○掲載日／8/30　○媒体／中日新聞（全静岡）　○企画名／「2018第2回はままつ健康フォーラム」　○コード／1808-069_組01

2018

第2回 8月4日(土)

会場／浜松市医師会館

市民公開健康講座

はままつ健康フォーラム

はままつ健康フォーラムは「心と体の健康プログラム」をテーマに、経験と知識が豊富な講師が最新の医療について分かりやすく解説するものです。正しい情報を入手して、みなさんで共有し、生活の質の向上を目指して病気の予防や予測へとつなげましょう。

今回の健康フォーラムは「形成外科で扱う疾患」と「心臓・血管病」についてです。

形成外科で扱う疾患と最新治療

講演 1

講師 瀧口 徹也 氏
浜松医療センター
形成外科　科長代理

形成外科について

形成外科とは、身体に生じた組織の異常や変形、欠損、あるいは整容的な不満足に対して、あらゆる手法や特殊な技術を駆使し、機能だけでなく形態的にもより正常に、より美しくすることによって生活の質の向上に貢献するための外科系の専門領域です。

対象疾患になるのはケガ、顔面骨折、やけど、あざ、皮膚の腫瘍など。そのほかにも先天的な異常や皮膚潰瘍、がんの切除や再建、美容医療などがあげられます。腫瘍とは遺伝子変異によって自律的で制御されない増殖を行うようになった細胞集団のことをいい、勝手にどんどん大きくなります。良性腫瘍は周囲の組織を押しのけて増殖しますが転移をしないので、取り切れば再発はほとんどありません。悪性腫瘍（がん）は周囲の組織を壊しながら増殖をして、転移をしたり、適切に切除しないと再発の可能性が出てきます。

皮膚がんの治療と予防

皮膚がんは体の表面に出来るもので、人目につきやすいです。がんを取ったらひどい傷跡が残るのでは…という患者さんのために、がん治療と同時に機能面や整容面も考慮した形成外科の治療が必要になります。

病変が表皮内のみで増殖する早期の皮膚がんには、ボーエン病、日光角化症、乳房外パジェット病などがあります。初期のうちに発見して取り切っていれば重篤にはなりません。しかし表皮よりも皮膚の深部へと浸潤している浸潤がんはリスクが大きくなります。

腫瘍を診断する際に患者さんの年齢、病歴、経過、基礎疾患、生活歴などを聞きます。触診では腫瘍に触り動かします。がんの場合大きくなると硬くなり、周囲に浸潤すると動かなくなることがほとんどです。腫瘍を自分でチェックすることもできますが、不安な場合は専門医を受診しましょう。がん治療の大原則は早期発見、早期治療です。

形成外科ではダーモスコピーという拡大鏡で診察し、悪性の可能性がある場合は皮膚生検をおこないます。局所麻酔をして、できものを切除して縫い閉じます。取ったものは顕微鏡検査をして細胞レベルで調べて診断します。多くの皮膚がんは、これで取り切れれば治療終了ですが、腫瘍が進行していたりメラノーマ等転移する可能性のある腫瘍である場合は追加治療が必要になります。

皮膚がんの最も大きな原因は紫外線です。紫外線が皮膚細胞内の遺伝子に傷をつけ、それが多量であると傷の修復が追い付かずに誤った遺伝情報（突然変異）が生じてがん化します。皮膚がんを予防するために適切に日焼け止めを使い、帽子、サングラスなどで紫外線を防ぎましょう。紫外線は光老化（しみ、しわ）の大きな要因でもあるので、幼い時期から皮膚を保護することが重要です。若い時の時間は取り戻せないことを知っておきましょう。

乳房再建・皮膚潰瘍（糖尿病性足病変）

乳房再建とは、乳がんの治療により変形、または失ってしまった乳房を再び取り戻すものです。乳房は女性が女性らしくあるための特別な臓器ですから、乳がん治療の際には乳腺外科と形成外科によるチーム医療で、適切な切除、再建を行います。乳房再建は保険適用で、再建時期や再建方法には様々なものがあるので専門医に相談してください。

糖尿病には3大合併症と言われる神経障害、網膜症、腎症があり、その中でも早期に現れるのは神経障害です。手足のしびれや感覚の低下があり、傷ができても痛くないので気づかず、傷口から感染、壊死、最悪の場合は切断ということもあります。また動脈硬化が進んで足の血流が悪くなる虚血肢も同様に悪化する場合があります。予防的フットケアの重要性も知っておきましょう。

