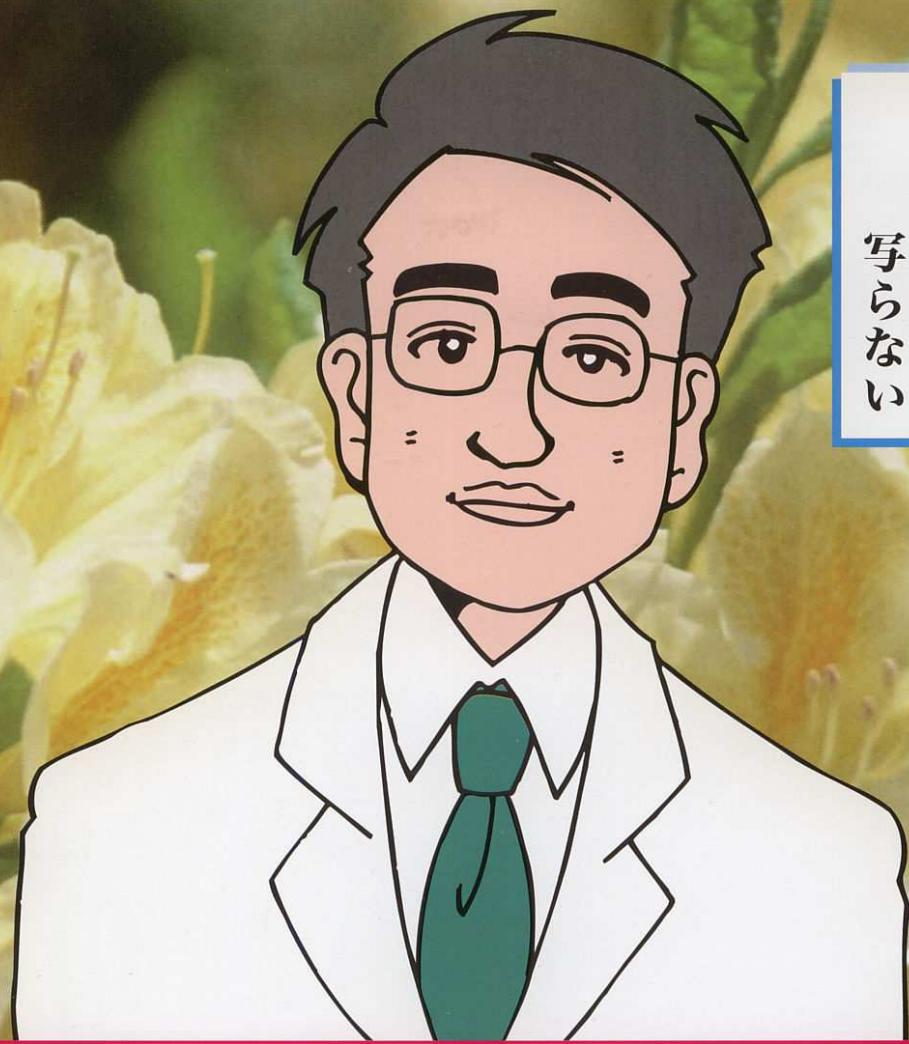


まごころ医院新聞

2002年
第2号

レントゲン
心の傷は
写らない



医院からのごあんない

●ごあいさつ●

当院は早いもので9年目をむかえました。

私どもの医療理念は「安心とまごころの医療」をモットーに、医師、看護婦、事務、厨房各々が力を合わせ4位一体となり、医療の主役である患者さん達に「納得のいく診療」と「分かりやすい医療」を提供し、生きる喜びを大切にする病院を目標に努力し続けてまいりました。

今後も内科の基本であるプライマリーケアを中心に行き、外科、胃腸科、肛門科と特色を持った、地域に根ざした医療に専念してまいりたいと思います。皆様の御指導の程よろしくお願い申し上げます。

当院は開業当初より、隔週木曜日の午後7時より「健康相談」又、毎月第4土曜日午後4時より「漢方外来」、と称してカンファレンスルームを開放しております。

ふだん外来でなかなか話をしにくいことや、個人的な悩み、あるいはご家族、身内の方の病気の相談などを個別に受けつけ、毎回好評を得ております。

どんな些細なことでも結構です。お気軽に相談にいらして下さい。

当院は人間ドック(一泊あるいは日帰り)、胃内視鏡、大腸内視鏡などの検査も実施しております。それらの検査はご予約が必要ですので、お気軽に医師や看護婦に相談して下さい。

