

読んで安心 めくもり情報

なご **和みの輪** わ

第11号
平成21年4月1日

発行所

医療法人博俊会 **春江病院**

〒919-0414

福井県坂井市春江町

江留下屋敷62-5

TEL 0776-51-0029

FAX 0776-51-6163

ホームページ <http://www.harue-hp.org/>



Contents

教えて！病気のおはなし 第10回 『胃・大腸のがん検診について』

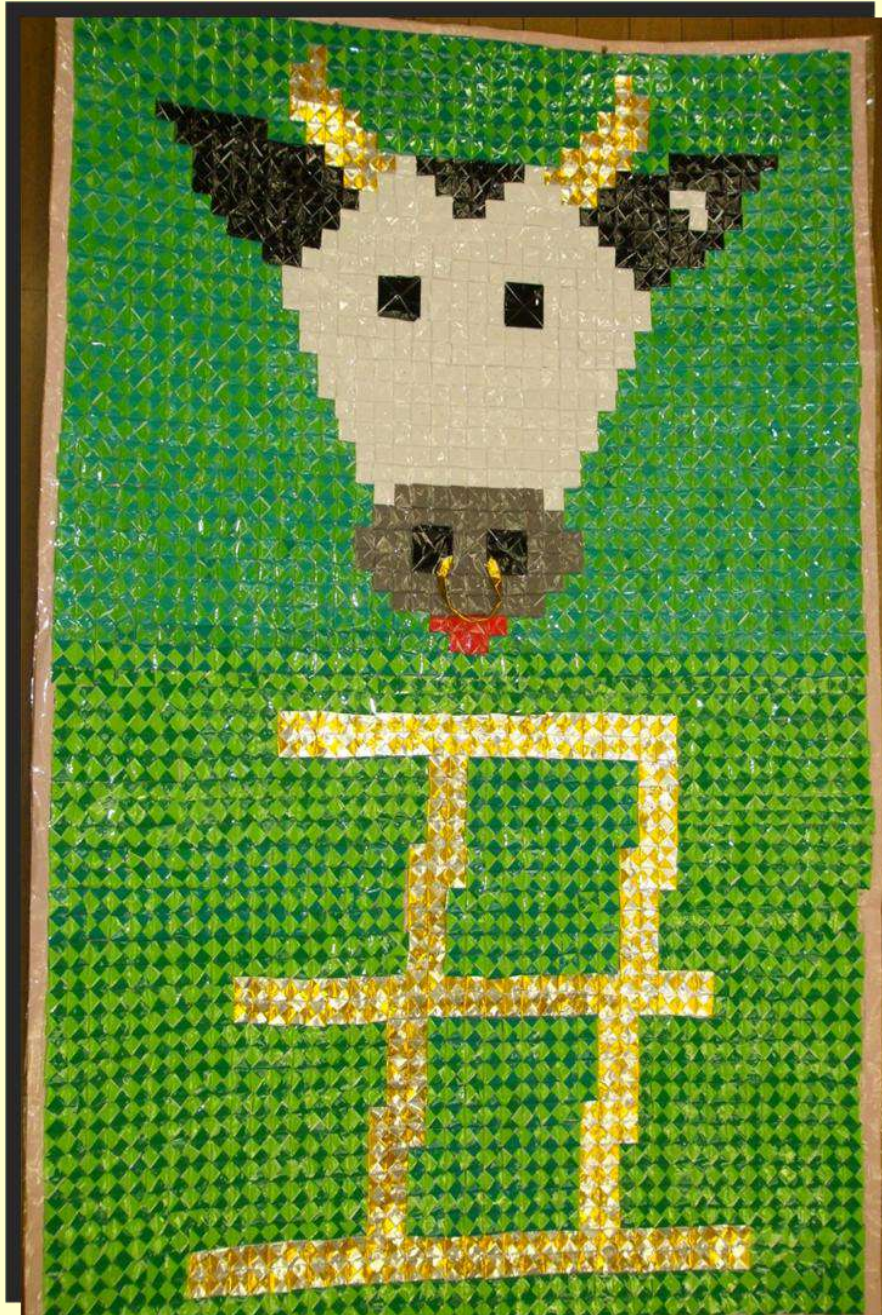
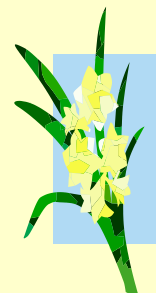
経鼻内視鏡の導入／NSAIDs潰瘍について

