

福渡病院だより

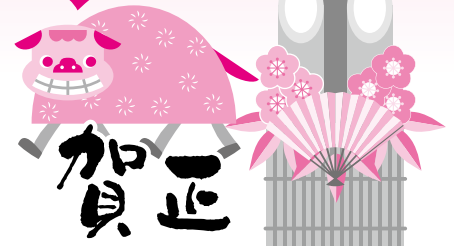
病院の理念

- ◎地域医療に努め
皆様に愛される
病院を目指します
- ◎人間愛を基本とし
最良の医療の
提供に努めます

第 14 号

2013 年 1 月発行

発行：岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡 1000 番地
<http://www.fukuwatari-hp.jp/> TEL : 0867-22-0525



「がん検診～内視鏡検査～」について。

日本は高齢化が進み、今や2人に1人が「がん」にかかる時代です。日本における年間のがんによる死者数は30万人を超え、死亡原因の第一位を占めています。日本は先進国で唯一がん死亡率が増えている「がん大国」です。

「がん」と言えば誰もがすぐに「死」を思い浮かべる事でしょう。ただし恐れることはありません。医学は進歩しており、「がん」であっても早期であれば、治療できることが多いのです。そこで今回は、「がん」を早期発見するための心強い味方である「がん検診」、特に胃や腸の「消化器がん検診」についてお話しさせていただきます。

まず胃がん検診には、レントゲン検査（バリウム）や内視鏡検査（胃カメラ）があります。大腸がん検診には、便潜血検査やレントゲン検査や大腸内視鏡検査（大腸カメラ）があります。多くの方に内視鏡検査は「辛い」「苦しい」と思われやすく敬遠されがちですが、もし胃・大腸がん検診で内視鏡以外の検査を受けて要精査と判定されれば、最終的には内視鏡検査で調べることとなります。なぜ最終的な検査が内視鏡検査かと言うと、内視鏡検査は字のごとく「胃や腸の臓器の内側を視る」検査であり、他の検査ではできない腫瘍の良悪性を判断する組織検査が唯

一できるからです。また場合によっては、その場で内視鏡治療を行うことが可能です。今は内視鏡機器の改良や前処置の工夫により、以前に比べると楽に検査を受けられるようになってきています。当院でも2名の内視鏡専門医によって行っています。

それでは実際に最近、「がん検診」で要精査と判定され、当院での内視鏡検査で発見された胃がん（図1）と大腸がん（図2）の症例を提示します。いずれの症例も治療できる段階での発見であり、私自身「がん検診」の重要性を再認識しました。

普段、高血圧や糖尿病などで通院されている方が、今後「がん」に罹患しないとは言いきれませんが、また一度「がん」に罹患して治療により生還された方も、他の「がん」に罹患しないとは言いきれません。みなさんも早期発見するために、無症状であっても1年に1度は「がん検診」を受けましょう。無症状のうちに受けるからこそ、大きな意味があるのですから。

（内科：片岡 淳朗）

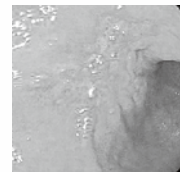


図1

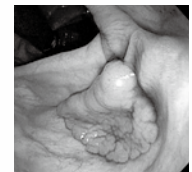
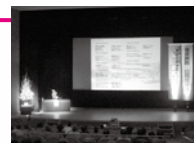


図2

第10回目を迎えました

当院主催の公開医学講座が平成24年10月20日、建部町文化センターで開かれ、約150人が熱心に聞き入った。平成15年から数えて、今回は第10回目になる節目の年にあたり、当院の塩田哲也院長が「身近な感染症について」をテーマに、インフルエンザ、肺炎、感染性胃腸炎（ノロウイルス）の三つの代表的な感染症の予防と治療法について話した。

インフルエンザは冬季に流行し、特に高齢者で肺炎への進行など、重症化が懸念される。毎年のワクチン接種や、早期の治療対応が求められる。ノロウイルス感染はすでに全国的な拡大が報告されており、十分な手洗



いや、食品管理の徹底で予防に心がけたい。肺炎は近年、死亡原因として増加しつつある。ワクチン接種を受けやすくするため、自治体の補助を利用できるケースがあることについても、詳しい説明があった。

講演の前に行われた健康測定コーナー、栄養相談コーナーも好評で、とりわけ血管年齢を測定するブースには行列ができた。

当院で行っている検査



前回は当院で行っている検体検査のなかでも、生化学検査を紹介しました。今回はそれ以外の主な検体検査を掲載させていただきます。当院で検査を受けられた方はどうぞ参考にしてください。

(臨床検査科)

福渡病院の検査科で行っている検体検査 (生化学項目以外)

