



ぽっちゃんり検査技師が聞いてみた!!

このコーナーでは当院に入職した職員を紹介いたします。

今回のインタビューは、血液内科 部長 能登 俊 先生 に伺いました。

- Q1…医師を目指した理由をお聞かせください。
A. 父が開業医で、なんとなく医学部に入学しました。
- Q2…たくさんの専門のなかで血液内科を選んだ理由はなんですか。
A. 漠然とですが、父のクリニックを継承するように考えていて、とすると消化器内科がいいのではと考え、当時の北海道大学第三内科に入局しました。消化器内科と血液内科を専門とする医局ですが、いつの間にか血液内科医となるコースに乗っていました。
- Q3…有名なスポーツ選手が血液疾患に罹った等のニュースが最近ありました。血液疾患にはどのようなものがあり、どんな治療をするのでしょうか。
A. 竹迫・能登とも通常の貧血や凝固異常も診ますが、診療の中心は造血器腫瘍、つまり血液のがんです。血液のがん細胞は血液やリンパ流に乗って全身に病変を作るため、抗がん剤中心の治療となります。さらに、難治性の造血器腫瘍に対して、抗がん剤を大量に用いたり、移植後に新しく構築する免疫の効果も期待して造血幹細胞移植を行うこともあります。当院では造血幹細胞移植は新病院に移転後に、自家末梢血幹細胞移植ができるように計画しています。
- Q4…早期発見するために受けておくべき検査はありますか。人間ドックだけで大丈夫でしょうか。
A. 造血器腫瘍の多くは急に進行する疾患が多いのですが、慢性白血病や低悪性度群悪性リンパ腫では血算をきっかけにわかることも多いため、検診は受けておいた方がいいです。進行が早い上に病変ができる部位が多岐にわたるため、人間ドックだけではわかりませんが、血液検査を毎月受けるわけにはいきませんので、体の変調が続くときに適切に調べることが重要です。
- Q5…休日の過ごし方をお聞かせください。
A. 寝ていることが多いです。
- Q6…好きなご飯のおかずは何ですか。理由もお聞かせください。
A. 北海道出身なので魚卵の類が好きです。ただし、お酒の肴になるもののほうが好きです。

ありがとうございました。それではまた次号でお会いしましょう。

まらまらレシピ vol.20



皆さん、こんにちは。日増しに秋も深まって来ましたね。ところで皆さんは、『嚥下食』をご存じでしょうか？病气や加齢に伴い、咀嚼【かむ】・嚥下【飲み込む】といった「食べる機能」の低下がみられる方に、「食べる機能」のレベルに合わせて、やわらかさやとろみなどを調整した食事の事です。今回は、旬のかぼちゃを使い、「舌でつぶせる」やわらかさに調整した“手作り嚥下食スイーツ”のレシピをご紹介します。「食べる機能」の低下がみられる方も一緒に、美味しく・安全にお楽しみ頂けるスイーツです。ご紹介したレシピは、当院でも嚥下食のメニューとして入院患者さまへ提供しております。皆さんもぜひお試しください。

● 作り方

- ① Bを混ぜ合わせ10分程置き、ゼラチンをふやかしておく。
- ② 冷凍かぼちゃを電子レンジで軟らかくなるまで温めて、包丁などで皮を切り取る。
- ③ ミキサーに②と生クリームを入れ、かぼちゃの粒が無いなめらかな状態になるまでミキサーにかける。
- ④ 鍋に③を入れ、中火にかける。沸騰直前で火から下ろし、AとBを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱がとれたらカップに流し入れ、ラップをして冷蔵庫で1～2時間程冷やし固める。
- ⑥ ⑤が固まったら、ホイップクリームを飾って完成。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	230kcal	脂質	18g
たんぱく質	2.6g	糖質	18g

舌でつぶせるかぼちゃプリン 材料(2人分)