新任医師の紹介／胃腸にやさしい食事と生活

NST（栄養サポートチーム）の活動／緩和ケアチームの活動紹介

新再来受付器のお知らせ／新しい浴槽の紹介

“春のおすすめ簡単メニュー”／春江病院の概要／基本理念／院是／編集後記



通所リハビリ“カルミア春江”利用者皆様による折り紙作品 『今年の干支 牛』



第10回 『胃・大腸のがん検診について』

消化器科・外科医師

井上 剛志
いのうえ つよし



胃・大腸のがん検診について

現在、わが国の「がん」による死亡者数は年間30万人を超え、国民の3人に1人が「がん」で亡くなっており、死亡原因の第1位を占めるようになりました。

がん死亡者数のおよそ半数の人が消化器系のがん（胃、大腸、肝臓、膵臓など）で亡くなられています。その中でも特に胃がんと大腸がんの死亡者数が多くなっています（*表

1）。これらのがんの死亡率を減少させることを目的に行われているのが胃・大腸のがん検診なのです。がん検診を正しく受けるためには、「がん検診を正しく知る」ことが必要です。
皆さんはがんを“不治の病”と考えてはいませんか？

現在のがん治療の進歩には目覚ましいものがあります。がんを根治（完全に治癒）させるためには早期発見、早期治療が大原則となります。進行がんで見つかった場合は、治療を行っても根治する可能性が低くなっています。
がん検診の目的は症状が出ないことが多い早期のがんを発見し、適切な治療を行うことです。検診の対象は無症状の人です。

そのため、がんが見つかる確率は必ずしも高いとはいえません。しかし「がん」は無症状のうちに早期発見し、根治的な治療をすることが大切なのです。無症状の人には進行がんが少なく、早期のうちにごんを発見できる可能性が高くなります。症状があつて外来を受診した場合には、がん検診と比べ進行したがんが多く見つかります。言い換えれば、症状が出てからでは「がん」は進行してしまっている可能性が高いのです。

がん検診でがんが100%見つかるわけではありません。
どのように優れた検査でも、100%の精度ではありません。がんが発生した時点から、一定の大きくなるまで検査で発見する

ことはできません。さらに、がんそのものが見つけにくい形であつたり、見つけにくい場所に出来たりする場合もあります。このため、ある程度の見逃しは、どのような検診であつても起こつてしまいます。

【胃がん検診】

（1）胃X線検査

バリウム（造影剤）を飲み、胃の中の粘膜を観察する検査です。検査の感度（がんがある人を正しく診断できる精度）は、70〜80%と言われています。

（2）胃内視鏡検査

胃の中を内視鏡で直接観察する検査です。胃の中の小さな病変を見つけることが可能で、一般検診のほか胃X線検査でがんなどが疑われた場合に、直接観察と一部の組織を採取して病理診断が可能とな

教えて！病気のおはなし



る精密検査として用いられます。

検査 (3) ペプシノーゲン検査とヘリコバクターピロリ検査

最近の研究により一部の胃がんが萎縮の進んだ粘膜から発生することが分かってきました。ペプシノーゲンは胃の粘膜の萎縮の程度を表す指標です。またピロリ菌は胃潰瘍の原因となったり、胃粘膜の萎縮を起こすことが分かっています。ただし胃粘膜の萎縮した人すべてが胃がんになるわけではなく、その中でがんが発症する人はごく少数です。これらの検査は胃粘膜の老化度（萎縮度）を調べる補助的な検査であり、胃がんを直接見つけるための検査ではありません。しかし、陽性と判定された場合は、定期的な胃内視などの精密

検査を受けることが望ましいといえます。

【大腸がん検査】 (1) 便潜血検査

がんやポリープなどの大腸疾患があると、大腸内に出血することがあります。便検査は、その血液を検出する検査です。便潜血検査が陽性になった場合には、その原因を明らかにするために、精密検査を受けることが必要です。便潜血検査陽性者は健診を受けた人の、約7%にあたり、「要精査」という判定を受けます。

