

## 【現代日本】

- ① 高齢者の約 80%が高血圧症と診断され、減塩などの食事指導や降圧薬（主に水分と塩分を腎臓から排出させる作用）を処方され治療を受けています。言い換えれば、進化適応して長寿になった反面、老化による機能低下に加えて、進化した現代医学により積極的に水分・塩分を体に保たないように制御されるようになりました。
- ② しかし約 20 年前の研究では日本人の血圧で食塩感受性のあるのは遺伝的に 20%といわれています（個々の検査は不能ですが・・・）。進化論的には塩分と水分を入手しやすい環境に生活することとなり、それらを体内に保つ遺伝的必要性が少なくなったためではないかと考えられます。
- ③ つまり誤解を恐れず言うならば、日本の高齢者は遺伝的に水分と塩分を体内にとどめづらい体質のところ、減塩食や降圧薬でさらに脱水症に傾きやすくなっていると考えられます。

## ④ ジレンマとの共存＝予防は最善の治療

以上説明したように水分と塩分は生命にとって不可欠なのですが、進化した現代はそれらの喪失を奨励するジレンマを抱えた時代です。定説に横槍をいれて混乱を招きそうですが、少なくとも今ここでいえることは、人類最大の進化の源である「知恵を使う」ことです。つまり高温多湿の日ぐらいは涼しい環境に避難し、特に水分・塩分を普段より意識して多めにとって熱中症の予防を心がけましょう。

もちろん高血圧症で治療中の方はあらかじめ主治医に相談しておくのを忘れ無く・・・

## ～夏バテ予防レシピ～

暑い日が続くと冷たくてさっぱりした食べものが欲しくなりますよね。そうめん、うどん、果物、清涼飲料水やかき氷など、夏に定番の食品は炭水化物が多いメニューです。炭水化物だけで食べると血糖値が上がりやすく疲れやすくなります。そこで夏に不足しがちなたんぱく質、鉄分、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2を補給しましょう。薬味やサバ缶、豚肉をのっけ、夏野菜を合わせましょう！夏もバランスよい食事を心がけ予防しましょう！

### 豚しゃぶ夏野菜そうめん

#### 【材料】 2人分

- ・そうめん 2束
- ・豚肉しゃぶしゃぶ用薄切り 10枚 (160g)
- ・トマト 1個
- ・オクラ 6本
- ・麺つゆ (ストレート) 70ml
- ・白ゴマ 適量
- ・お好みで薬味

#### 【作り方】

1. オクラは茹でて、輪切りにする。トマトは角切りにしておく。
2. 豚肉を茹でてザルでさましておく。
3. そうめんを茹でて、ザルで水洗いする。
4. 器に盛り麺つゆ、白ごまやお好みの薬味をのせて完成。

エネルギー 436kcal たんぱく質 19.5g 塩分 2.3g



## 乳がんについて

### 【はじめに】

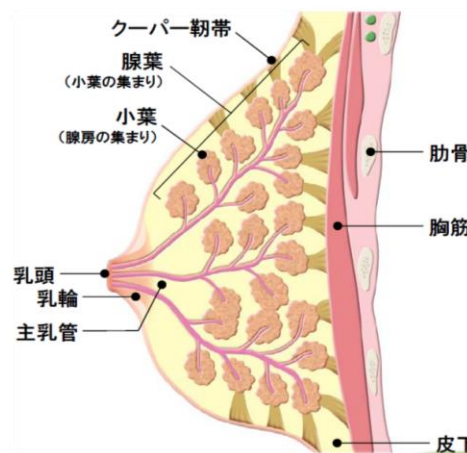
2015年の統計では、日本人女性の乳癌罹患率第1位（最多は40代後半）、死亡率は第5位（最多は60代前半）と報告されています。最もかかりやすいのに死亡率が低いのは、他のがんより治療しやすいためと言えるでしょう。今回は乳がんの豆知識について述べさせていただきます。内容は平成28年6月29日に開催されました市民公開講座を参考にしています。



乳腺外科 部長  
小野田敏尚

### 【Q1：乳がんの正体は？】

みなさんは乳腺を想像するときに何を思い浮かべますか？  
私はズバリ“マスカット”です（もちろんブドウでもOK）です。



### 【Q2：浸潤癌と非浸潤癌】

茎の部分に乳がんが発生すると、母乳が流れる通路の中を拡がっていきます。がんが茎の中に留まっていることが大切で、この状態を非浸潤癌と呼んでいます。びっくりする方もいるかもしれませんが、茎の中は“からだの外”なので、非浸潤癌では転移の心配はありません。ステージ0の超早期がんと言えるでしょう。場合によりがん保険が使えないケースもあります。一方で、病気が進行すると、茎を破壊してがん細胞があらわれ出ることがあります。