また、当院では一般外来の他に特殊外来として「生活習慣病(高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・胃潰瘍等)」「便秘症」に対して当院栄養士が個別に食生活に関する指導も行っておりますので、あわせて御利用下さい。

その他の病気やえんどうクリニックについてもっと詳しい情報をお知りになりたい方は、インターネットで受け付けしております。お気軽にアクセスして下さい。



健康に役立つ 情報いっぱい!

医療情報・休日当番医・福祉介護・健康美容・健康促進
そして、もっと元気に〈健康〉の情報いっぱいのホームページです。

インターネットで探す私の「かかりつけ医」

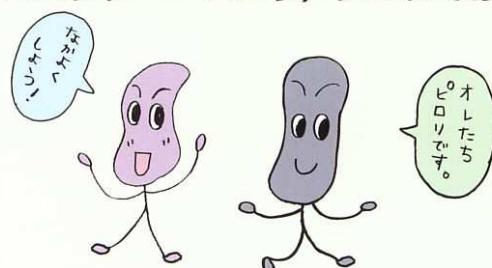
私のお医者さん
[http://e.oisyasan.ne.jp/
endo-go-cl](http://e.oisyasan.ne.jp/endo-go-cl)

胃・十二指腸潰瘍とピロリ菌

胃潰瘍と十二指腸潰瘍は消化性潰瘍ともいわれます。強力な消化作用をもつ胃液が自分の胃あるいは十二指腸の粘膜を消化することによって起こります。その原因は、酒、タバコ、心身のストレス、医薬品（非ステロイド性消炎鎮痛剤）、細菌（ヘリコバクター・ピロリ）など、いろいろな要因があります。今回それらの中、最近、注目のピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）についてお知らせします。

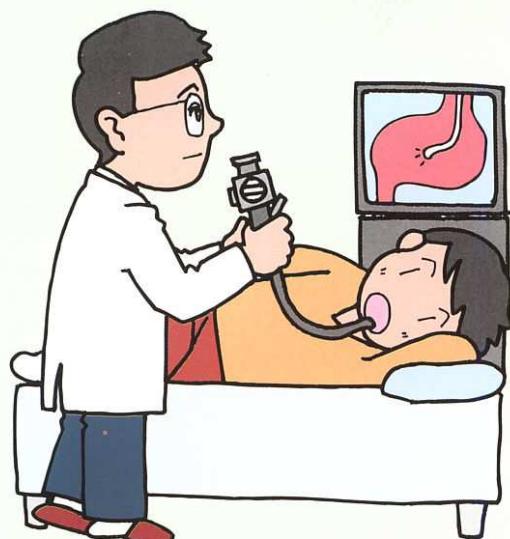
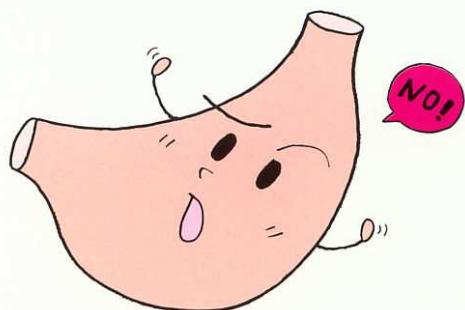
1 ピロリ菌とは…

ピロリ菌は、胃の中に生息しているらせん形をした細菌です。一方の端に鞭毛と呼ばれる毛が4~8本付いていて、活発に運動することができます。また「ウレアーゼ」という酵素をもっていて、これを利用し、周辺をアルカリ性にすることで、胃液を中和し、身を守っています。



2 ピロリ菌に感染する原因是？

ピロリ菌の感染率は衛生環境と関係していると考えられており、上下水道が十分普及していなかった世代の人で高い感染率となっています。40才以上で約80%の人がピロリ菌に感染しています。その中の約3%の人がピロリ菌感染による潰瘍になっています。



