

# あおぞら

2013

1月号

この広報誌は、田園調布中央病院と患者さまが一体となって、病気やけがと闘うために少しでもお役に立てるよう、スタッフ一同が心をこめて皆さまへお送りする情報誌です。

## 今月の TOPICS

- 「胆嚢ポリープ」 消化器外科部長 星野 光典
- 「現代人のデジタル疲れ」 ORT科 市川かさね



**内科:**(一般・リウマチ・膠原病・呼吸器・消化器)  
**外科:**(一般・消化器・呼吸器外科・肛門 内視鏡外科)  
**小児科:**(一般・感染症・アレルギー・予防接種・育児相談)  
**整形外科:**(一般・骨折・各関節痛・ひざ・骨粗鬆症)  
**眼科:**(一般・白内障・網膜剥離・緑内障)  
 泌尿器科・循環器内科・皮膚科・疼痛外来  
 形成外科・脳神経外科

医療法人社団七仁会  
 田園調布中央病院  
 〒145-0071



東京都大田区田園調布 2-43-1  
 TEL:03(3721)7121

田園調布中央病院ホームページ  
<http://www.tmg.or.jp/denencyofu>

発行:田園調布中央病院 広報委員会

## 病院理念

支える医療を実践する

## 基本方針

- ・救急・急性期医療に全力で取り組む事で、命を支えます。
- ・地域の方々と共に地域医療へ貢献する事で、地域を支えます
- ・疾病の早期発見・予防に努める事で、健康を支えます

## 患者様の権利

当院では患者様の

1. 良質で公平な医療を受ける権利
2. 医師による説明を受ける権利
3. 医療を選択し自己決定する権利
4. プライバシーを尊重される権利
5. 事故情報の開示を求める権利
6. 個人情報を守る権利

患者様の権利を尊重し安全で良質な医療の提供を行うために患者様のご協力をお願いいたします。

## ● 胆嚢ポリープ



消化器外科部長 星野 光典



### ◇概念・頻度

胆嚢ポリープは胆嚢内腔へ病的に突出した隆起性病変の総称です。成人の5~10%が胆嚢ポリープを所有し、好発年齢は40~50歳代、で男女差はありません。

### ◇原因疾患

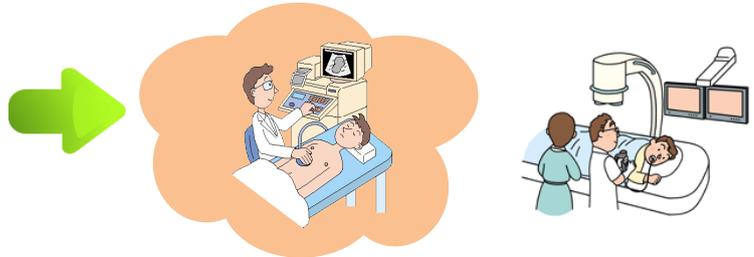
胆嚢ポリープ大部分はコレステロールポリープですが、その他の良性ポリープとして腺腫と限局型の胆嚢腺筋症、悪性ポリープには小結節状の胆嚢癌や腺腫内癌などがあります。

### 診断のポイント

胆嚢ポリープの95%以上は両性のコレステロールポリープです。特徴として、一般に10mm以下(多くは2~3mm)桑実状、有茎性(茎は細い)、多発傾向である。単発、10mm以上では、腺腫、腺癌、腺筋腫症を念頭に検査を進めます。壁肥厚を伴う胆嚢ポリープの多発や腺筋腫症で膵・胆管合流異常の合併があります。

### 鑑別・治療法選択に必要な検査

- ・腹部超音波検査(US)・超音波内視鏡検査(EUS)・腹部CT検査(CT)
- ・内視鏡的逆行性膵胆管造影法(ERCP)・磁気共鳴胆管膵管造影法(MRCP)



### 検査の実際と危険性

USは、本疾患の第一選択の検査法です。非侵襲的で危険はない。ポリープの大きさ、形状、基部、内部エコーの正常の描出が重要である。EUSは、二次検査(精密検査)として重要である。内視鏡施行による苦痛や合併症(特に穿孔)が生じることがある。USでコレステロールポリープの典型的な超音波像が得られないときに適応となる。コレステロールポリープの典型超音波像は、10mm以下、細い茎、内部エコーは高輝度多粒子構造(桑実状)です。10mm以上、内部に低エコー(実質エコー)、垂有茎または広基性、ドブラでポリープ内の血流が豊富、胆嚢層構造の破壊像などがあれば、腺腫や腺癌を考慮する必要があります。

