

# しこく

夏

2023年6月  
第76号

02 特集

## がんを引き起こす ウイルス

04

病院長のつぶやき

自らの意思としてdoになる  
文章をつぶやこう

05

お知らせ

新任医師等のご紹介

06

クローズアップ

集中ケア認定看護師



# がんを引き起こすウイルス

健康管理センター長  
濱田 信一  
(はまだしんいち)



日本人のがんの約20%は、ウイルスや細菌の感染が原因で発生すると推定されています。ただ、どんなウイルスや細菌でもがんを引き起こすわけではありません。

インフルエンザや新型コロナウイルスは多くの人を苦しめています。これらのウイルスの感染でがんが発生したという話は聞いたことがありません。現在のところ、がんの原因であるとはっきり確認されているウイルスは5つ知られています(次の①～⑤)。

## がんの原因であると はっきり確認されている5つのウイルス

- ① B型肝炎ウイルス (HBV)
- ② C型肝炎ウイルス (HCV)
- ③ ヒトパピローマウイルス (HPV)
- ④ ヒトT細胞白血病ウイルス (HTLV-1)
- ⑤ エプスタイン・バーウイルス (EBV)

この他にも、ヘリコバクター・ピロリ菌が胃がんの発生に深く関わっていることがわかっています。しかしヘリコバクター・ピロリ菌はウイルスではなく細菌ですので、ここでは述べません(ウイルスと細菌の違いも説明したいところですが、長くなるので割愛します)。では、これらのウイルスが、どのようながんの発生と関係しているのでしょうか。表1をご覧ください。



表1 がんの発生に関係するウイルス

原因となるウイルス	がんの種類
B型肝炎ウイルス (HBV)	肝細胞がん
C型肝炎ウイルス (HCV)	肝細胞がん
ヒトパピローマウイルス (HPV)	子宮頸がんなど
ヒトT細胞白血病ウイルス (HTLV-1)	成人T細胞白血病
エプスタイン・バーウイルス (EBV)	バーキットリンパ腫、上咽頭がんなど



これらのウイルスに感染した臓器では、細胞増殖の制御機能になんらかの異常をきたしてしまいがんになると考えられています。そのがん化の仕組みは、それぞれのウイルス毎に異なっており、まだ完全には解明されていません。ではこれらのウイルスの特徴について、現在わかっていることを簡単に説明していきましょう。



### ヒトパピローマウイルス (HPV)

子宮頸がんのほとんど(95%以上)は、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因となって発生します。このHPVは性行為によって感染します。ただ感染してもほとんどの患者さんは、ウイルスが自然に排除されます。がん化するのはい部の持続感染した人の、そのまた一部の人です。HPVには予防のための有効なワクチンがあります。このワクチンを思春期の女性に接種すると、子宮頸癌の患者数が大幅に減ることが欧米各国の報告で明らかになっています。子宮頸癌予防のための有効な手段として期待されています。



### エプスタイン・バーウイルス (EBV)

エプスタイン・バーウイルス(EBV)と言われても、あまり聞いたことがないと思いますが、実はありふれたウイルスです。日本人の大部分は子どもの時に感染し、多くは症状が出ないため感染に気づきません。思春期以後に初めて感染すると、発熱やどの痛み、リンパ節の腫れなどの症状が一時的にみられる伝染性単核球症という病気になります。EBVは、バーキットリンパ腫などの悪性リンパ腫や上咽頭がんの発生に関係していることも明らかになっています。ほとんどの人には感染しても大きな害のないEBVが、なぜごく一部の人にだけ悪性腫瘍を引き起こしてしまうのかは現在のところわかっていません。

以上、がんを引き起こす5つのウイルスについて簡単に説明しました。発がんウイルスが関係していることがわかっているのは、まだ一部のがんです。これから研究が進み、将来もっと多くの種類のがんが、ウイルスと関係していることがわかるかもしれません(わたしが学生の時は、発がんに関係していることがわかっていたのはHBVとEBVだけでした)。そして多くのウイルス関連がんで、その予防法や治療法が見つかることを期待したいと思います。