3 ピロリ菌の検査は？

ピロリ菌は胃に炎症を起こし、潰瘍の発生、再発や治りにくさに関係しています。そのピロリ菌による潰瘍かどうか調べる検査があります。

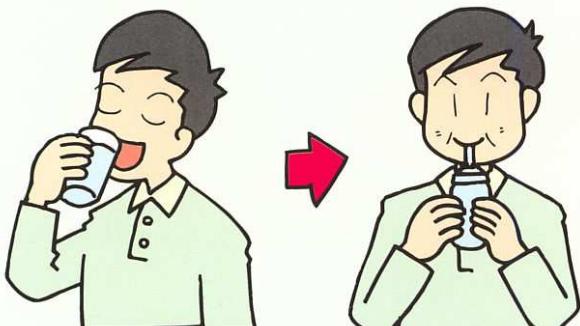
内視鏡（胃カメラ）を使う検査

- ①迅速ウレアーゼ検査
- ②鏡検法
- ③培養法

採取した胃粘膜の組織を用いて検査します。

内視鏡を使わない方法

- ①抗体測定
- ②尿素呼気試験（当クリニック検査法です。）
- ③便を調べる方法

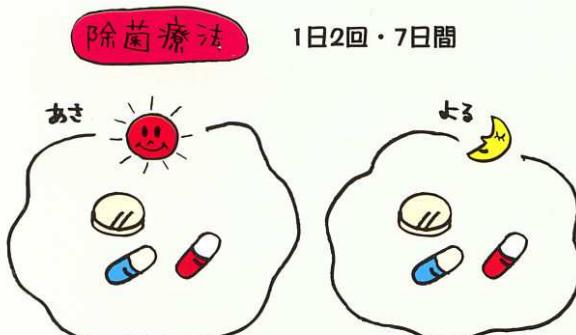


4 ピロリ菌の除菌療法は？

ピロリ菌による潰瘍の場合、除菌療法が必要となります。ピロリ菌の除菌療法とは、2種類の「抗生物質」と「胃酸の分泌を抑える薬」の合計3剤を同時に1日2回、7日間服用する治療法です。

※除菌療法の成功率は約90%ですが、決して再発しないというわけではありません。

胃・十二指腸潰瘍の人がすべてピロリ菌に感染しているわけではありません。また、ピロリ菌に感染しているすべての人が除菌療法を受けなければならないわけではありません。除菌療法の対象となる人は胃・十二指腸潰瘍の患者さんでピロリ菌に感染している人です。心あたりのある方は主治医とよく相談してください。





各栄養素はどんな働きをするんですか？

それぞれの栄養素は、次のようにからだの中で利用されています。



1日30品目をバランスよく食べよう

●たんぱく質 (1gあたり4kcal)

たんぱく質はからだの中で筋肉、臓器などを構成しています。また消化酵素やホルモンなどの材料にもなります。

たんぱく質のとり方が不足すると、からだに蓄えられているたんぱく質が使われていきます。この状態が続くと、筋肉が弱り、内蔵の働きが衰え、その結果、からだがだるく疲れやすくなります。さらに抵抗力も弱まります。

◎魚、肉、卵、大豆など

●ミネラル・ビタミン

ミネラル・ビタミンはエネルギー源としてではなく、骨やからだの構成成分や、からだの調子を整える働きがあります。

1日300グラムの野菜の目安



ビタミン不足を補うためには、いろいろな野菜を食べる事が大切。1日にとる量としては、緑黄色野菜100g、淡色野菜200gが目安とされています。

具体的にいうと野菜100gは、細かくきざんで片手に山盛りの量です。

●炭水化物

炭水化物にはエネルギー源となる糖質と、エネルギー源にはならないが、からだに対して有効な作用をもつ食物繊維とがあります。

①糖質 (1gあたり4Kcal)

糖質は、効率よく燃えるエネルギー源として重要なものです。脳にとっては、糖質の一部であるブドウ糖を唯一のエネルギー源としていますので、ある程度はとらなければなりません。しかし、余分にとり過ぎると脂肪にかえられ、蓄えられるため肥満の原因になります。

◎パン、米、いもなど

②食物繊維

胃や腸で消化されない食物中の成分はすべて食物繊維といいます。食物繊維をとることによって、血液の成分である血糖、コレステロール、中性脂肪などの増加を防いだり、大腸ガンの発生を予防したりします。