つまり“からだの中”に入ってくるのです。この状態が浸潤癌です。茎を破壊すると、そこは体の中、小さなリンパ管や血管がたくさん走行していますので、がん細胞がその管に入り込み、全身に流れて転移の可能性が出てきます。

### 【Q3：マンモグラフィと乳腺エコーどっちがいい？】

がんもいろいろタイプがあって、非浸潤癌の性格を貫くものや、すぐに茎を壊して浸潤癌に変身するものまで様々です。非浸潤癌は茎の中に拡がると、最終的に栄養がいきわたらなくなり、死骸になります。このがんの死骸が“石灰化”です。

わたしたちはこの石灰化を見つけるために、レントゲン検査であるマンモグラフィを行います。石灰化は骨のかけらのようなものですから、レントゲン検査が最適なのです。一方で、浸潤癌のように増大してしこりを形成するタイプでは、魚群探知機のように魚（しこり）を発見できる乳腺エコーに軍配が上がるでしょう。つまりいずれの検査も行うことが、乳がんを見逃さないために必要と言えるでしょう。



## IMSグループからのお知らせ

### 医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMSグループイムス総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。



来訪もしくは、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問合せください。

0800-800-1632 03-3989-1141(代表)

※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

受付時間/平日 8:30~17:30 土曜日 8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 8F

#### 【受付時間】

平日：8:00~12:00(診療開始 9:00より)  
12:30~16:30(診療開始 14:00より)  
土曜：8:00~12:00(診療開始 9:00より)  
休診：日曜・祝日

#### 【24時間救急応需】

救急の場合は24時間体制で随時対応いたします。  
来院する前に必ずお電話でご確認ください。

#### あさひだより

発行/横浜旭中央総合病院 広報委員会  
〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1  
IMSグループ 医療法人社団 明芳会  
横浜旭中央総合病院  
TEL: 045-921-6111  
FAX: 045-922-2720  
<http://www.ims-yokohama-asahi.jp/>

## 乳房再建について

形成外科とは、からだの「形の異常を治す外科」です。形の異常の原因は、腫瘍の切除によるものや、ケガによるもの、生まれつきのものなど様々です。あらゆる手法や特殊な技術を駆使して元の形や機能を取り戻し、より美しくすることによって生活の質を高めることを目指しています。

【形成外科代表的な疾患】

- ・皮膚腫瘍（できもの）、皮下腫瘍（しこり）
- ・顔面神経麻痺による変形や、眼瞼下垂（まぶたのさがり）、眼瞼内反症（さかさまつげ）などの手術を行っています。
- ・乳房欠損（乳がん手術後や生まれつき）、陥没乳頭、女性化乳房
- ・ケロイド・肥厚性瘢痕（きずあとの盛り上がり）、瘢痕拘縮（ひきつれ）
- ・陥入爪・巻き爪（ワイヤーによる治療を行っています）
- ・腋臭症（わきが）、腋窩多汗症（重度の場合、ボツリヌス療法を行っています）



形成外科  
平田 佳史

### ～乳房再建～

乳房再建術とは、乳がん手術で失った乳房を新しく作り直す手術です。乳がんが乳房全摘手術を受けて乳房や乳頭乳輪がない、温存手術を受けて乳房が変形している状態をできるだけ元の形に復元するのが乳房再建です。根治性と整容性を両立するために乳腺外科と連携して乳がん手術によって失った胸の再建手術を実施しています。

【健康保険が適用されます】

2013年から保険適応となりましたティッシュ・エキスパンダーとインプラントを使った乳房再建術は、日本乳房オンコプラスチックサージャリー学会の認定を受けた施設でのみ受けられます。当院は一次・二次再建の実施施設として認定されています。

【乳房再建の時期について】

①乳がん手術と同時にを行う方法（一次再建）

乳房切除と同時に再建手術を開始できます。通常はエキスパンダーというシリコン製の水風船のような医療器具を入れておき、数ヶ月かけて膨らませて胸の皮膚・筋肉を伸ばしてから、インプラント（シリコン製の人工乳房）か自家組織移植（背中やお腹の組織）で再建します。

②乳がんの手術後一定の期間をおいて行う方法（二次再建）

乳がんの手術から時間がたっても乳腺外科の診察で問題がなければ乳房再建は可能です。ただし、乳房とともに大胸筋が切除されていたり、放射線治療を受けている場合にはエキスパンダーやインプラントを用いた再建が困難となるため、自家組織移植での再建方法になります。

【乳房再建の方法について】

乳房再建の方法には、人工乳房を用いた乳房再建（インプラント法）と自家組織を用いた乳房再建（背中やお腹の身体の一部を移植する方法：広背筋皮弁法、腹直筋皮弁法）の2種類があります。