### B型肝炎ウイルス (HBV)・ C型肝炎ウイルス (HCV)

B型肝炎ウイルス(HBV)とC型肝炎ウイルス(HCV)は、どちらも肝臓がん(肝細胞がん)の発生に関係するウイルスです。これらのウイルスに感染したからといって必ずがんになるわけではありません。また感染後すぐにはがんが発生するわけでもなく、長期間の持続感染のあとでがんになると考えられています。わが国の肝臓がん(肝細胞がん)のうち、80~90%は肝炎ウイルスが原因です(70%がHCV、10~20%がHBVです)。昔は輸血や血液製剤でHBVやHCVに感染したことがありましたが、現在では高感度の検査を行い、ほぼ心配のない血液や薬剤しか使用しませんので、その点は安心です。さらに最近、肝炎ウイルスによく効く治療薬が開発されました。特にHCVで高い効果が報告されており、HCVの多くの患者さんでウイルスが体内から完全に排除できるようになりました。



### ヒトT細胞白血病ウイルス (HTLV-1)

成人T細胞白血病は日本で発見された血液腫瘍で、有効な治療法がないため治すことがとても難しい病気です。この病気は、ヒトT細胞白血病ウイルス(HTLV-1)の感染によって起こります。ただ、HTLV-1の感染力は非常に弱く、通常の生活では感染しません。主な感染経路は母乳による母子感染とされています。実際、HTLV-1に感染している母親(キャリア)が、出産後に母乳を止めて完全人工乳(すべてミルク)で育てると、その子への感染が非常に少なくなることがわかっています。そのため妊婦さんは、妊婦健診で全員この検査(血液検査)をしています。HTLV-1のキャリアは、日本では九州・沖縄など南西地方に多くみられ、四国では高知県に多いと言われています。



公立学校共済組合  
四国中央病院  
病院長 北川哲也

自らの意思として  
doになる文章をつぶやこう

内子町で生まれ、松山東高校を卒業し、ノーベル賞作家となった大江健三郎さんがこの3月に逝去された。パレスチナ問題も人間のすることだからやがては解決するだろうと、世界や人生の価値や意義を肯定的に捉え、自らの意思による楽観主義を推奨し、閉塞感を打ち破れと、いつもオピニオンリーダーだった。

僕はね、ハンサムじゃないからこんな大きいメガネをかけているんだよ……ドラえものの「のび太」によく似た丸メガネの奥に潜んだ鋭い眼差しが素敵であった。近いうちに、内子を訪れてみたい。

大学の前同窓会長 敬愛する桜井えつさんが、長年にわたって「かかりつけ医」として勤務し、女性医師が働きやすい環境を目指したとして、「赤ひげ大賞」を受賞された。山本周五郎の『赤ひげ診療譚』は、「赤ひげ」と青年医師や患者との葛藤を描いた

ヒューマンストーリーであるが、彼女自身も、同じく40年に渡り地域医療に邁進された。この度の選考では、「将来、このような医師になりたい」との医学生生の視点が加味されているのが、さらに誇らしい。

「マネージメント」の著者P.F.ドラッカーは、様々な課題にチャレンジする時、①過去にとらわれるよりも未来指向で、②問題に拘泥するのではなく、次の機会に焦点を合わせ、③横並びではない独自性を持ち、④無難で容易なものではなく変革をもたらしものを優先している。

惚れてしまえば千里も一里……いつも、何事にも前向きに自らに語りかけよう。コツは、mustではなくdoになる文章をつぶやくこと、紙に書くのもいいだろう。

5月8日から、いよいよ新型コロナウイルス感染症が5類となり、ウィズコロナの社会になる。来年4月には季節性インフルエンザと同等になる。5類に移行後も、市民や地域の期待に応えるべく、なすべきことをやっつけていこう。圏域の医療機関や行政と手を携えて、徐々に通常の社会環境を手に入れようではないか。同時に「行動対応」も大幅に緩和されるが、医療人としての自覚と責任を持ち、引き続き感染対策と生活管理に注意していこう。