◎豆類、海草、野菜、果物など

●脂質 (1gあたり9kcal)

脂質は、からだの構成成分、血液の成分や貯蔵脂肪として存在し、からだに重要な役割をもちます。じっくり消化するため腹もちがよい成分です。少量で高いエネルギー源のため、とりすぎると肥満の原因になります。

目安は植物性：動物性(魚除く)：魚

5 4 1

植物油



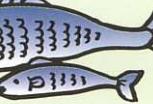
大豆油
ごま油
紅花油
オリーブ油
など

動物性



バター
ヘット(牛脂)
ラード(豚脂)
など

魚介類



サバ
サンマ
イワシなど

おもなミネラル	おもなはたらき※ 含まれる食品○
カルシウム	※骨や歯をつくる。血液の凝固に関与。筋肉の興奮を抑制。刺激に対する神経の感受性を鎮める。 ◎牛乳、乳製品、小魚類、干しエビ、ごま、海草など
鉄	※血液の赤血球に含まれる鉄として、酸素運搬や取り入れ。鉄が欠乏すると貧血になる。 ◎レバー、卵黄、きなこ、貝類、海草類、緑黄色野菜など
マグネシウム	※酸素の活性化、たんぱく質の合成に関与。神経の鎮静作用。骨の成分。 ◎肉類、魚介類、納豆、海藻類、ナツツ類、ごま、ほうれん草など
亜鉛	※味覚機能に関与。 ◎魚介類、肉類、玄米、ぬか、豆、木の実、ごま、海草類、レバー、卵黄など
ビタミン	
ビタミンA	※視力・皮膚や粘膜の健康維持。欠乏すると夜盲症、眼球乾燥症になる。 ◎牛乳、チーズ、卵、緑黄色野菜など
ビタミンD	※骨化、歯の形成に必要。欠乏すると骨軟化症になる。 ◎イワシ、カツオ、マグロ、干しいたけなど
ビタミンE	※脂質の酸化防止、生殖の正常化。 ◎広く植物性食品、とくに小麦胚芽、果物、野菜の脂質、綿実油など
ビタミンB1	※糖質、脂質、たんぱく質の代謝を円滑にする。 ◎豚肉、胚芽、米ぬか、緑黄色野菜など
ビタミンB2	※糖質、脂質、たんぱく質の代謝に必要。欠乏すると口角炎、皮膚乾燥などになる。 ◎レバー、肉、胚芽、卵黄、粉乳、緑黄色野菜など
ビタミンC	※毛細血管、歯、骨、結合組織の作用を正常に保つ。 ◎柑橘類、いちご、トマト、いも類、葉菜類など

