

健康寿命を長くするために

TOPICS



日本人の平均寿命が世界でもトップクラス（2020年厚労省調査では、女性が87.7歳で世界1位、男性が81.6歳で世界2位）であることは良くご存じだと思います。ただ、健康寿命となると女性で約12年、男性で約8年（いずれも2016年厚労省統計）短くなります。

健康寿命というのは、介護など受けることなく、日常生活を自立して健康に過ごせる期間のことを指します。健康寿命が短くなる原因には、生活習慣病からの脳・心疾患に加えて、運動器疾患の占める割合が多いことが知られています。骨折や関節障害がなくても、筋力低下やバランスを保つ力が衰えたロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼ばれる状態は、高齢者では健康寿命を縮める大きな原因です。

多くは運動、特に脚を鍛えることで予防できます。脚を動かす（鍛える）ことは、糖尿病、認知症予防のみならず、腰痛やひざ痛などの軽減にもつながります。糖尿病性腎症などをお持ちの方は、以前はタンパク質摂取制限が厳しく指導されていましたが、最近はロコモ予防のために筋肉の元になるたんぱく質の過度の制限は推奨されていません。むしろ体重や筋肉を減らさず、下肢筋力を落とさないことが健康寿命を延ばすこととなります。脚の運動に関しては、運動器疾患をお持ちの方は主治医の先生に相談のうえ、当院整形外科や糖尿病外来などにあるポスターやパンフレットをご覧ください。家の中から実践してみたいはかがでしょうか。

院長 河野 昌史

当院の乳がん治療、乳がん薬物療法の進歩について

皆さんは乳がんの治療に対してどのようなイメージをお持ちでしょうか？手術をイメージする人も、抗がん剤をイメージする人もいます。実際の乳がんの治療は、手術と放射線治療、薬物療法を組み合わせる治療を行います。どれも重要ですが、最も重要で進歩が著しいのが薬物療法です。

乳がんの手術は古くは江戸時代から行われていました。手術は整容性の向上、再建手術などの進歩があります。しかし手術の進歩で再発率・死亡率が改善することはなく、再発で多くの方が命を落としてきました。一方で手術前後の薬物療法の進歩は著しく、再発が大きく減少しました。例えば、内服による術後のホルモン療法は、乳がん術後の再発・死亡を40%以上減少させます。またHER2陽性乳がんという悪性度の高い乳がんに対して、抗がん剤と分子標的治療薬を手術前に行うと、60%以上の患者さんで手術する前にがんがほぼ消失します。乳がんはほぼ薬物療法で治していると言っても過言ではありません。当院は乳がんの手術、放射線治療、最新の薬物療法、再発後の治療まで幅広く対応しておりますので、ご心配な方はご相談ください。

また早い段階でがんを見つけることも大事です。当院では厚木市、愛川町、清川村などの乳がん検診もおこなっておりますので、ご心配な方にはおすすめします。 乳腺外科 鎌田 順道

当院のがん治療について、最近のがん治療について

まずはしっかり診断 診断に基づき最も効果の期待できる“標準治療”を提案

とうめい厚木クリニックでは神奈川県がん診療連携指定病院である東名厚木病院と連携し、一部のがんを除きがんの診断から治療・緩和ケアを行っております。

現状で最も効果が期待される、エビデンスに基づいた「標準治療」をもとに、各患者さんに合わせた治療を提案、施行してまいります。特に隣接する東名厚木病院で放射線治療が行えることで手術、化学療法、放射線治療を組み合わせた一連の治療が東名厚木病院、とうめい厚木クリニックで行うことができるのがメリットです。

住み慣れた地域でできる治療は住み慣れた地域で

がんと診断されても現在の自分の生活を続けながら治療をしていくために医師、看護師、薬剤師、リハビリテーションスタッフ、介護福祉士、社会福祉相談員、栄養士などの多職種、そして地域の開業医の先生方との連携することで「住み慣れた地域での治療」をしっかりサポートします。まずはご相談ください。

消化器外科 科長 化学療法センター長 神山 公希



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950