**Doctor's column**  
ドクターズ コラム

注目の医療技術や健康づくりのヒントを紹介します

**よく噛んで、いつまでも元気に**

前回の広報誌（しこく春、2023年3月）のコラムで、血糖値スパイクを話題にしました。その中で「早食いはよくないので、ゆっくり食べましょう」と書いています。しかし早食いは、直すことがとても難しい癖のひとつでもあります。早食いを直すためには、意識して「よく噛んで食べる」ことが効果的です。さらにそれだけではありません。よく噛むことには、他にも多くのメリットがあることが知られています。今回のコラムは、よく噛んで食べるメリット（7つの効果）についてお話しします。

- 1. 胃腸の働きを助ける**  
よく噛むことにより消化を助け、胃腸の負担が軽くなります。
- 2. 歯の病気の予防**  
よく噛むことで唾液が多く出ます。唾液には抗菌作用があり、口の中をきれいに保ちます。また唾液には歯を修復する再石灰化作用もあるので、虫歯や歯周病から歯を守ってくれます。
- 3. 脳の活性化**  
噛むことで脳へ行く血流が増加します。また噛む刺激が脳の働きを活性化させるともいわれています。しっかりと噛めない人は、認知症のリスク



健康管理センター長  
濱田信一（はまだしんいち）

- 4. 肥満の防止**  
が高くなる事が分かっています。時間をかけて噛む回数を多くすると満腹中枢が刺激され、たくさん食べなくても満腹感を得られやすくなります。よく噛むことは食べ過ぎを防止、肥満の防止につながります。
- 5. 味覚の発達**  
よく噛むほど食べ物の味成分が多く放出され、舌の味覚センサーを刺激します。その結果、味覚が発達し、さまざまな味を感じやすくなります。
- 6. 表情が豊かになり、言葉の発音がきれいになる**  
噛む動作によって口の周りの筋肉を使うと、表情筋や言葉の発音に欠かせない舌や顔の筋肉が鍛えられ、豊かな表情やはっきりした言葉の発音につながります。
- 7. 誤嚥性肺炎の予防**  
口のまわりの筋肉や舌を使ってしっかりと噛むことが、嚥下筋（飲み込むための筋肉）を鍛えることにもなります。またよく噛むことにより、食べ物が自然と飲み込みやすいサイズになるので、誤嚥が少なくなります。どうでしょうか。よく噛むことは健康で快適な生活を送るために、とても大切であることがわかります。いつまでも元気に過ごせることができるよう、意識して「よく噛んで食べる」ようにしましょう。

## 新任医師・職員紹介 はじめまして、よろしくお願ひします

2023(令和5)年度に新たに採用された4名を紹介します。①趣味 ②メッセージ



第四内科部長  
末内 辰尚 (すえうち たつなお)

- ① 旅行
- ② 消化管内視鏡検査を中心とした、消化器内科領域を専門としています。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



病理診断科部長  
前田 智治 (まえだ としはる)

- ① 旅
- ② 愛媛県立中央病院より転勤して参りました。病理業務36年になります。宜しくお願ひいたします。



産婦人科医員  
田村 公 (たむら こう)

- ① 食・酒・車
- ② 徳島大学病院、高知日赤を経て現在に至ります。少しでも地域の役に立てる様頑張りますのでよろしくお願ひ致します。



小児科医師(愛媛大学寄附講座)  
新野 亮治 (にいの りょうじ)

- ① 温泉、自転車
- ② 3年ぶりの四国中央病院での勤務となります。施設などは変わったところもありますが、人の温かさは変わってないと思っています。四国中央の子供達のために頑張ります。



### 新規採用者合同 オリエンテーション

令和5年度は13名の職員が  
当院に入職し、4月3日に  
新規採用者合同オリエンテーション  
を行いました。

### Topic トピック

## 「書道パフォーマンス甲子園」作品を展示中です



当院では令和4年7月に市内で開催された第15回大会の作品を展示させていただきます。

ご来院の際はぜひご覧ください。

(作品は定期的に入れ替えさせていただきます。次回は令和5年度大会の作品となる予定です。)