食生活について考えるとき少しでも参考になれば幸いです。

栄養士 磯川文子

過敏性腸症候群という病気を知っていますか？

過敏性腸症候群とは…

緊張や不安、ストレスなどで腸の運動リズムが乱されることにより、腹痛を伴う下痢や便秘が続く（または繰り返す）病気です。

過敏性腸症候群は、3つのタイプに分けられます。

①**便秘型**：コロコロした糞便の便が出て、腹痛を伴います。女性に多い傾向があります。

②**下痢型**：持続的な下痢便のある症状です。軟らかい便から、水っぽい便、粘液状の便とその状態はさまざまです。男性に多い傾向があります。

③**便秘・下痢交替型**：便秘したり下痢をしたり、便通が一定でない症状です。

又、他にもお腹が張った感じやゲップ、お腹がゴロゴロする（腹鳴）、オナラなど症状が強いものも過敏性腸症候群の特徴の一つです。

もしあなたが

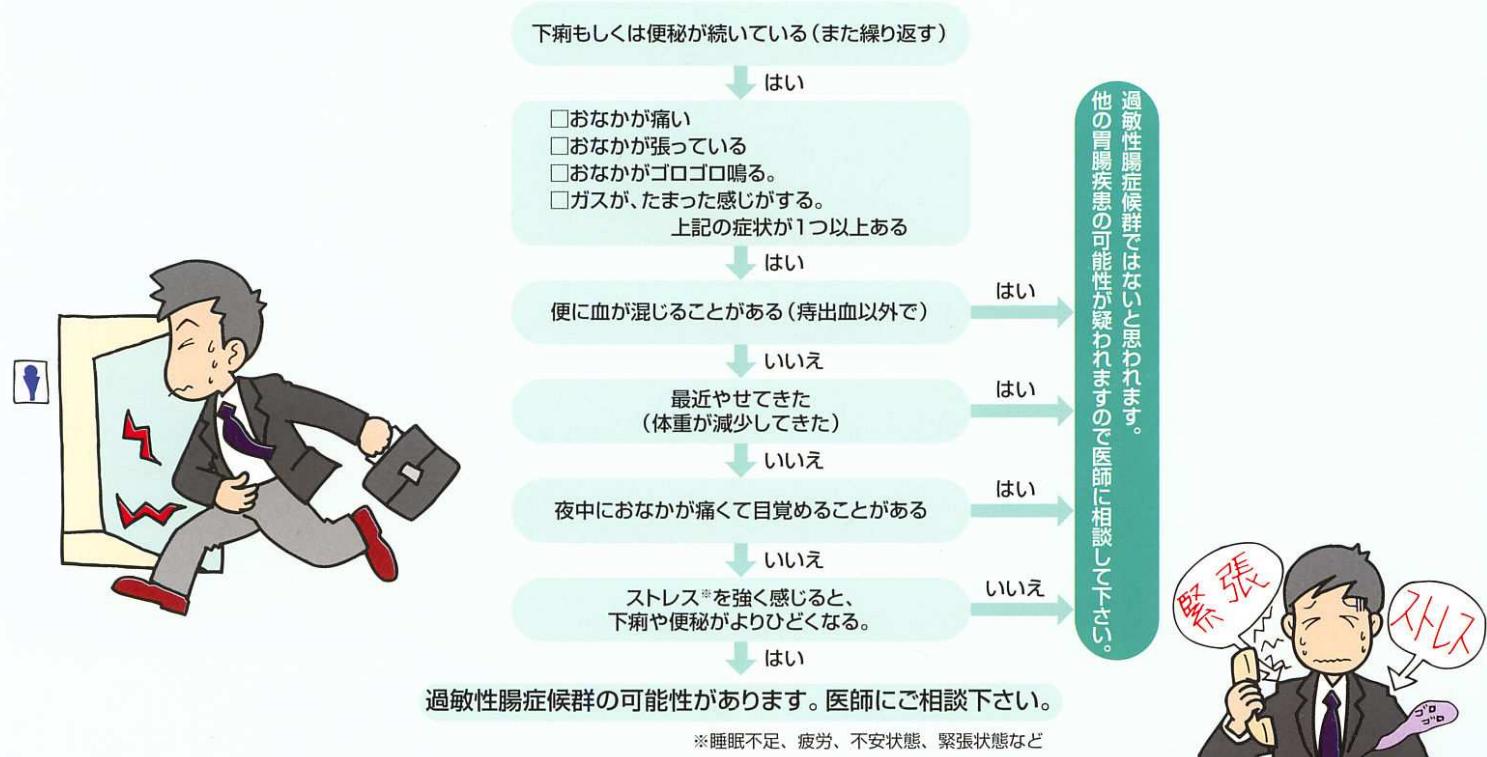
「通勤（通学）途中で急におなかが痛くなり、トイレに駆け込む」

「便秘でおなかが痛むけれど、トイレに行ってもコロコロした硬い便しか出ない」

「緊張すると下痢になりやすい」など

こんな症状が1つでもあてはまれば、あなたも「過敏性腸症候群」かもしれません。

あなたの症状が過敏性腸症候群かどうか、チェックしてみましょう。



過敏性腸症候群と診断されたとき

過敏性腸症候群と診断されたからといって、あわてる事はありません。まずは、ライフスタイルの改善、ストレスの解消に心がけ、必要によっては内服治療も始めます。主治医の指示にしたがって、リラックスしながらゆっくり治療しましょう。

あなたの便秘はどのタイプ？

誰でも1度は悩んだことのある便秘。ひとくちに便秘といっても、原因や症状から、いくつかにタイプ分けできます。それぞれに特徴があり、手当ても違いますから、自分のタイプを知ることが便秘解消の第一歩です。いろいろ試す方法が効果にならないよう、自分のタイプを見極めましょう。

