

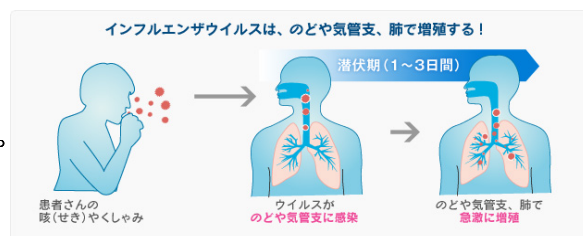
ご自由にお持ち下さい

インフルエンザの時期がやってきます。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。

どうやって感染するの？

インフルエンザウイルスは、呼吸とともに鼻やのどから体内に入り込み、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入します。感染したウイルスは、のどや気管支、さらには肺で急激に増殖していきます。感染2日後にはウイルスの増殖はピークに達し、その後減少します。



インフルエンザの症状は？



インフルエンザに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。続く約1～3日では、突然の38℃以上の「**高熱**」や全身倦怠感、食欲不振などの「**全身症状**」が強く現れます。やや遅れて、咳やのどの痛み、鼻水などの「**呼吸器症状**」が現れ、腰痛や悪心（吐き気）などの「**消化器症状**」を訴えることもあります。通常は、10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

インフルエンザにかかったら

インフルエンザと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。安静にして体を休めるとともに、他の人にうつさないようにすることも大切です。

インフルエンザの症状を改善するためには、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。抗インフルエンザウイルス薬を発症後すぐに服用を開始すると、服用していない場合と比べて発熱期間が1～2日短縮され、ウイルスの排泄量も減少し、症状が徐々に改善されていきます。しかし、薬を服用して熱が下がったとしても、**体内のウイルスがすぐにいなくなるわけではありません！**「症状が改善したから…」といって薬の服用を途中でやめることで、体内に残っているウイルスが**周りの人に感染する**可能性があります。

熱が下がったあとも、薬はきちんと使い切り、**最低2日間は自宅で療養**しましょう。

生活上のポイント

- ・安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとる。
- ・お茶やジュース、スープなど、自分が飲みたいもので構わないので、十分な水分補給を忘れずに。
- ・周りの人に感染させないためにも、マスクを着用。
- ・人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場などに行かない。



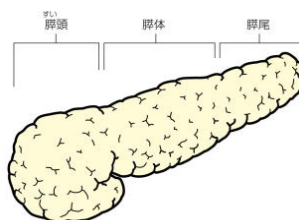
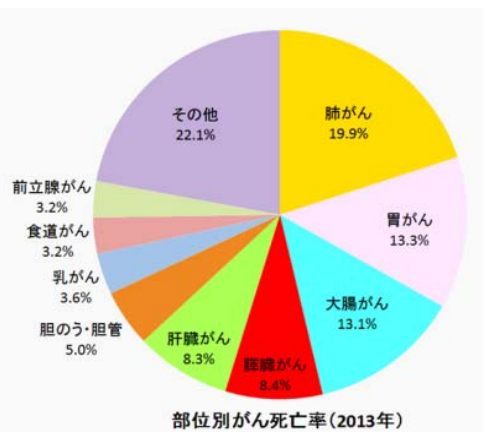
医療法人クレモナ会

ティーエムクリニック

ティーエムクリニック

検索

すい臓は胃の後ろにあり、長さ20cmほどの細長い臓器です。この臓器に発症するがんが、すい臓がんです。すい臓はお腹の奥深くにあるため検査しづらい点や、見られないことがすい臓がんの発見を遅らせており、発見された時点ですでに進行が進んでいることが多くあります。実際、患者さんの多くが**発見から2年以内に亡くなってしまう**傾向にあります。



すい臓がんとは？

すい臓がんとはすい臓にできる悪性腫瘍のことです。厚生省が公表した2013年の人口動態統計によると、がんの総死者数は36万4872人であり、死因別の死亡率は年々増加の一途をたどり、昭和56年以降死因順位の一位となっています。

すい臓がんの死亡者数も年々増加しており、臓器別がん死亡数では、男女全体で肺がん、胃がん、大腸がんについて第4位となっています。男女別では、男性が第5位、女性が第4位で、男女差はあまりないといえます。2013年のすい臓がんによる死亡者数は3万672人でした。

すい臓がんは40歳を超えると急激に患者数が増加するため、日本の高齢化が進んだことで、すい臓がんになりやすい年齢層が増えたことがすい臓がんの死亡者数増加につながっているとかがえられます。

