

目次 ◆ 診療科紹介(耳鼻咽喉科) ◆ がんを減らす食事と生活とは？
◆ 各科外来診療担当表

耳鼻咽喉科紹介

部長 竹林 宏記

当科における鼻涙管閉塞の治療 —涙嚢鼻腔吻合術—

涙は眼の外側上方にある涙線から分泌され、眼球結膜をうるおした後、目頭にある上下の涙点から吸収され、上下涙小管、総涙小管、涙嚢を経て、最後は鼻涙管を通して鼻内に排出されます。この排出路が閉塞すれば（鼻涙管閉塞）、涙嚢に涙液が貯留・停滞し流涙を認めるだけでなく、細菌感染により涙嚢炎をきたし、慢性涙嚢炎に至ることもあります。

鼻涙管閉塞の第一の治療は、涙点からの通水や、ブジー、また本来の涙の通路を再開通させ、涙管チューブを挿入する方法です。それでも改善しない症例や再発を繰り返す症例は涙嚢鼻腔吻合術の適応となります（図1）。

当院では3年前から、全身麻酔下での涙嚢鼻腔吻合術に力を入れています。入院期間は約1週間で、手術時間は30～60分です。手術時の副損傷は、下眼瞼血腫が3%、術後出血が0.5%です。

手術は内視鏡下で行います。涙嚢の存在する鼻堤部の鼻粘膜を削除したのち、同部の骨（上顎骨前頭突起）を削開し（図2）、涙嚢をしっかりと鼻内に露出させます（図3）。最後に涙嚢を切開し、鼻内にしっかりと解放させ、涙管チューブを挿入して（図4）手術を終了とします。

術後は鼻内に止血用のガーゼを挿入するため多少の煩わしさはあるようですが、術後の痛みは自制内です。術後は2～3ヶ月で涙管チューブを抜去します（図5）。

当院では3年間で約450件の涙嚢鼻腔吻合術を施行していますが、術後成績は99%と非常に良好です。

鼻涙管閉塞の多くの主訴は流涙で、急性涙嚢炎や慢性涙嚢を来し、眼脂がでます。鼻涙管閉塞の原因は現在は不明で年配の方が多いですが、職業や外傷、点眼薬の副作用などで若い患者様も存在します。日々の貴院の診療で、適応の患者様がいらっしゃいましたら、当院への紹介の程、よろしくお願いたします。

涙腺 → 涙点 → 涙小管 → 総涙小管 → 涙嚢 → 鼻涙管

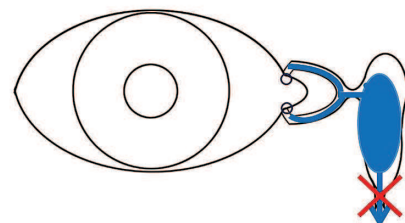


図1 涙の流路と涙嚢鼻腔吻合術の適応



図2 涙嚢鼻腔吻合術の実際（右鼻腔）



図3 涙嚢鼻腔吻合術の実際（右鼻腔）

図4 涙嚢鼻腔吻合術の実際（右鼻腔）

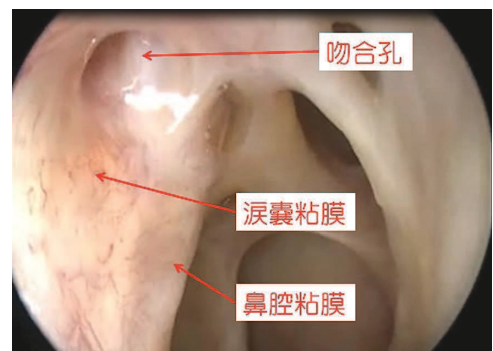


図5 涙嚢鼻腔吻合術、術後3ヶ月の術創

2013年の日本人の平均寿命は女性が86.61歳で世界一、男性も80.21歳で世界第4位だったそうです。平均寿命に関わる病気は、多いものから、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患であるとされていますが、特に「がん」は、健康寿命にも大きく関わるとされています。確かに体のどこかにがんが出来てしまったら、今は痛みがないとしても将来が気になって落ち込むかもしれませんね。心の健康のためにも、「がん」になるリスクは減らしたいものだと思います。そこで、がんのリスクが減る食生活について考えたいと思います。