便秘とは…便が大腸内に長時間にわたって滞留し、排便が順調に行われていない状態。

一般には、3~4日以上便がないもの。

また毎日排便があっても、その量が極めて少量で満足のいかないもの。

〈便秘の種類〉

便秘には、急に始まる『急性便秘』と、便秘が続いている『慢性便秘』とに分けられます。もっとも多いのは、病気などの原因もなく、習慣になっている『慢性便秘』の中の『常習性便秘』で、これはさらに『直腸性（習慣性）便秘』と『弛緩性（結腸性）便秘』と『けいれん性便秘』の3つに分けられます。

Check it!! あなたは、どのタイプ？



忙しい等の理由で、排便を我慢することが多く、気づいたら便秘状態になっていた。浣腸の乱用も原因。便が硬くなる。



直腸性（習慣性）便秘



運動不足の女性、もしくは中高年で、腹筋が弱く、便秘気味。おなかが張って苦しい。



弛緩性（結腸性）便秘



下痢と便秘をくり返す（過敏性腸症候群など）。やせていて、精神的ストレスが主原因。細くて短いウサギのようなココロした便になる。

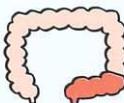


けいれん性便秘

タイプ別便秘改善法

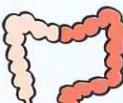
ツライからといって薬にばかり頼っているとクセになる場合もあります。いちばんの理想は原因となる環境や習慣を改善すること。そこで、タイプ別に日頃の簡単なケアをご紹介します。

直腸性便秘 (習慣性)



- ★朝食を十分にとること。
- ★朝の排便をきちんと習慣化すること。
- ★便意は我慢せず、すぐトイレに行くこと。

弛緩性便秘 (結腸性)



- ★繊維の多い食物をとる。
- ★ふだんよりちょっと多めの香辛料で腸を刺激する。
- ★朝起きたら、一杯の水か炭酸飲料で腸にサインを。
- ★適度な運動をする。

けいれん性便秘



- ★アルコールや炭酸飲料、香辛料、酸味の強い食品は避けること。
- ★水に溶ける食物繊維(こんにゃく、海草、りんご)をとる。
- ★精神面での余裕、ゆとりを持った生活をする。

※どのタイプにもいえることは、毎日、果物や海草類など腸のぜん動運動を高めるカリウムを多く含む食品と水分を多くとることです。

タイプ別ケアは、自己判断に頼らず、1度受診して便秘のタイプを診断してもらい、その上でケアをしてみましょう。もしも、タイプがわからないまま、がんこな便秘が続く場合は、1度病院でみてもらいましょう。また、便秘以外に嘔吐や発熱、腹痛、血便などの症状がある場合は、なにか他の病気による便秘が考えられますので、急いで病院に行くことをおすすめします。適切なケアをして、便秘のない生活を送りましょう。

当クリニックでは便秘でお悩みの方に対して個別面談及び、栄養士による食事指導を行っておりますので、お気軽にお申し出下さい。

あなたも危ない腰痛

腰にかかる負担は、肥満や運動不足、ふだんの姿勢など、さまざまな要因で増大しますが、その負担に耐えきれなくなると、激しい腰痛発作が起きることがあります。腰にやさしい姿勢を身につけ腰に負担をかけない生活を送ってますか？一度見直しをしてみましょう。

●腰痛とは…

体を支えたり、体を前後に曲げたり、振り返ったりできるように私たちの体に脊椎（背骨）と呼ばれる骨があります。その脊椎の一部である腰椎（腰の骨）の老化（ゆがみ）が原因と考えられます。