すい臓がんはどこから発生するの？

すい臓は膵頭部、膵体部、膵尾部に分けられますが、すい臓がんも発生する部位により、膵頭部がん、膵体部がん、膵尾部がんに分類されます。

このうち、最もすい臓がんが発生しやすいのが膵頭部で、全体の60%を占めています。次いで膵体部が30%、膵尾部が10%となっています。

さらにすい臓組織の中でも、すい臓の中を通っている膵管に発生しやすい特徴があります。すい臓にできるがんのうち90%以上は、膵管の細胞にできます。

すい臓がんはほとんどが進行がん

すい臓がんには浸潤性膵管がんや膵神経内分泌腫瘍、膵管内乳頭粘液性腫瘍、粘液のう胞性腫瘍などに分類されますが、一般的にすい臓がんという全体9割を占める「浸潤性膵管がん」を指します。浸潤性とは臓器の最も表面にある上皮細胞にできたがんが、臓器の実質細胞（ホルモンなどを分泌する細胞）まで広がった状態をいいます。

胃がんや大腸がんなども上皮細胞にがんができやすいのですが、これらの臓器には上皮細胞の下に粘膜下層や筋層があるため、がんの進行に時間がかかります。しかし、膵管には上皮細胞の下にがんの進行を防ぐ組織がないため、すぐにがんが浸潤してしまいます。

さらに、すい臓の周りには太い血管やリンパ節が存在しているため、これらにがんが浸潤することで、全身にがんが転移しやすくなります。このように、がんが周囲のリンパ節や隣接する組織にまで広がった状態のがんを「**進行がん**」と呼んでおり、すい臓がんは発見された段階ですでに進行がんであることがほとんどです。そのため、**すい臓がんは胃がんや大腸がんなどに比べて切除できる率が少なく、生存率も低く**なってしまいます。

すい臓がんの原因

すい臓がんの原因として、生活習慣や膵臓の病気、遺伝的要因などがあります。生活習慣では**喫煙や肥満、お酒の飲み過ぎが原因**とされており、**タバコをたくさん吸うヘビースモーカーの場合、タバコを吸わない人に比べて2～3倍すい臓がんになりやすい**とされています。

すい臓がんを発症した患者さんの既往歴で最も多いのは糖尿病で、全体の17%を占めています。慢性膵炎からすい臓がんを発症する患者も多く見られます。これらはいずれも膵臓の病気であり、膵臓の障害とがん発症に関わりがあることが裏付けられています。

遺伝的要因としては、家族がすい臓がんや膵炎になった人もすい臓がんになりやすく、すい臓がんに遺伝性があることもわかっています。

原因① 慢性膵炎

慢性膵炎全体のうち、60%がアルコール過剰摂取によるアルコール性慢性膵炎です。

原因② 糖尿病

糖尿病はすい臓がんのリスクファクターであり、糖尿病患者のすい臓がん危険率は糖尿病ではない人に比べて8倍も高くなることがわかっています。

原因③ 肥満

肥満などの体重過多はすい臓がんの危険率を増加させることがわかっており、肥満に至る食生活（高脂肪・高カロリーな食事など）もリスクファクターとして関係しています。

こんな症状があったら要注意！！

すい臓がん初期は無症状が多い

すい臓がんは進行が早いのは対照的に、症状が乏しく発見が非常に難しいがんです。

特に初期のすい臓がんではほとんど症状が現れず、比較的早期にすい臓がんが発見された患者さんのうち、2割は全く自覚症状がなかったという調査結果もあります。

すい臓がんが進行すると、腹痛や食欲低下、体重減少、脊部痛、黄疸などが現れるようになります。しかし、これらの症状はすい臓がんに限ったものでないため、これらの症状だけですい臓がんを診断することはできません。この事がすい臓がんの早期発見を難しくしている原因であるといえます。

症状① 急激に起こる症状

急性膵炎や慢性膵炎、すい臓がんなどの膵臓の病気はなんらかのきっかけで急激な症状が現れることがあります。その多くは飲酒や脂肪分の多い食事の数時間に現れることが多く、しばらくすると治まることもあります。治ったと安心せず病院を受診することが大切です。



>みぞおちから左上腹部にかけての激痛
>脊中の痛み
>吐き気やおう吐
>40℃近い高熱（炎症部での細菌感染によるもの）
>胃腸の調子が悪い（下痢、お腹が張るなど）
>黄疸が現れる（白目が黄色くなる、尿の色が濃くなるなど）

症状② 慢性的に続く症状

慢性膵炎やすい臓がんの症状は初期にはあまり現れず、徐々に腹痛や体のだるさ、便の異常が現れるようになります。このような症状では「胃腸の調子が悪いだけ」と思われがちで、病院を受診しない人もたくさんいます。しかし、胃腸障害が長く続く場合は一度病院で検査を受けるようにしましょう。