心臓・血管病からあなたと家族を守るには

講演 2

講師 岡 俊明 氏
聖隷浜松病院
院長

心臓・血管の病気について

体の中を血液が循環するために必要な通り道が血管で、血液を送り出すポンプが心臓です。血液の循環経路は、まず左の心臓（左心房、左心室）から動脈を通り全身の各臓器に酸素を届け、酸素は消費され、静脈を通って右の心臓（右心房、右心室）から肺に行き酸素が供給されます。心臓は筋肉でできていて収縮と拡張を繰り返して血液を流しています。

心臓の病気には急性心筋梗塞、狭心症、心不全、不整脈、心臓弁膜症などがあります。命に関わる病気も多いですが、適切な診断や治療をすれば助かる病気でもあります。血管の病気には腹部や胸部などの大動脈瘤や解離性大動脈瘤などがあります。

心臓自体も生きていくために血液の供給を受けています。心臓に酸素や栄養を届けている血管は冠動脈といい、主なものは3本。その冠動脈の中にプラークと呼ばれる動脈硬化の塊ができて、それがなんらかの要因ではじけると血管の中に傷ができ、血管の中に血栓ができます。それが詰まってしまう状態が急性心筋梗塞、詰まりかけた状態が不安定狭心症です。

心筋梗塞の症状・治療

急性心筋梗塞とは、心臓に酸素などを送っている血管である冠動脈が閉塞することにより血流が遮断され、酸素供給が停止して心筋が不可逆的に壊死に陥った状態です。心筋梗塞を起こした領域の心臓は壊死して収縮しなくなり動かなくなります。しかし心筋梗塞を起こしていない領域の心臓は動いているので、閉塞していない残りの冠動脈が酸素を心筋に運びます。心筋梗塞を起こしてもすぐに心臓が全部止まってしまうわけではありません。

急性心筋梗塞などの病気は予防や予知が難しく、また冠動脈はCT検査やカテーテル検査でなくては見えないので、普通の検診のレントゲンでは分かりません。心筋梗塞の症状は胸痛、胸の鈍い痛み、圧迫感、締め付けられる痛み。その他に冷や汗や吐き気などを伴う場合もあります。針で刺されたような痛みは心筋梗塞らしくない症状です。症状の持続時間は数時間以上、最大24時間続きます。

壊死した心筋を生き返らせるのは不可能です。ですから壊死する心筋の量をできる限り少なくして、早く心筋への血流を回復させて血管の詰まりをとる治療が優先されます。これはカテーテル治療と言われます。カテーテル治療とは、手首や足の付け根の動脈からカテーテルと呼ばれる細い管を入れ、バルーン（風船）やステント（筒形で網状の金属）などを使って詰まったりしている冠動脈を広げる治療法です。患者さんのダメージを減らすためにも一刻も早く診断して、医療スタッフが連携して治療する必要があります。

また、血管の病気として挙げた腹部や胸部などの大動脈瘤や解離性大動脈瘤などの治療法には、人工血管置換術やステントグラフト内挿術と呼ばれるカテーテルで人工血管を留置する方法などがあります。

動脈硬化の予防法

心筋梗塞、狭心症、動脈瘤は動脈硬化に起因した病気です。ですから動脈硬化を起こしやすい原因を排除することが大切です。動脈硬化を起こしやすい因子として、三大生活習慣病でもある脂質異常症（高コレステロール血症）、高血圧症、糖尿病があげられます。また喫煙や肥満、家族歴、加齢、運動不足、ストレス、性格も関係しています。家族歴と加齢は防ぐことはできませんが、それ以外は改善できるので日頃の生活を見直しましょう。

すでに治療を受けている方は医師に従って適切な薬物治療を継続してください。生活習慣の改善、食事療法、運動療法を行いましょう。喫煙はやめて、飲酒はほどほどに。心筋梗塞の発症率が高いと言われているタイプA型（たえず動いてないと安心できない、短気、攻撃的など）の方はのんびりと着実に生活することをおすすめします。

2018

[主催]はままつ健康フォーラム実行委員会 [構成団体]浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
[後援]静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所 [企画・制作]中日新聞東海本社広告部

特別協賛
SUZUKI
杏林堂 SUPER DRUG STORE 株式会社杏林堂薬局

協賛
浜松信用金庫
一暮らし継がれる家一 三井ホーム
社会福祉法人 聖隷福祉事業団 介護付有料老人ホーム 浜名湖エデンの園
YAMAHA
電気×sala 中部ガス株式会社
FOR YOUR SMILE KYOWA 協和医科器械株式会社
家は、性能。 一条工務店
静岡県予防医学協会