●腰痛が起きたら…

安静第一です。

急性期（俗ギックリ腰）……冷湿布や冷たいタオルなどで冷やす

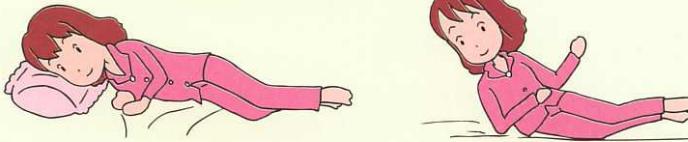
慢性期……………温湿布で温める（温めると血液の循環をよくし、回復を早めるため）

●普段のこころがけ

- 1) 無理な運動、労働を避ける
- 2) 同じ姿勢で長時間過ごさない
- 3) 肥満に注意
- 4) 腹筋、背筋を強化する

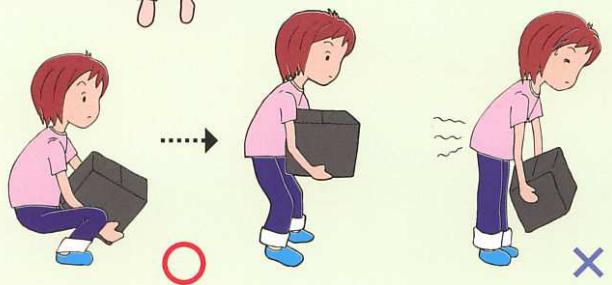
●腰の負担を軽くする日常動作の工夫

○起きる時…横向きの姿勢から手と肘をつきながら上体を起こす。



○物を持ち上げる時

できるだけ物を体に近づけて、しゃがんで持つようにしてから立ち上がる。



●痛みが止れないとき

腰椎（腰の骨）の老化（ゆがみ）の他にも原因が考えられます。

- 内科的には…急性肺炎、胃十二指腸潰瘍と穿孔（壁に穴があいた状態）など
- 泌尿器的には…尿管結石、急性腎盂炎など
- 婦人科的には…子宮内膜症、子宮筋腫、卵巣のう腫など
- その他…精神的、心身的問題（家庭内不和、職場での問題）など

以上、腰痛に悩む人は、年齢や性別を問わず多いものです。

腰痛を感じたら、日常生活の動作を工夫して安静を保つことが第一です。

それでも腰痛が続いたり、繰り返すときは原因を明らかにして、適切な治療を受けることが大切です。きちんと受診しましょう。

大腸検査を受けましょう

我が国では、40才を越えるとガンの発病率が大幅に高くなります。特に近年増加傾向にあるのは、「大腸ガン」です。大腸ガンは、他のガンに比べても早期発見、早期治療ができ、予後は非常に良好です。しかし、早期ガンの状態ではほとんど症状がありません。わずかに、ガンが大きくなって便がスムーズに排泄されなくなった場合に、排便後に便が残った感じ(残便感)と便に血が混じったりする程度です。そのため、定期検診が重要になってきます。

次の4項目の中に1つでもあてはまる項目があれば、早期に大腸検査を受けましょう。

→ ポリープ、大腸ガン、その他の病気の疑いがあります。

椥便
(便潜血検査)
陽性

40歳以上

排便異常
がんこな便秘や
下痢が続く

血便
血液や粘液の混じ
た便が出る

椥便検査は、2日分の便を採取し、その中の血液の存在を調べる検査です。
この検査法では、進行がんの8割、早期がんの3割程度しか確認できないと言われています。

大腸検査には、**大腸内視鏡検査**と**注腸X線検査**があります。

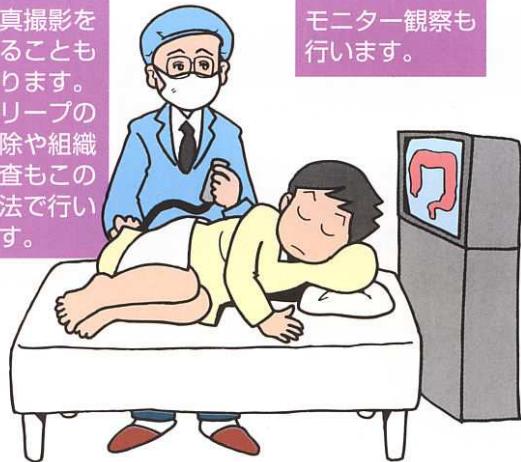
大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡（ファイバースコープ）を挿入して、腸管の様子を直接観察する検査です。