>みぞおちから左上腹部、脊中にかけて痛みが繰り返し起こる
>腹部の痛みが強くなる
>食欲低下、体重減少
>腹部の不快感による全身倦怠感
>膵臓からのインスリン分泌低下による糖尿病の発症

すい臓がんの5年生存率

すい臓がん初期にはほとんど自覚症状がなく、しかもがんの進行が早いために、早期発見が非常に難しいという特徴があります。また、膵臓自体が小さいため、がんが膵臓外に出やすく、周囲のリンパ節や臓器に転移しやすいという特徴もあります。

その為、すい臓がんが発見された段階ではすでに進行していることが多く、摘出手術が行えない事例が多くあります。実際、**すい臓がんの切除率は20～40%と低い数字**になっており、**手術で切除できたとしても再発率が高く**、すい臓がんの予後は良好とはいえないのが現状です。

がんが膵管上皮に限局しているステージ0の5年生存率はほぼ100%期待できます。しかしながら、すい臓がんの約8割がステージIVの最も進行した状態で見つかるのが現状で、ステージIまでに見つかるのは全体の2%に満たず、早期発見は極めて稀といえます。すい臓がんはがんが初期のうちに治療をすることが極めて重要で、早期発見できれば完治も十分に可能となります。

その為、**早期発見する検査を受診することが重要**となってきます。

すい臓がんを早期発見するには

「健康診断受けているから大丈夫」は大間違い！

多くの方が定期的に受けている検査として「健康診断」があります。健康診断の検査内容は基本プランやどのようなオプションをつけるかによって異なりますが、すい臓がんを発見できる可能性がある検査が「腹部超音波検査（いわゆる腹部エコー）」または、「血液検査（生化学検査、腫瘍マーカー等）」です。

まず第一段階として生化学検査や腫瘍マーカー検査、腹部超音波検査（エコー検査）などを行います。これらの結果を踏まえ、異常があると疑われた場合は精密検査としてより高度な検査をおこないます。

すい臓がんの検査 PanC(パンシー)のご案内

【検査】

PanC（パンシー）は、自覚症状の少ないすい臓がんの存在している可能性をみる検査となっています。

現在、一般的に検査されております腫瘍マーカーと比較して、正確度の高い検査です。

【検査方法】

血液検査 約2mlの採血

【検査費用】

13,000円（税別）

【注意】

この検査は、すい臓がんが存在している可能性をみる検査であり、がんがあるかないかの判断を確定するものではありません。

電子レンジでホワイトソース！

鮭&きのこグラタン



材料（2人分）

生鮭（一口大に切る）・・・1枚
塩、こしょう・・・少々
玉ねぎ（スライス）・・・1コ
しめじ（まいたけでも可）・・・1袋
ブロッコリー（茹で）
ミニトマト・・・2～3個

小麦粉・・・大さじ2
オイル（お好みの油）・・・大さじ1
豆乳（又は牛乳）・・・1カップ
こしょう、塩・・・少々
コンソメ（顆粒）・・・小1/2
とろけるチーズ・・・適量

1人分 395 kcal

- ① 鮭に塩、こしょうをしてフライパンで炒める。玉ねぎ、小房に分けたしめじも一緒に炒める。
- ② 耐熱容器に小麦粉とオイルを入れ泡だて器で混ぜる。豆乳を少しずつ加えよく混ぜ、コンソメを加える。
- ③ ②をラップ無しでレンジ600wで3分。取り出してすぐかき混ぜ、塩、こしょうで調整する。
- ④ 耐熱皿に①とブロッコリーとトマトを入れ、③をかけ、チーズを乗せ魚焼きグリルで5分焼く。

鮭は良質なタンパク質が豊富で、鮭の赤い色であるアスタキサンチンは体内で有害な活性酸素を除去する働きがあります。EPAやDHAはコレステロールを抑えて、動脈硬化、心筋梗塞、高血圧を予防します。抗酸化力のあるビタミンEやカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 （準備中）	○	○	○	／	／	○
内分泌外来	／	○	／	／	／	／
乳腺外来	／	○	／	○	○	／

内分泌代謝外来では、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。
この様な症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。
お待ちしております。

診療時間のご案内

内科外来
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

乳腺外来（ご予約制）
火曜・木曜・金曜 14:00～17:00

内分泌外来
火曜 9:00～12:00 14:30～17:00

健診センターのご案内

人間ドック 及び 各種健康診断

人間ドックを初め各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。
また、健康に関する、各種オプション検査も数多く用意させて頂いております。
お気軽にお問い合わせください。



外来診療 お問い合わせ

TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854

【受付時間】

平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約

TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854

【受付時間】

月～金曜 9:00～12:00 13:00～17:00