(2) 全大腸内視鏡検査

大腸すべてを内視鏡で観察する方法です。組織を採取し病理診断も可能で、がんやポリープに対する診断精度が非常に高いのが特徴です。大腸の中の小さな病変を見つけること

が可能で、注腸X線検査でがんなどが疑われた場合の精密検査としても用いられています。

(3) 注腸X線検査

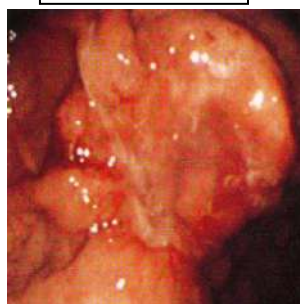
肛門からチューブを挿入してバリウム（造影剤）と空気を注入し、大腸の全部位のX線写真を撮影して、がんやポリープなどの病変がないかを確認します。この検査では見えにくい箇所があったり、残渣や残便などの影響があるため、内視鏡検査よりは精度が劣ります。

当院でも、検診により毎年数名の方に、がんを発見し治療しています。40歳以上の方では、年1回の検診が望ましいとされています。検診を正しく理解し、根治手術が可能ながんの早期発見に努めて頂ければと思います。

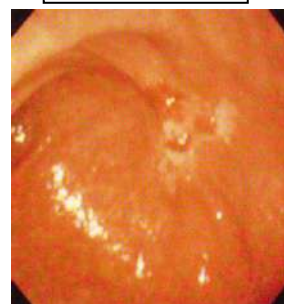
表1 ● 2005年 消化器がん、死亡者数が多い部位

| | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 |
|-----|----|----|----|----|----|
| 男性 | 肺 | 胃 | 肝臓 | 大腸 | 膵臓 |
| 女性 | 大腸 | 胃 | 肺 | 肝臓 | 乳房 |
| 男女計 | 肺 | 胃 | 大腸 | 肝臓 | 膵臓 |

進行胃がん



早期胃がん



★ 鼻から挿入する内視鏡入りました ★

2月より

経鼻内視鏡

当院の上部消化管内視鏡検査に鼻から挿入する内視鏡を導入しました。

経鼻内視鏡検査は、鼻から内視鏡を挿入し胃・十二指腸を観察します。カメラの直径は約5mm（鉛筆より細い）で、口から入れるカメラの半分の太さです。



←一般の内視鏡と極細内視鏡

この内視鏡検査の特徴は、『苦痛が少ない』『吐き気（嘔吐反射）が起きにくい』『検査中の会話が可能』などが挙げられます。吐き気が起きにくい理由は、カメラが舌の付け根を

通らずに胃の中に入るからです。

鼻には、しっかりと麻酔をかけるので痛みはほとんど有りません。稀に、カメラを入れた時に鼻から出血する場合がありますが、出血がひどく止まらない事は少ないようです。

検査中に異常所見があった場合は、組織検査も可能です。

内視鏡検査は誰でも可能ですが、胃の症状がある方や、鼻腔が狭くてカメラが通りにくい方などは、口からの内視鏡検査が望ましいと考えられています。経鼻内視鏡検査について、ご質問がある方は担当医にご相談下さい。

（検査科 日高）



NSAIDs 避けて



NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）

原因で起こる消化性潰瘍のことを、NSAIDs潰瘍といいます。NSAIDsは痛み止めや、市販の総合感冒薬等に含まれています。

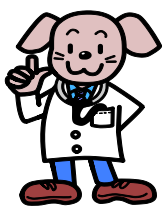
NSAIDsを服用して潰瘍が出現しやすい時期は、服用初期に多く、特に最初の1週間の間に高率に発生します。また、NSAIDs長期投与例では潰瘍の発生時期は様々です。

NSAIDs潰瘍の症状として、胃もたれ・食欲低下・胸やけ・吐き気・胃が痛い・便が黒くなる等があげられます。また、痛み

などの自覚症状が出ないことも多く、突然の吐血や下血、あるいは血液検査で発見されることもあります。

NSAIDsは、食後に服用します。胃に食べ物が残っているうちに薬を飲めば、成分が胃を荒らしにくく、ゆつくりと吸収されるためです。また、頓服で服用の際には、軽く食べてから服用することや、少し多めの水（コップ一杯程度）で服用したほうが、胃に対する刺激は少ないと思われれます。

NSAIDsは日常生活を快適に過ごすため必要な薬であり、上手に付き合っていきたいものです。



（薬剤科 七里）



胃腸にやさしい食事と生活

『なんとなく胃や腸の具合が優れない。』『胃もたれする。』と言うような経験はありますか？ストレス社会の現代に加え、食の欧米化、食生活の乱れが原因となって、胃潰瘍・十二指腸潰瘍にまで進行してしまいう人も少なくありません。胃や十二指腸の消化官は、体に必要な栄養素を取り込む、とても大切な働きをしています。無理をかけている胃腸を健やかに保つ為にも、胃にやさしい食事と生活を心掛けましょう。