検査項目	内	容
血液一般検査	白血球数と分類	身体のどこかで炎症があると増えます。また、白血球には大きく分けて5種類あり、例えば細菌感染症では好中球が増えます。他に、ウィルス感染ではリンパ球が増加、アレルギーでは好酸球が増加します。
	赤血球数	赤血球は肺で取り込んだ酸素を全身の細胞組織に運び、不要な二酸化炭素を運び出す働きをしています。これが減ると貧血になり、多すぎると流れにくくなります。
	ヘモグロビン	赤血球に含まれる成分で、体中に酸素を運ぶ重要な役割をしています。これが不足すると酸素が十分に運ばれなくなり、貧血を引き起こします。
	血小板数	出血を止める働きがあります。これが減ると血が止まりにくくなります。
血液凝固検査	PT・APTT	出血などの際、血液を凝固させる能力の目安になります。手術前や、内視鏡検査の前に実施します。また、ワーファリンの効果を確認するために検査することがあります。
感染症検査	B型肝炎ウイルス抗原	血液中にそれぞれのウィルス、細菌の抗原や抗体があるかどうかを検査して、感染している可能性があるかどうかを調べます。
	C型肝炎ウイルス抗体	
	梅毒抗体	
	インフルエンザウイルス抗原	のどや鼻腔の粘膜を採取し、インフルエンザウイルスに感染しているかどうかを調べます。
真菌テスト	皮膚や爪などの一部を採取し、 ^{はくせんきん} 白癬菌に感染しているかどうかを調べます。	
輸血検査	血液型など	貧血の程度が強い場合は、輸血が必要になることがあります。そのために必要な血液型、不規則性抗体スクリーニング、交差適合試験などを実施します。
尿一般検査	尿蛋白	尿中にたんぱくが通常より多く出ているかどうかを調べます。陽性の場合には発熱時、黄疸、腎疾患、尿路感染症などが考えられます。また、生理的蛋白尿(過剰な運動後、ストレス、月経前、起立性蛋白尿(小児に多く、起立時に出現))というものもあります。
	尿糖	尿中に糖が出ているかを調べます。食後や激しい運動、ストレスなどでも出ることがあります。尿糖検査だけで糖尿病とは診断することはできないので、さらに血糖検査などが必要になります。
	尿潜血	尿中に血液が混じっていないかを調べます。陽性の場合には腎炎や膀胱炎、尿路結石、悪性腫瘍などが考えられます。目に見えないほどの微量の血液でも反応し、激しい運動後や月経初日より約1週間(月経血が混入)では、陽性になることがあります。
便検査	便潜血	糞便中に血液が混じっているかどうかを調べます。主に大腸がんを検出するための検査ですが、陽性になったからと言って、必ず大腸がんがあるという訳ではありません。

おなかのぐあい



●腹具合は七変化

胃腸の調子をさして「腹具合」といいますね。腹具合がいつも健やかであればよいのですが、不規則な生活習慣、かたよった食生活、つよいストレスなど、現代社会には腹具合を悪くする要素がいっぱいです。

腹具合は、心身の状態をうつす鏡なのかもしれません。

下痢

急性の下痢の多くは、暴飲暴食、消化の悪いものを食べる、冷たいものを飲む、寝冷えといったことでも起こるもので、さほど心配ではないでしょう。

感染によって生じる下痢(食中毒、ウイルス性腸炎など)は、とてもだじな生体防御反応。有害なものが腸内に入ると、腸はたくさんの液体を分泌して、それを体外へ早く排出しようとするのです。もし下痢がくり返されるようなときには注意が必要です。重い病気がひそんでいる可能性があるため、いちど医師に相談してみましょう。



便秘

排便には個人差がありますが、3日以上排便がなく、それで苦痛を感じれば「便秘」といえるでしょう。便秘は、大きく4つに分けられます。気になる場合は医師に相談しましょう。

一過性便秘

食物や生活環境の変化、運動不足、あるいは精神的ストレスなどによって一時的に起こるもの。

弛緩性便秘

加齢などにより、腸管の運動が弱まって起こるもの。

けいれん性便秘

精神的ストレスなどによって腸管の運動がつかまり、けいれんして起こるもの。

習慣性便秘(直腸性便秘)

がまんばかりしていて反射がにぶくなり、直腸に便がたまってきても便意を覚えずに起こるもの。

●胃も働きすぎると…

胃は食物の消化のために大活躍するところ。それだけに荒れやすく、おまけに精神的ストレスにも大きな影響を受けるのです。多忙な現代社会にあって、「胃のトラブル」に悩まされている人はたくさんいることでしょう。その原因を知り、胃をいたわるようにここがけてください。

胃痛

胃の痛みの多くは、分泌されすぎた胃酸の刺激によって起こるもの。もし空腹時や食事のあとに鈍い痛みを感じる時は、消化性潰瘍を起こしている可能性があるため、早めに医療機関で検査を受けるようにしましょう。

胸やけ

「みぞおち」よりも上のほうに、熱い感じ、痛い感じを覚えるケースで、おもに胃液が食道に逆流して生じる症状。とくに暴飲暴食などで胃酸過多になったときに起こりやすいものです。高脂肪食、加齢、肥満などがリスクになります。

胃もたれ

胃が重い、ふくれた感じがある、食物が残っている感じがある……。胃もたれは、胃の中に食物が長くとどまってしまうことが大きな原因です。胃は「弾力性をいかした動き」によって食物を攪拌(かくはん)しますが、そのはたらきが低下すると、なかなか十二指腸へ送れなくなってしまいます。