大阪府 上宮高等学校の作品



# 集中ケア認定看護師



認定看護師とは、特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を持っている看護師として日本看護協会から認定され、水準の高い看護実践、看護師に対する指導・相談を行うものをいいます。集中ケア認定看護師の役割は、生命危機状態にある患者さんやその家族の方に対し、重篤化の予防・早期回復に向けた援助を行うことです。私は2011年に集中ケア認定看護師の資格を取得しました。2年前に四国中央病院に入職し、北3階病棟の高度治療室で勤務しています。

集中ケア認定看護師  
大西 和代(おおにし かずよ)



## ● 高度治療室での業務

当院の高度治療室は手術後の患者さんが多くいます。術前・術中の情報から術後の病態の変化を予測し、早く対応できるように観察をしています。術後は痛みや苦痛をとまることがあり、少しでも軽減するように、話を聞き、希望に沿った対応を心がけています。必要な看護ケアを、集中ケア認定看護師の視点から看護師と共に検討し、病院全体で統一した看護が提供できるように取り組んでいます。看護の対象は患者さんだけではなく、患者さんのまわりの家族の方も同様です。生命の危機的状況にある患者さんの家族の方は、さまざまな治療の選択を患者さんの代理として行うことがあります。しかし、急な病気の発症を受け入ることや、先生に話を聞いたけどよくわからないなど、悩んだり不安になっている家族の方もいます。病状について理解が得られ、少しでも不安が軽減し後悔のない選択ができるように支援しています。



高度治療室担当スタッフ（前列向かって右端が大西看護師）

## ● フィジカルアセスメント研修

また、フィジカルアセスメント（身体的な情報を分析し、考察・判断すること）研修を担当し、育成活動も行っています。重篤な患者さんでなくても、治療や処置の中で変化が起こる場合もあります。その変化が経過観察でもいいのか、すぐに医師に報告すべき変化なのかを見極めることが必要です。異常を早期に発見しアセスメントが行えるように、フィジカルイグザミネーションと言われる、問診や視診・触診・聴診などの身体診察の実際を指導しています。

## ● 呼吸サポートチーム (RST)

2022年度には呼吸サポートチーム(RST)を立ち上げました。構成するメンバーは、医師・集中ケア認定看護師、臨床工学技士、理学療法士、薬剤師です。呼吸器ケアが必要な患者さんの治療方針や、重症化しない看護ケアの実践がされているかどうか、また退院を見据えた機器の検討などについてカンファレンスを行い、介入しています。

患者さん、家族の方が少しでも苦痛のない入院生活が送れ、四国中央病院を選んでよかったと思われるように、尽力いたします。よろしくお願いいたします。

## 【相引医院】

令和4年11月より、父の跡を継ぎ内科を中心に診療しています。

まだ当院を継いで日は浅いですが、地域医療に貢献できればと研鑽を重ねております。

四国中央病院の皆様には、医療連携でお世話になっております。今後とも宜しくお願ひ致します。



診療科  
内科、消化器内科



院長  
相引 利彦 先生

### 診療時間

午前 9:00 ~ 12:00  
午後 14:00 ~ 18:00

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	休	●	●
午後	●	●	●	休	●	休

日・祝日休診

住所 〒799-0712  
四国中央市土居町入野686

TEL 0896-74-3127

開業医の

先生!!

お!!  
せ  
わ  
に  
な  
っ  
て  
ま  
す



## 【ふく整形外科】

ふく整形外科は2002年10月より四国中央市土居町中村において整形外科診療所として開業しております。整形外科疾患一般、関節リウマチ治療等できる範囲で診療をしておりますが当院では対応困難な手術症例等の患者様の紹介を四国中央病院の先生方には当初より快く引き受けていただきとても感謝しております。地元の皆様にとってもとても心強い病院だと思われまます。これからも土居町での医療に全力で取り組んでいきたいと思ひます。今後とも連携の程どうぞよろしくお願ひいたします。