生活上の注意点

- ☆食事は1日3食規則正しくバランス良く。
- ☆胃の調子を整える為に暴飲暴食は慎みましよう。



☆食事は楽しくゆったり

とした気分で、良く噛みゆっくり食べましよう。



☆十分な睡眠をとり、過労にならないよう心掛けましよう。

☆ストレスは、趣味やスポーツで気分転換をはかり、自分にあつた方法で早めに解消ましよう。



☆大量のアルコールは、胃の粘膜が荒れる原因になります。少量に押さえるよう心掛けましよう。

胃腸にやさしい

おすすめ調理法

☆調理法は、揚げたり・焼いたりするよりも、煮たり・茹でたり・蒸したりする方が消化に良いです。また、レンジ加熱を用いるのも調理段階での栄養素の損失が抑え

られるという利点があり、お勧めしたい調理法のひとつです。

おすすめ食品

☆弱った胃を回復させる為には、良質たんぱく質を含む食品（大豆製品・脂身の少ない肉・白身魚・乳製品・半熟卵など）やビタミン・ミネラルを含む緑黄色野菜などがお勧めです。

☆油っこいもの（揚げ物・脂身の多い肉）や硬いもの、繊維の多い野菜や果物などは消化が悪く、胃に負担を掛けるので控えた方が良いでしょう。

☆刺激の強い食品（香辛料・酸味や塩分の強いもの）は少なめにましよう。（栄養科

巻寄）



新任医師の紹介



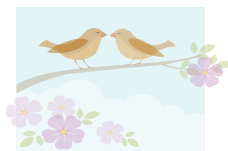
消化器外科医師
さいとう もとこ
斉藤 素子



整形外科医師
しんむら かずや
新村 和也



春江病院 顧問
しまだ ひろし
嶋田 紘



NST・緩和ケアチーム紹介

NST(栄養サポートチーム)の活動

一人一人の患者様に、適切な栄養管理を行うことを栄養サポートといいますが、NSTとは、多職種で栄養サポートを行う、病院内のチームのことです。

本院でも平成16年より医師、看護師、薬剤師、栄養士、検査技師、言語療法士がチームを作り活動を開始しています。現在も週に1回各職種のスタッフが集まり、多方面から専門的に、患者様の栄養状態を改善する為に話し合っています。

活動の内容

まず、各々の患者様の体重計測と血液検査のデータから栄養状態を把握

し、適切な栄養管理がなされているかの評価を行い、NSTで栄養管理が必要な患者様かどうかを検討します。その上で、その患者様に最もふさわしい栄養管理方法を話し合います。

効果

栄養状態を良くしていくことは、病気からの早期回復や感染症等の予防につながります。また適切な栄養管理は、食べ物がうまく飲み込めない事による肺炎(誤嚥性肺炎)・床ずれを、減らす効果があります。

今後も、患者様の栄養状態の改善を図り、早期に退院できるよう取り組んでいきますのでご協力下さい。

(3病棟 小川)

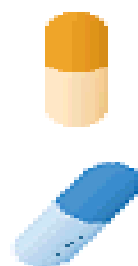
緩和ケアチームの活動

近年、がんと診断される患者様が多くおられます。緩和ケアとは、生命を脅かす疾患に直面する患者様やご家族に対して、その苦しみをあらゆる側面からサポートして、治療やケアを受けながら、より良い生活を送ることが出来るように支援することです。

当院では平成20年4月より、医師1名、看護師5名、薬剤師1名で構成されるチームで活動しています。

どのようなすれば、患者様やご家族の痛みや肉体的・精神的苦痛の緩和を図れるか、週に一度の病棟回診を実施しながら、チーム

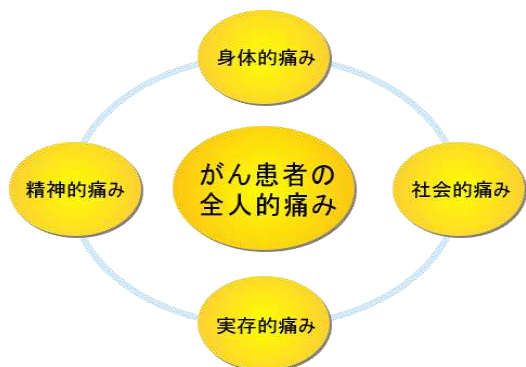
で検討しています。常に、患者様により良い対処が出来るように、専門職が知識と技術を持ち寄って情報交換や講習を行っています。



