



# すまいる

Vol.17  
冬号  
((福))



## 院長通信

院長 喜多岡 雅典

進行性乳がんという言葉が一人歩きしています。タレントの北斗晶さんや、市川海老蔵さんの妻・小林麻央さんの報道が過熱しているからでしょうか？乳がんは、女性の12人に1人は罹患する大変多いがんで、治療成績も良好な場合が多いのは事実です。しかし、骨や肺・肝臓などに転移があり、発見時に多くのリンパ節に転移が認められる場合はこの限りではありません。手術や放射線療法に加えて、抗がん剤やホルモン療法、分子標的薬などを組み合わせて、がん細胞を抑えながら生活することになります。

一番進行している状態のステージ4、つまり乳房以外に転移がある場合でも、5年生存率が30%位あり、他のがんと比べて治療しやすいがんとも言えます。

しかし、小林麻央さんの場合、最初の病院で診断されてから2年弱、放置？民間療法に頼っていた？との報道もあり、もっと早期に治療が出来たのでは？と悔やまれます。みなさんも乳がん検診をうけ、適切な医療機関で治療を受けましょう。当院でもお手伝い致します。

## 頭の体操

キタオカイイン

⑥ ジヨ○キ ←  
⑤ ス○ージ ←  
④ バ○ンス ←  
③ リ○パ ←  
② ク○リ ←  
① イ○ンマク ←

【じりとり】  
(○に文字を入れて)



## スタッフ通信

ナース 河内 順子

暑かった夏もあっという間に通り過ぎ、もう冬の足音が聞こえそうなこの頃…。

喜多岡医院で働き出してそろそろ4ヶ月が経とうとしています！医院のこと、皆さんのことと少しずつ覚えられるようになってとても嬉しく思っています。

さて朝晩の気温が下がるにつれ、体調をくずされる方も多いかと思います。いつもより少し寝る時間を早めたり、バランスの良い食事を摂ることは疲労回復にもつながります。うがい・手洗いも忘れずに、皆で元気に年越しを迎えましょう。

## お知らせ

年末年始の休日

12月28日(水)～

1月4日(水)

1月5日～ 通常診療



## あなたの健康のために



### ～サウナについて～

西城秀樹さんや長嶋茂樹さんはサウナがらみで脳梗塞をおこしました。サウナは約50年前にフィンランドから日本へ伝わりましたが、少し間違った伝わり方をしたのか、日本のサウナには問題点が多いようです。フィンランドでは湿式サウナと言って、熱く焼けた石の上に水をかけて蒸気を発生させ体感温度を上げます。湿度が100%に近く、熱が伝わりやすいサウナです。一方、日本のサウナは乾式（ドライ）サウナといって、湿度が10%程度の乾燥したサウナです。高温サウナとも言われ、90-100°Cの温度になっています。こんなに高温でも火傷しないのは、湿度が少ない乾燥状態にあり、熱が伝わりにくいからです。

サウナに入る事で、毛穴や汗の出る汗腺をきれいにしたり、身体の新陳代謝を促すなどの効果は否定しませんが、乾式サウナは心臓や脳・血管に大きな負担を強いる事になるため、高血圧や心疾患、糖尿病などの動脈硬化がある方には決しておすすめできません。

通常の入浴や、流行りのミストサウナ、蒸気サウナなど、お風呂程度の温度にとどめておきましょう。

## 胃腸のお話し



### ～ヘルコバクターピロリ除菌後の問題について～

ピロリ菌が、胃潰瘍・十二指腸潰瘍の90%・胃がんの99%の原因である事はよく知られてきました。当院でも約800名が除菌を受けられ、95%以上の方が完全除菌に成功しました。除菌後の再発率も10%以下と低く、ピロリ菌に感染していた事実も忘れてしまう方もいるほどです。

しかし、忘れてはならない事が一つあります。胃がんの原因であるピロリ菌がなくなったからといって、完全に胃がんにならないとは言えない事です。

除菌に成功すると胃がんになる確率が1/3程度まで減少することがすでにわかっていますが、完全に発がんを予防することはできないのです。

例えば、「たばこ30年吸っていた人が、禁煙したから直ぐに肺がんにならないわけではない」と言えばおわかりいただけるでしょう。

ピロリ除菌後の胃がんは、5年以上経過してもみられますので、内視鏡検査を定期的に受けることが必要です。ただし、除菌後の胃がんは早期がんとしても多いので、あまり怖がらずに、胃の粘膜の障害に応じて、内視鏡検査を適切な間隔で行う事が重要です。

※スタッフブログも随時更新しています。ぜひ、ご覧下さい！！



答  
え

キタオカイイン  
←⑥ジヨウキ ←⑤ステージ ←④バランス ←③リンパ ←②クリスリ ←①インマク ← 胃  
しりとりの答え



内科・小児科・胃腸内科・肛門外科  
**(医)喜多岡医院**

<http://www.kitaokaclinic.jp>  
TEL.06-6771-8025

受付時間：朝：7:00-8:00 晩：5:00-6:00 休日：毎週月曜日

\*日本消化器病学会認定 消化器専門医

\*日本小児内視鏡学会認定 小児内視鏡専門医

\*日本大腸肛門病学会認定 大腸肛門専門医