経胆嚢管的に生検や細胞診も試みられる。MRCPは、非侵襲的に胆管・膵管像が得られる。鑑別困難なときは、完全生検としての腹腔鏡的胆嚢摘出術を考慮します。腹部CTでは小さなポリープは描出困難である。大きなコレステロールポリープ、腺筋腫症、腺腫、癌はいずれも濃染し鑑別は困難です。周囲組織への進展やリンパ節転移の有無の診断には有用である。ERCPでは、胆嚢内腔に透亮像や陰影欠損として描出される。内視鏡検査による苦痛のほかに、合併症として膵炎、胆管炎などがある。主要表面の正常や側面像による基部の描出が重要である。

### 治療の種類とその選択

胆嚢摘出術か経過観察かの2つに1つです。コレステロールポリープや胆嚢腺筋腫症と診断されれば経過観察で、それ以外のポリープや有症状の胆嚢腺筋症は原則的に手術の適応である。



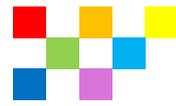
### 治療の実際とその危険性

良・悪性の鑑別が困難で完全生検の目的であれば腹腔鏡的胆嚢摘出術、癌が疑われる場合には開腹胆嚢摘出術とする(前者では胆汁漏出による癌の播種の危険があるため)。

### 予後

胆嚢癌では胆嚢壁深達度や周囲への進展により予後は異なる。粘膜内、筋層内にとどまるものは良好です。良性ポリープの術後成績は良好です。

# ●現代人のデジタル疲れ



ORT 科 市川 かさね

みなさん、最近、目が疲れる、眠りまで浅くなってきたような気がする？  
こんな症状はありませんか？もしかしたら、デジタル疲れかもしれませんよ!?

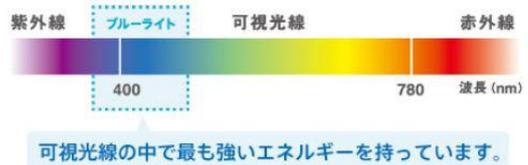


最近、パソコン・スマートフォン・タブレットなどIT機器が増えましたよね。デジタル疲れしやすい部位は、やはり「目」。そして、目への負担を考える際に今注目されているキーワードが「ブルーライト」です!!



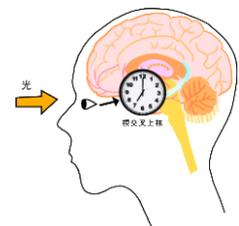
## ところで「ブルーライト」とは何でしょうか？

ブルーライトとは「波長380～495nmの青色光で、人間の目に見える光の中では最も強いエネルギーを持つ光」のこと。(右図参照)



最近、急増したLEDモニターは、ブラウン管テレビに比べ、はるかに多くのブルーライトを発します。青い光は散乱しやすいので像がボケやすく、目がピントを合わせる際の負荷が大きいためIT機器を長時間操作すると、目が疲れやすくなると考えられるようです。ただし、ブルーライト自体が体に悪影響を及ぼす訳ではなく、あくまで浴びる時間帯と、量次第です。

もともとブルーライトは朝の太陽光に多く含まれ、体内時計を整える重要な役割を持っています。それゆえ、夜浴び過ぎると体内時計が狂い、睡眠への影響も懸念されています。夜、眠る直前までパソコンやスマートフォンなどで強い光を浴びていると、体が朝だと誤認し、スムーズに入眠できなくなる可能性があります。



ブルーライトをカットするメガネや、画面に貼るフィルムなどの対策をして過剰に浴びないように配慮するだけで、目の負担軽減に加え、睡眠の質の向上も期待できるようです。デジタル疲れ脱却のため、まずはブルーライト対策を検討してはいかがでしょうか？



杏林大学医学部精神神経科学教室 教授 古賀 良彦 先生  
南青山アイクリニック 副院長 井出 武 先生  
「R25」No.313より

## ● 病棟クリスマス会開催

看護部



昨年の12月25日にクリスマス会を開催し、わたしたちサンタクロースが入院患者様  
お一人おひとりにクリスマスカードをお届けし、1日も早い、ご快復をお祈りいたしました。



今回はボランティアのコーラス隊「つばさ」の  
みなさんの演奏とコーラスで ♪モミの木  
♪シングルベルなどのクリスマスソングのほか、  
♪春の小川 ♪真っ赤な秋など、全15曲による  
ミニコンサートを開催いたしました。

入院患者様だけでなく、外来患者様や患者様のご家族も  
一緒に歌い楽しいひとときを過ごしていただきました。  
また、入院患者様にはクリスマス特別食として常食の患者様には  
右のような病室でもクリスマス気分を味わっていただけるように  
クリスマスカードを添えて食事を提供させていただきました。



### 診療受付時間

**受付時間**：午前の部 8：00～12：00（小児科 11：30） 午後の部 8：00～16：30

**診療時間**：午前の部 9：00～ 午後の部 14：00～

**面会時間**：11：00～20：00

◆診療科により受付・診察時間が異なる場合があります。

詳細につきましては、お気軽にお電話または受付までお問い合わせください。

◆ご面会は他の患者様に迷惑のかからないよう、面会時間をお守りください。