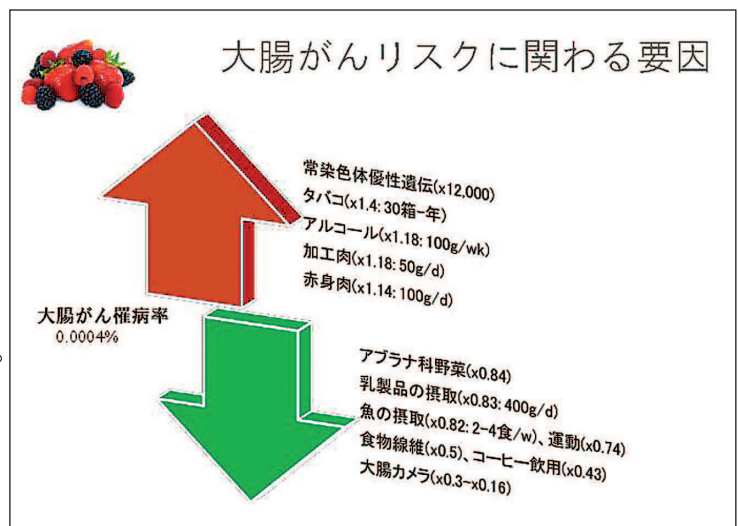
がんを予防する食生活

昨年、テレビや新聞などで「加工肉や赤身肉に大腸がんに対する発がん作用がある」という報道がありました。焼肉が好きで、「自分もがんになるのかな」と心配された方もおられたのではないかと思います。この報道はWHO傘下の国際がん研究機構（IARC）が発表したもので、簡単に言えば「ハム、ソーセージなどの加工肉を毎日50グラム、赤身肉（豚肉や牛肉など哺乳類の肉）を毎日100グラム食べると大腸がんの発生リスクがそれぞれ18%、17%増える」というものでした。これは多数の方の食生活と大腸がんの発症率との関係を調べた結果なのですが、だからと言って「肉には発がん性がある」と言って肉を食べないでいる訳にもいきません。実は2013年の国民健康・栄養調査によると日本人の赤身肉・加工肉の摂取量は一日あたり63g（赤身肉50g、加工肉13g）で、世界的に見て摂取量の低い国の一つだそうです。肉の摂取は寿命をむしろ伸ばすという研究報告もあるので、心配しすぎる必要はありません。

大腸がんには肉のように発生リスクを増やすものもあれば、リスクを減らす要因もあります（図）。大腸がんについていえば、リスクの最大最強のものはがん家系（遺伝）です。特に親・兄弟姉妹が大腸がん、胃がんや子宮がん、小腸がんや腎盂・尿管がんにかかった事がある方は気をつけて下さい。ただしこういう方でも大腸内視鏡（大腸カメラ）などでがんを早期発見し適切に治療していれば大きな問題にはなりません。またがん家系でない方も年に2回便検査を受けるようにしましょう。

便検査をきっかけに大腸カメラを受け必要ならポリープ切除などをしていけば、大腸がんのリスクは16～30%に減らすことができます。

食生活に話を戻しましょう。魚やアブラナ科の野菜などの食材は、がんのリスクを減らすことが分かっています。特にアブラナ科の野菜には、カイワレ大根やカブもあればキャベツやクレソン、高菜などもあり肉類との相性が良いのです。



肉を食べる時にはつけあわせの野菜をたっぷり摂るようにしましょう。またアブラナ科以外にも、トマトやカボチャなどリコピンなどの色素を含む食材は一般に抗酸化作用が強く、がん予防に有効なだけでなく、がんを克服した人にも使えるのではないかと期待されています。ビタミンなどをサプリメントで補給するよりも、色鮮やかな野菜でビタミンや抗酸化色素や食物繊維と一緒に摂る事を考えましょう。

世界がん研究基金のがん予防10策

高齢化した日本では2人に1人ががんになるともいわれています。がんは発症すると死に結びつきやすいため、発症したくないと思う人は多いでしょう。ある種の薬にはがんを起こすリスクを下げるのではないかと期待されているものもあります。ただしがんは肺にできる事もあれば食道にできる事もあります。サプリメントの中にはβカロテンのように食道がんのリスクを下げるが、肺がんのリスクは高めるという研究結果が出たものもあります。世界がん研究基金ではこういった7000近い研究結果をもとに、日常生活で行えるがん予防法を10カ条にまとめていますので、次に出しておきます。

課 題	理 由
① 肥満指数BMIを21～23にする	肥満、糖尿病はそれぞれが多くのがんに対してリスクを高める因子である。従って①～③
② 毎日少なくとも30分運動する	を行って肥満、糖尿病を予防することががん
③ 高カロリーの食事やソフトドリンクなどを制限する	予防につながる
④ 1食5種類以上野菜を摂る。穀物・豆を食べる	植物性食品は食物繊維が豊富でビタミン、ミネラルが豊富にあり、がん抑制効果がある。
⑤ 肉は週に500gまで、加工肉は少なめに	本稿で解説済み
⑥ 節酒（男は2杯、女性は1杯まで）	アルコールの分解産物が蓄積すると発がん作用があるとされている。
⑦ 食塩は1日5gまで。カビた穀物・豆は食べない。	カビた食材には発がん性が報告されているものがある。
⑧ 必要な栄養は食事で摂る。サプリメントには頼らない。	サプリメントには危険なものがあると報告されている
⑨ 子供は母乳で育てる	母親を乳がんから、子供を肥満から守る
⑩ がん治療後も専門家の指導を受けて活動的に過ごす	治療後に2つめのがんを発症することがある。