- 冷凍かぼちゃ …… 5～6個 (皮つきで約150g)
- 生クリーム …… 1/2カップ
- A バニラエッセンス …… 少々
- B 粉ゼラチン …… 5g
- ホイップクリーム …… 適量



※ミントの葉は飾りです。ミントの葉を飾る場合は、食べる直前に取り除いてください。

きらきらレター

Kirakira-Letter
令和3年11月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬が丘病院 広報紙

第72号



もくじ

- 高齢化と造血器腫瘍 …… 2・3
- きらきらレシピ vol.20 …… 4
- ぽっちゃんり検査技師が聞いてみた …… 4

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL:03-3979-3611(代)
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

高齢化と造血器腫瘍

皆様こんにちは。練馬光が丘病院血液内科の竹迫直樹です。2021年9月から勤務させていただいております。血液内科とは何かというお話をさせていただくことになりました。今回、高齢化と血液疾患についてお話ししたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



特命副病院長 血液内科
竹迫 直樹

日本人と高齢化

令和3年9月19日に発表された総務省のデータでは、我が国の総人口（2021年9月15日現在推計）は、前年に比べ51万人減少している一方で、65歳以上の高齢者人口は、3640万人と、前年（3618万人）に比べ22万人増加し、過去最多となりました。総人口に占める高齢者の割合は29.1%と、前年（28.8%）に比べ0.3%上昇し、過去最高となっています。総人口に占める高齢者人口の割合の推移をみると、1950年（4.9%）以降一貫して上昇が続いており、1985年に10%、2005年に20%を超え、2021年は29.1%となりました。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、この割合は今後も上昇を続け、第2次ベビーブーム期（1971年～1974年）に生まれた世代が65歳以上となる2040年には、35.3%になると見込まれています。これは3人に1人の割合で高齢者になるということで大変な事態と考えられています。練馬区も同様で、2040年に向けて地域医療構想が議論されていることは皆様のご承知のことと思います。

高齢化が進むと循環器疾患、骨疾患、誤嚥性肺炎等の呼吸器疾患、脳梗塞・脳出血等の脳神経疾患が増加することが類推されますが、それ以外に悪性腫瘍の増加も見込まれています。当院も周辺住民の高齢化に伴い入院・外来の患者さまの増加があり手狭になってきたことと、今まで以上に地域でしっかりとすべての疾患が診ることのできる病院とするため来年度中に新築移転することが決まっております。

高齢化とがん

高齢者人口が増加するとがんの罹患数（がんになる人の数）が増加すると申しあげました。では、実際にはどうなのでしょう。国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）のデータより紐解きますと、図1にお示ししますとおりに年々がんの罹患数は増加してきています。一方、死亡数は増加しているものの罹患数と比較すると増加は緩やかです。これはがんの治療が確実に良くなってきており治癒する人も増えてきている（または、以前より早期発見されるようになってきた）と考えられます。一方、同じ報告から年齢別の10万人当たりの罹患率を見ますと50歳代から徐々に増加し90歳くらいまで増加し続けます。（図2）このことから65歳以上の高齢者人口が増加するとがんの罹患数が増加することがわかるかと思えます。練馬区では、大きな病院が少なくがんの診療が行えず他の地区への通院が余儀なくされていた患者さまも多かったと聞き及んでおります。また、高齢になればなるほど、病院の距離があると通院も困難となり治療も断念された方もいるのではないかと思います。今後、当院ではがん診療も強化してまいりますので地域住民の方々のニーズにこたえられるかと考えております。

高齢化と造血器腫瘍

ここまでお話ししました通り、高齢化とがんの罹患数に関連していることはご理解されたと思いますが、血液疾患も例外ではありません。我々は血液の“がん”（正確にはがんではなく肉腫の一種なのですがここでは説明しやすいようにがんとして統一します）のことを造血器腫瘍と呼んでおりますが、造血器腫瘍も高齢化に伴い罹患率は増加しています。頻度は図3に示す通り、他の部位のがんと比較すると低いですが、練馬区には血液内科を標榜している病院がふたつしかないことから今までは他の地区に通院されていた患者さまも多かったと思えます。今回、当院では無菌室も2床ですが完備し、化学療法により高度の血球減少をきたした患者さまでも対応できるようにしました。また、外来での抗がん剤の治療も幅広く対応できるように