患者様がその人らしく、生活を送れるように支え、少しでも病状に良い影響を与えられるように努めています。これからも、宜しくお願いします。

(2病棟 林田)

がん患者の抱える痛み



～特殊入浴器が新しくなりました～

1月23日（金）より地下浴室の浴槽が新しくなり、すでに使用されています。

特徴は

※安全確認を音声で知らせてくれます。

※浴槽に付いている移動ストレッチャーには安全ベルト・手すりが設置され、スライド式で移動が出来ます。

※貯湯タンクから毎回新しいお湯を供給し、体に害のない次亜塩素酸ナトリウムで自動的に浴槽水の殺菌が出来、常に清潔を保っています。

患者様にも安心して気持ちよく入浴して頂けると思っています。

（療養棟 浅田）

縦から見た浴槽



横から見た浴槽



News 再来受付器が新しくなりました

平成21年1月より再来受付器が新しくなりました。

今回は「患者様にやさしい再来受付器」を第一に考え導入致しました。

〈再来受付器の主な変更点〉

- ▼ 受付可能な科を1つの画面で表示するようにしました。
- ▼ 「診察」「検査」の選択がなくなり、受診希望の科のみ選択していただくようにしました。
- ▼ ボタンが大きくなり、押しやすくなりました。

以上の変更で、より簡単に受付出来るようになりました。大事に使って下さい。

再来受付器



受付画面イメージ

| | | | |
|--|-------|-------|--------------|
| 受診される科を選んでください。 受付を終了する場合は【受付終了】を押してください。 | | | 取消 |
| 整形 診 | 外科 | 脳神経外科 | 氏名 春江 太郎 |
| 整形 1診 | 内科 1診 | 眼科 | No. 受診科 担当医師 |
| 整形 2診 | 内科 2診 | | 1 整形 1診 |
| 消化器外科 | 内科 3診 | | 2 |
| | | | 3 |
| | | | 4 |
| | | | 5 |
| | | 戻る | 受付終了 |

春の“おすすめかんたんメニュー”

“旬の食材”菜の花を使った簡単料理を紹介します。

ぜひ一度おためし下さい。

菜の花畑の混ぜご飯



(1人あたり)

エネルギー 280 cal

たんぱく質 10.9g

塩分 1.3g



材料3～4人分

ご飯 茶碗3膳分

ツナ缶 1缶

(油切りをする)

菜の花 1/2束

(茹でたもの小口切り)

しば漬け 40g

(粗みじん切り)

ゆで卵 1個

(白身はみじん切り・黄身は
こすなどして細かくする)

塩 少々

オリーブオイル 大さじ1

炒りごま 少々

作り方

- ① アツアツのご飯をボウルなどに移して、ツナ、菜の花、しば漬け、ゆで卵の白身を加えます。
- ② 全体にオリーブオイルを回しかけたらざっくりと全体を混ぜます。軽く合わさったところで味を見て、薄味に塩で調整します。
- ③ 器に盛り付けて仕上げに黄身と炒りごまを散らして出来上がり。

☆しらすを加えたり、おにぎりにしても
おいしいですよ！

<菜の花の主な栄養素>

免疫力を高めるカロテンや、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、鉄など、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

(栄養科 巻寄)

春江病院の概要

一般病床：116床

電話番号：0776-51-0029

療養病棟：21床

療養病床：11床

介護病床：10床（※ 介護療養型医療施設）

診療科目：外科、内科、呼吸器科、胃腸科、循環器科、アレルギー科、
リウマチ科、整形外科、形成外科、脳神経外科、肛門科、眼科、
リハビリテーション科、放射線科

救急・労災指定病院：救急に必要な診療科を設置し、24時間態勢で患者様を受け入れております。

その他人間ドックや企業健診なども行っております。

編集後記

今回は当院の活動を紹介しつつ、胃・大腸の特集を掲載させていただきました。今後とも委員一同、身近で分かりやすい「和みの輪」作りを目指し努力して参ります。皆様、お気軽にご意見をお寄せ下さい。（検査科 酒谷）

【基本理念】 地域医療の担い手として

住民に信頼される病院

【院

是】 一 医療レベルの向上

一 和を以て尊しと為す

一 患者様への適切な対応

一 地域医療への参画