表 世界がん研究基金のがん予防10策

実はこのがん予防10策に含まれていないもので、皆さんも常識的ながんとのかかわりがあると思われるものが一つあります。それはタバコです。実際タバコの煙の中にはごく少量ながらベンゾピレンなどの発がん物質が含まれる事が知られており、実際わが国でも、喫煙は肺がんリスクを4～5倍、喉頭がんのリスクを10倍以上増やしているとされています。ただ世界的にみると禁煙運動が進んだ結果、タバコが簡単には吸えない国も出てきているので、10策には含まれなかった様です。日本では若い女性に喫煙者が増えていますので、今後は女性のがん予防のためにも禁煙を考える必要がありそうです。

各科外来診療担当表

平成28年5月1日現在

診療科名			月	火	水	木	金
内科	午前	1診 2診 3診 4診 5診 6診	國重(循環器) 西谷(糖尿病) 川田(腎・高血圧) 加藤(初診) 辻(初診)	別府(循環器) 村田(消化器) 米田(糖尿病) 川田(腎・高血圧) 國重(初診) 城(初診)	水上(循環器) 辻(消化器) 高比(糖尿病) 伊藤(腎・高血圧) 小杉(初診) 綿島(初診)	山元(循環器) 三好(消化器) 楠(糖尿病) 伊藤(腎・高血圧) 水上(初診) 作道(初診)	加藤(循環器) 城(消化器) 本田(呼吸器) 綿島(腎・高血圧) 山元(初診) 伊藤(初診)
	午後		加藤(循環器、S健) 作道(腎・高血圧)	國重(循環器) 辻(消化器、S健) 綿島(腎・高血圧) 守屋(呼吸器) 木村(甲状腺)	山元(循環器、S健) 作道(腎・高血圧) 木村(甲状腺)	別府(循環器、S健) 楠(糖尿病) 禁煙外来(15時～)	小杉(循環器) 城(消化器) 本田(呼吸器) 三好(消化器) 村田(消化器)
小児科	午前	1診 2診	小川	休診	小池	矢野	濱本
	午後		赤木 アレルギー 予防接種・神経		輪番制 乳児健診 予防接種・心理		
外科	午前	1診 2診	遠藤	谷口 山中	手術	谷口 向坂	輪番制
	午後		手術	輪番制(乳腺・甲状腺外来)	手術	宮原(脳神経外科外来)	手術
整形外科	午前	1診 2診 3診	今村 井石	今村 小倉	篠田 有住(脊椎) 小倉	井石 今村 圓尾(脊椎)	井石 木島(脊椎) 小倉
	午後						
形成外科	午前	1診 2診	藤山 高木	藤原	藤山	河合(一般外来)	高木
	午後	1診 2診		久保(一般外来予約のみ) (14時30分～16時) 終日手術		戸田(静脈腫美容外科【予約】) (14, 28日, 14時～15時30分) 終日手術	
皮膚科	午前	1診 2診	田中	休診	田中	休診	休診
	午後						
泌尿器科	午前	1診	安永	吉田	安永	手術	吉田
	午後		回診	手術・検査	検査	手術	検査
婦人科	午前			輪番制(検診のみ)	梶本(検診のみ)	浅田(検診のみ)	
	※ 現在、午前・午後ともに一般診療は、行っておりません。						
眼科	午前	1診 2診	檀上 堀本	石田 堀本	檀上 大浦	檀上 石田	檀上(6, 20日)、石田(13, 27日) 堀本
	午後	1診 2診	檀上 堀本	手術	堀本	檀上	堀本
耳鼻咽喉科	午前	1診 2診	福永 佐川	竹林	福永 佐川	森 竹林	岡
	午後		手術		手術		

- 診療受付時間…午前8時30分～午前11時30分 午後1時～3時
- 午後は完全予約制です。
- () 内は、各医師が診療を行う日付です。

※S健…船員手帳所持者に対する健康診断
※異動等により変更になる場合があります
各科外来にお問い合わせ下さい

※ 印刷の都合上時間のずれが発生し、担当医の変更がございますが、あしからず御了承下さい。



大阪みなと中央病院／地域医療連絡室

〒552-0021 大阪市港区築港1-8-30

TEL 06-6572-5721(代表) FAX 06-6572-6713

<http://minato.jcho.go.jp/>



日本医療機能評価機構