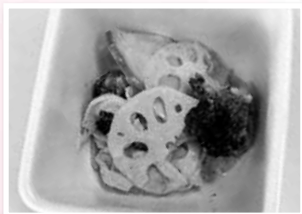
吐き気

胸のあたりがムカムカして、おなかのものを吐き出したくなるような感じ。暴飲暴食、あるいは妊婦さんのつわりのように、原因がはっきりしているケースはまず心配ないでしょうが、原因がわからずくり返し起こる場合、なにか重い病気がひそんでいる可能性もあります。



管理栄養士からのアドバイス

ワンポイント



根菜サラダ(4人分)

作り方

- ①れんこんは皮をむき、半月の薄切りにして酢水で茹でる。ごぼうはささがきにして茹でる。切り干し大根は水にもどし、茹でる。ブロッコリーは房に切り分けて茹でる。ラディッシュは4つ割に切り、さっと茹でる。

材料(4人分)

れんこん ……160g
 ごぼう ……50g
 切り干し大根(乾) ……8g
 ブロッコリー ……60g
 ラディッシュ ……50g
 すりごま(白) ……大さじ2
 マヨネーズ ……大さじ1
 Aこいくちしょうゆ ……小さじ1
 食塩 ……少々
 穀物酢 ……小さじ2

寒くなればなるほどおいしさを増す、根菜を使ったサラダを紹介します。旬のれんこんには、便秘予防に有効な食物繊維や風邪予防に有効なビタミンCが豊富に含まれています。



- ②茹でた野菜はざるにあげ、水気をきる。
- ③Aを合わせて、②の野菜と和える。

1人分 エネルギー…117kcal
 塩 分…0.5g
 食物繊維…3.4g

(栄養科)

全国国保地域医療学会で 発表しました

去る平成24年10月5日・6日の2日間第52回国保地域医療学会が熊本市で開かれ、当院の景山保江看護師が「介護度が高い患者への退院支援の取り組み」と題し発表した。その内容は、近年、高齢化に伴い一人暮らしや老夫婦世帯が増え、入院による環境の変化や認知症により廃用症候群になる傾向にある。入院の長期化や、在宅へのスムーズな受け入れが困難になりつつあるなかで、在宅での生活を希望した患者が、看護師による退院支援チームの患者・家族への度々の意向確認や入念な退院前カンファレンスによって円滑に在宅療養に移行できたというものであった。



消防訓練を 行いました



平成24年12月10日、1階事務当直室から夕刻、火災が発生したとの想定のもと、消防訓練を行い、火元確認、119番通報、患者さんの誘導や搬送の流れを一通り確認しました。また、今回は参加者が消火栓を実際に使った放水訓練を行いました。消防署の方からは病院が地域住民から頼りにされていることや、常日頃からの準備を怠らないこと、また地震への備えについても頭の片隅においておくことなどの講評がありました。

診療予定表 (2013年1月現在)

【受付時間】 午前 8:00 ~ 11:30 午後 1:30 ~ 4:00
【診療時間】 午前 9:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 4:00

※外科の診察時間は、午前9:00~12:00 午後2:30~4:30とさせていただきます。
(外科では、手術その他のため午後休診となることがあり、出来るだけ午前中の外来受診をお勧めします。)

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科	武進	片岡淳朗	岩崎良章	片岡淳朗	塩田哲也		塩田哲也	植田昌敏	塩田哲也	植田昌敏	担当医 (第1・3・5)
外科	黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		黒瀬匡雄		小澤正嗣 (第1・3・5)
整形外科	井上円加 【予約】			三谷 茂 (第2・4) 【予約】				遠藤裕介 【予約】			
形成外科				稲川喜一							
眼科	塚本真啓 (15:00まで)								古瀬 尚 (15:00まで)		
循環器科			寒川昌信 (第3)		今西 薫 (第1)						
心臓血管科		古川博史 (第2・4)									
脳神経科											難波洋一郎 (第1)
心療科											寺田整司 (第3) 【予約】
泌尿器科										小林知子 (第1)	
婦人科								担当医 (医療センター医師) (第2・4)			

※第2・第4土曜日の外来診察は休診いたします。(急患はこの限りではありません。)

※予約外来については、各科外来看護師・担当医師にご相談ください。

※医師の都合で診療日が変わる場合があります。あらかじめ職員にご確認ください。

編集 後記

最近、病院周辺でも野生の猿が出没するようになりました。冬の猿と言えば、肩まで温泉に浸かり、気持ちよさそうな顔をした、愛嬌ある猿が脳裏に浮かびます。しかし、現実はその甘いものでもなく、時に、鬼のような形相で噛みついてきたり、爪で引っかかれて怪我をすることもあります。何もしてないからといって追い払わないのも危険です。追い払わなければ、

人に慣れてしまい、どんどん里に下りてくるそうです。山のは山へ帰す。猿を見かけたら珍しいからといって眺めているのではなく追い払うようにしましょう。世の中は物騒な事件や災害も多くありますが、猿の被害もさることながら、せめて自然とはうまく折り合いをつけてやって行きたいと祈るばかりです。

(F.Y)