名	
西部事業部	安心院	10名	
	日 田	2名	
	玖 珠	10名	
		九重	1名
J A ベ っ ぷ 日 出		43名	
大 分 大 山 町 農 協		3名	
J A 下 郷		0名	

《1月健診》
受診者数総合計
2,571名
(うちJA 335名)

編集後記

冬と春の境目にあたる3月は、
年度替わりの時期でもあります。
学生では卒業式や学年の移り変
わり、社会人では人事異動など
で出会いと別れの季節という印
象が強いのではないのでしょうか。

我が家では、上の子の卒園式
があり、初めて経験するお友達
とのお別れに寂しさをおぼえて
いるようです。(N.S)



大分県厚生連 鶴見病院

大分県厚生連
介護老人保健施設 コエモア鶴見