①シリコンインプラントを用いる方法

乳がんの手術の時の傷を利用して体の負担が少なく、乳房以外の他の部分に傷がつかず、入院期間が短く、通常の生活や仕事に早く復帰できるなどの利点があります。しかし、人工乳房は永久的なものではなく、劣化により破れる可能性や、変形を生じたりする可能性があります。

②自家組織（自分の背中やお腹の一部）を用いる方法

患者さん自身の皮膚や皮下脂肪の豊富な部分を胸に移動してふくらみを作る方法です。自分のからだの一部なので安定すればインプラントのような破損の心配やメンテナンスの必要がありません。しかし、体の他の部分から組織を移動するために乳房以外の部分に傷がつくこと、手術時間や入院期間が長くなります。

乳房再建には様々な方法があります。どの方法でも一長一短ありますので、ライフスタイルや希望に合わせて、最も適した方法を患者さんとともに検討します。

## ダーウィン医学的に検討した 高齢者の熱中症・脱水症対策

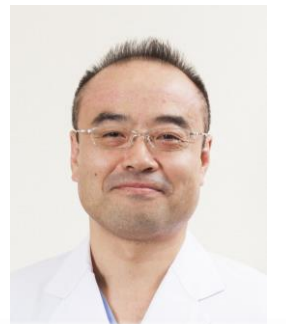
毎日猛暑が続いておりますが、「あさひだより」をご覧の皆様はいかがお過ごしでしょうか。今月は熱中症・脱水症の対策を特に高齢者についてダーウィン医学（進化医学）的にご説明したいと思います。

①熱中症とは…

【定義】高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。

【どのようにして起こるか】

人は36～37℃に体温を保っている恒温動物です。ふだんは運動や生活活動で体温が異常に上昇しないように、自律神経で皮膚末梢血管の拡張（外気への熱伝導）や発汗（蒸発）により熱を逃がし調節しています。しかし、高温多湿の環境では熱が逃げづらくなり体温が異常に上昇し熱中症を起こすのです（汗は出るが体温は下がらない）。



外科  
高坂 佳宏

【熱中症の症状と体内水分減少（脱水）率】

I度）めまい、大量発汗、こむら返り…脱水率2%

II度）頭痛、嘔吐、脱力感…脱水率3～4%

III度）意識障害、けいれん、肝腎機能障害、出血傾向…脱水率5%以上

【熱中症の治療】

＜I度、II度の応急処置＞

- ①涼しい環境への避難…風通しの良い日陰やクーラーの効いた室内へ移動しましょう。
- ②脱衣と冷却…衣服を脱がせて皮膚からの熱を放散させ、できるだけ早く氷水などで冷却しましょう。
- ③水分、塩分の補給…経口補水液やスポーツドリンクなどを飲みましょう。

＜上記処置で改善しないとき、III度のとき＞

救急病院受診…重症の可能性があるので、診察を受け適切な治療を受けましょう。

②高齢者（65歳以上）の熱中症

【特徴】

- ①発症場所は半数以上が家庭で起こります。
- ②体力が低下しているため重症化しやすくなります。
- ③熱中症死亡者の約80%を高齢者が占めます。

【老化による身体的要因】

- ①脳での察知能力の低下…温度を感じる力が鈍くなり、暑いと感じる気温が若年者より2℃ほど高くなります。また、喉の渇きも感じにくくなります。
- ②熱放散能力の低下…自律神経支配の皮膚血流量と発汗量の増加が遅れるため、熱を体外に逃がしにくくなり、体温が上昇しやすくなります。
- ③体液量の低下…もともと若年者より5%以上体内の水分が少ない為、脱水状態を起こしやすいです。
- ④循環器系の機能低下、基礎疾患…上記の皮膚血流量増加、脱水により心血流量の低下や心拍数の増加などが起こり、さらに全身状態が悪化し重症化しやすくなります。

（…以上 環境省「熱中症環境保健マニュアル」を参考に一部改変）

③ダーウィン医学（進化医学）的に…

【進化論的に】

- ①3億年以上前ヒトの祖先である脊椎動物は海から陸上へ進出したと言われております。それは海水を体内に保持することによって可能となりました。つまり、水分と塩分を体の中に保つようになり、初めて水のない環境で生命活動を行うことができるようになったのです。
- ②約20万年前にわれわれの直接の祖先であるホモ・サピエンス（新人）が水分も塩分も少ないアフリカの大地で誕生し、6万年前にアフリカを出てアジアに向かいました。言い換えれば、過酷な環境で水分と塩分を体の中に保ち、外に逃がしにくいものだけが進化を許され今日に至ったのです。
- ③さらに言えば、快適な環境を探す知恵のあるものが選択され、適応できたと考えられます。