診療科 整形外科、  
リハビリテーション科、リウマチ科



院長  
福西 昭人 先生

### 診療時間

午前 9:00 ~ 12:00 \*水曜は12:30まで  
午後 14:00 ~ 18:00 \*土曜は16:00まで

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	休	●	●	●

日・祝日休診

住所 〒799-0701  
四国中央市土居町中村1245

TEL 0896-74-0029

四国中央病院は、地域の医療機関と連携しながら日々の診療に取り組んでいます。ご協力いただいている開業医の先生方への感謝の気持ちを込めてご紹介いたします。





美馬市脇町と吉野川

風情のある街並と空のコントラストが美しい脇町。撫養街道(川北街道)と讃岐への街道が交差する交通の要衝で、脇城の城下町として始まり、藍の集散地として発展しました。江戸中期～昭和初期の建物(85棟)が保存され、散策だけでなく食事や藍染体験も楽しめます。



**ACCESS**  
アクセス  
最寄りJR徳島線「穴吹駅」。  
車で四国中央市、高松、徳島から約1時間

足を延ばして吉野川に。「四国三郎」と呼ばれた暴れ川の姿が想像できないくらいおだやかに流れています。舟運で賑わった江戸時代に思いを馳せて歩いてみてはいかがでしょうか。

脇町と穴吹町間の吉野川に架かる潜水橋(沈下橋)



近くには、昭和初期のモダンな佇まいの芝居小屋「脇町劇場 オデオン座」(1934年建築)があります。映画「虹をつかむ男」(山田洋次監督)のロケ地として全国的に知られてから四半世紀。地域の人々によって保存され、公開されています。

「うだつの町並み」としても有名(国の重要伝統的建造物保存地区)



旬 オクラ  
を食べよう!



国産のオクラは6月頃から店頭に並びます。アオイ科トコロアオイ属の植物でアフリカが原産とされ、国内では鹿児島県、高知県などで生産されています。β-カロテンが多い緑黄色野菜で、カリウムやカルシウムなども豊富。独特の「ぬめり」はペクチン等の食物繊維で、根菜類が少なくなる夏に食べたい野菜です。

オクラと鯛の丼ぶり

◆ 材料 (2人前)

オクラ8本、鯛刺身柵 120g、山芋 100g、米1合 A(醤油大さじ2、みりん大さじ1、酒大さじ1)

◆ 作り方

①オクラは塩をふりかけて板ずりし、熱湯で20秒ほど下茹でし、ガクを切り落とし小口にカットする。②鯛を小さめにカットし、Aに15分ほど漬け込む。③ご飯に①と②、すりおろした山芋を盛りつけて完成!(お好みでたくわん、梅干しなど)



オクラの肉巻き



◆ 材料 (2人前)

オクラ8本、豚肉(バラスライス又はロース薄切り)200g、塩こしょう、小麦粉、油少々、めんつゆ(調味料)

◆ 作り方

①オクラに塩をふりかけ板ずりし洗い流し、ガクをカットする。②豚肉に塩こしょうをふり①に巻きつけて小麦粉をまぶす。③フライパンを熱し油をひき②を転がしながら焼く。焼き色が付いたら蓋をして、3～4分蒸し焼きに。④余分な油を拭き取り、調味料(めんつゆ)を加え軽く煮詰めて完成!

読者アンケートを募集

応募締切 2023年7月31日(日)まで(当日消印有効)

「広報誌しこく」では、よりよい誌面づくりのために、読者アンケートを募集しています。

ハガキに次の質問の回答をご記入いただき郵送ください。

- ① 住所 ② 氏名 ③ 年齢 ④ 職業
- ⑤ 病気について知りたいこと
- ⑥ 四国中央病院について知りたいこと
- ⑦ その他(感想や取り上げてほしいこと)

【送り先】

〒799-0193  
愛媛県四国中央市川之江町2233番地  
四国中央病院経営企画課  
「広報誌しこく」読者アンケート係

QUOカードを  
プレゼント



アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選の上、QUOカード(500円分)を5名さまにプレゼントいたします。当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

カレンダー 7月17日(日) 海の日、8月11日(金) 山の日

次号(第77号・秋)は9月1日(金)発行です。

病院理念… Smile(笑顔)、Speed(迅速)、Sincerity(誠意)を基調として、質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。



〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町2233番地 TEL(0896)58-3515 FAX(0896)58-3464  
ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>