いたしましたので、長距離の通院なしで安心して造血器腫瘍の治療が行えるようになりました。現在は2名の血液専門医で対応しておりますが、来年度の新病院では無菌室もさらに増床することにしており、ますます地域のニーズにこたえていけると信じております。今回、新設された科ではありますが、地域の皆様に貢献できるように頑張りたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



図1：年代別のがん患者罹患数と死病者数
（国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」
（全国がん登録）のデータ）
高齢化に伴いがん患者の罹患数、
死亡数は増加しています

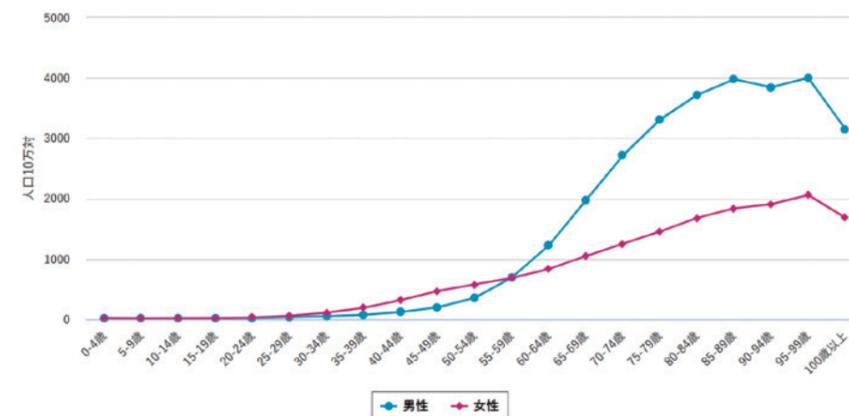


図2：年齢別のがん罹患率
（国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」
（全国がん登録）のデータ）
高齢になればなるほどがんの罹患率は
上昇します

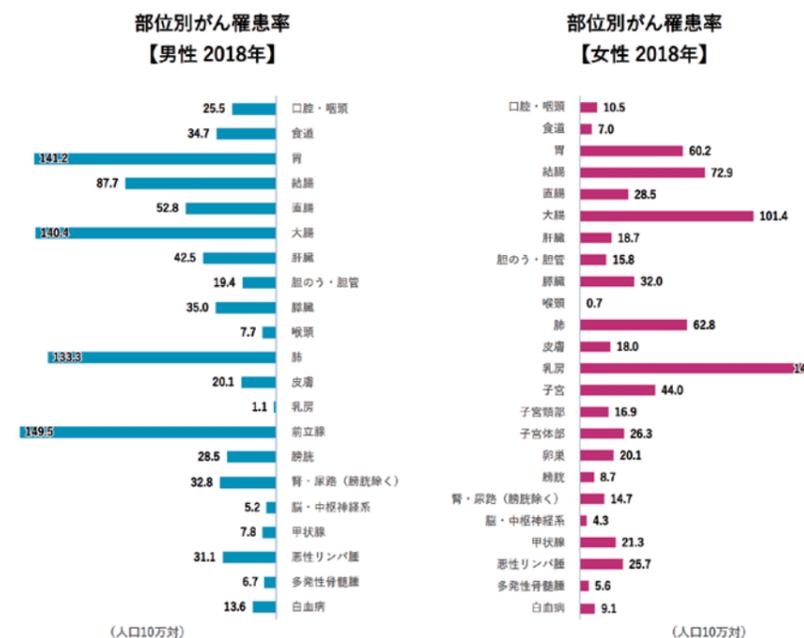


図3：部位別のがん罹患率
（国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」
（全国がん登録）のデータ）
造血器腫瘍は下の悪性リンパ腫、
多発性骨髄腫、白血病になります