

はじめての Birthday

4月から6月に、晴れて1歳の誕生日を迎えられた子どもたちを紹介します。

4.5
丹心春ちゃん (羽場)



お姉ちゃんが大好きな心春。これから元気にすくすく育ってね。



4.12
小野隼汰くん (山崎)

金山の大自然の中でのびのび育ってね!

5.7
福田至くん (十日町)



お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね!



6.11
栗田柁奈ちゃん (下中田)

これからもかわいい笑顔をとくさん見せてね!

KANEYAMA 地域おこし 協力隊がゆく!

ドローンで撮影した写真を
VR観光パンフにも!

柴田琢磨 隊員



お久しぶりです。柴田琢磨です。
新年度に入り、自身の新しい活動やイベントへの参加など慌ただしい日々を過ごしております。様々なイベントや桜の季節ということもあり、ドローンによる空撮写真の撮影協力もさせていただき、色々幅広く活動しているところです。ドローンによる空撮はなかなか難しく、もともと写真撮影の知識もあまり持っていなかったのですが、他の方が撮影した写真やアドバイスなどを参考にしつつ勉強も兼ねて協力させてもらっています。将来的には、一昨年から行っているバーチャルリアリティを利用した観光案内パンフレットにも撮影した写真を見られるようにし、イベントで展示していければと思います。

また、今年度はバーチャルリアリティを利用した観光案内パンフレットの活動に加え、県の買物支援事業にも参加させていただくことになりました。まだ開発初期の段階のため話せる内容も少ないのですが、金山町の商店の方などにも協力していただきつつ、形にしていきたいと思います。
そして、今年度は石川圭介さんが新しく集落支援員として加わり、同じく集落支援員である柴田さんと一緒に活動を行っていく予定です。地域おこし協力隊の活動形態・内容が異なるので、お互いの活動の特徴を活かしつつ、金山町と一緒に盛り立てていければと思います。
それでは、今年度もよろしくお願いたします。

今回の表題は、専門的な内容を表現するため聞きなれない用語を用いています。ドックの腹部エコー検査成績に、「膵嚢胞」と記載された時、当疾患を鑑別対象に挙げます。磁気共鳴胆管膵管造影(MRCP)等にて精査を施行すると稀ならず診断されます。説明の根拠となる公開論文を注に記載しておきます。
IPMNは膵の腫瘍性真性嚢胞です。大量の粘液を産生し、膵管拡張及び乳頭部の開大があります。腫瘍は膵管内を乳頭状に増殖進展します。浸潤傾向に乏しく、非浸潤例では予後は良好です。男女比は2対1と男性に多く、平均年齢は65歳。高齢者に多く、膵頭部に70%と好発します。病理組織学的には、4亜型に分類されます。臨床的には、主膵管の拡張を主体とする主膵管型、膵管分枝の拡張

を主体とする分枝型に大別されます。主膵管型には膵実質や多臓器への浸潤が多くみられ、悪性のものが多く、分枝型では上皮内癌や腺腫が多い傾向にあります。
画像診断として、腹部造影CTやMRCPが有用。膵管鏡により膵管内乳頭状増生が確認できます。超音波内視鏡や膵管内超音波検査により、隆起性病変や浸潤の有無が、内視鏡的逆行性胆管膵管造影により膵管内の粘液塊、隆起性病変が分かります。同検査により膵液を採取し細胞診、腫瘍マーカーの測定、遺伝子変異を検索できます。治療方針ですが、主膵管型は約80%が悪性なので手術適応です。分枝型では壁に結節のあるもの、大きさが3cmを超えるものが手術適応。分枝型の約20%が癌です。分枝型の約60%は経過観察となります。手術術式、定型膵頭十二指腸切除術、幽門輪温存膵頭十二指腸切除術、膵体尾部膵切除等が施行されています。手術成績、浸潤癌(22%)の術後5年生存率は、組織亜型により40%〜70%に分布。IPMN全体では約80%となります。
この論文によれば、75歳以上の高齢者約20%を含めて膵頭十二指腸切除術を連続170例に施行し、すべての患者さんを元気に退院させています。その施設とは山形大学医学部附属病院第1外科です。
〔注〕日本内科学会雑誌・101号・p.79、92、2012

町立金山診療所だより ほっとクリニック vol.113

膵嚢胞性疾患、特に膵管内乳頭 粘液性腫瘍 (IPMN) について

町立金山診療所
所長 山科 明夫



を主体とする分枝型に大別されます。主膵管型には膵実質や多臓器への浸潤が多くみられ、悪性のものが多く、分枝型では上皮内癌や腺腫が多い傾向にあります。
画像診断として、腹部造影CTやMRCPが有用。膵管鏡により膵管内乳頭状増生が確認できます。超音波内視鏡や膵管内超音波検査により、隆起性病変や浸潤の有無が、内視鏡的逆行性胆管膵管造影により膵管内の粘液塊、隆起性病変が分かります。同検査により膵液を採取し細胞診、腫瘍マーカーの測定、遺伝子変異を検索できます。治療方針ですが、主膵管型は約80%が悪性なので手術適応です。分枝型では壁に結節のあるもの、大きさが3cmを超えるものが手術適応。分枝型の約20%が癌です。分枝型の約60%は経過観察となります。手術術式、定型膵頭十二指腸切除術、幽門輪温存膵頭十二指腸切除術、膵体尾部膵切除等が施行されています。手術成績、浸潤癌(22%)の術後5年生存率は、組織亜型により40%〜70%に分布。IPMN全体では約80%となります。

金山健康くらぶ

ご存知ですか?
「ロコモティブシンドローム」
(運動器症候群)
骨を丈夫にする食材を意識してとるようにし、体を動かしてロコモを予防しましょう。

- ロコモティブシンドローム 通称ロコモって何? 体を動かすための筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起これば、歩行や日常生活に何らかの問題が起きてくる状態を言います。立って歩くことが困難になると日常生活を強いられる事になります。ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていく事が重要です。
- こんな症状思いあたりませんか? 簡単なロコモチェックを!
- ・ 片足立ちで靴下がはけない
- ・ 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ・ 階段を上るのに手すりが必要である
- ・ 家のやや重い仕事が困難である
- ・ 2kg程度の買い物を持ち帰れない
- ・ 15分程続けて歩くことができない
- ・ 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモを予防しましょう レッツロコト!

◎開眼片足立ち
左右1分ずつ、一日3回行いましょう。イスなどにつかまりながら、目を開けて床につかない程度に片足を上げます。



◎スクワット
深呼吸をするペースで5〜6回繰り返します。一日3回行います。
イスの前に立ち、腰掛けるようにおしりを下げます。かがむときは膝がつま先より前に出ないようにして身をすずめ、ゆっくり立ち上がります。



※動作中は息をとめないようにし、膝に負担がかかりすぎないように90度以上曲げないようにします。

健康福祉課 健康係
☎5212111 (内線265)