この検査法では、わずか数ミリのポリープであっても見落としなく発見できます。



写真撮影をすることもあります。ポリープの切除や組織検査もこの方法で行います。



モニター観察も行います。

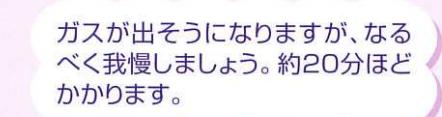
注腸X線検査

肛門から造影剤（バリウム）と空気を注入して、X線撮影をし、腸管を観察する検査です。

この検査法は直径4～5mmのポリープまで正確に診断できますが、直腸やS状結腸の病変を見落とすことがあります。また、腸管内の気泡をポリープと間違える欠点があります。



肛門からバリウムと空気を入れ、X線撮影をします。



ガスが出そうになりますが、なるべく我慢しましょう。約20分ほどかかります。

※どちらの検査も、大腸を完全に空っぽにする必要があります。
そのため、検査前日、当日に下剤を内服する前処置があります。

大腸ガンは他のガンに比べて、治りやすいガンです。そのため、特に40才を越えたら定期的に大腸検査を受け、日頃から排便に対する観察を行い、早い時期に見付けられるように心掛けましょう。

医療事務から

各市町村では、市町村民を対象に医療費を助成する制度があります。
ここでは、会津若松市の助成制度を例に取り上げてみました。

重度心身障害者医療費助成制度

これは、重度の心身障害者の方々が病気やけがで医師の治療を受けた時、
保険診療による一部負担金相当額を助成する制度です。

◆助成を受けられる人

会津若松市内に住所があり（特例もあります）、健康保険等の被保険者またはその家族で次に該当する人

- (1) 身体障害者手帳の1級または2級をもっている人
- (2) 身体障害者手帳の3級をもっている人（心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸又は、免疫機能障害を有するものにかぎる）
- (3) 療育手帳のAをもっている人 (4) 療育手帳のBをもっている人でかつ身体障害者手帳をもっている人
- (5) 精神障害者保健福祉手帳の1級をもっている人
- (6) 精神障害者保健福祉手帳の2級または3級をもっている人でかつ身体障害者手帳又は療育手帳をもっている人
ただし、生活保護の適用受けている方は除かれます。

◆登録に必要なもの

- ①重度心身障害者医療費受給者資格登録申請書
- ②身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳
- ③健康保険証（継続医療がある時はその保険証）
- ④印鑑
- ⑤金融機関の通帳（郵便局以外で市内にある金融機関のもので本人名義のもの）

◆注意事項

この制度は、登録の手続きをした日の翌月の医療費から助成の対象となりますので、手帳の交付を受けたら早めに手続きをして下さい。

乳幼児医療費助成制度

生まれた日から小学校就学前までの医療費を助成する制度です。

◆手続きの方法

生まれて2ヶ月後から乳幼児医療費受給資格登録申請書を市よりお送りしますので、届きましたら市役所女性児童課で手続きをして下さい。

なお、登録の手続きをされませんと、医療費の助成ができませんので、登録申請の書類が届きましたら早めに手続きをして下さい。

◆登録時に持参するもの

- 1 乳幼児医療費受給資格登録申請書
- 2 お子さんの名前の入った保険証
- 3 印鑑
- 4 おとうさん（保護者）名義の預金通帳（郵便局以外の会津若松市内の金融機関のもの）
- 5 附加給付に関する証明（健康保険組合の方のみ必要）

*会津若松市の国民健康保険に加入の方は、医療費については医療機関の窓口でのお支払いはありませんので手続きの必要はありませんが、入院されたときの食事代は「入院時食事療養費（国保用）」の申請書を提出されると助成になりませんので、忘れず提出してください。用紙は市内の医療機関に置いてあります。

ひとり親家庭医療費助成

ひとり親家庭の親と児童（※18歳未満）及び父母のない児童のための医療費の助成制度です。

◆助成の条件

ひとり親家庭の親の前年の所得が、右記の限度額未満である場合に、この制度を利用することができます。

（参考：これは、児童扶養手当一部支給の所得限度額と同じです。）

扶養親族等の数	所得限度額
0 人	1,540,000円
1	1,920,000円
2	2,300,000円
3	2,680,000円
4	3,060,000円

ここでいう所得の範囲は児童扶養手当法施行令第3条の規定による所得であり、所得額の計算方法は同法施行令第4条の規定により計算された額となります。

◆助成内容

該当者が医療機関の窓口で支払った医療費（各種医療保険適用による自己負担分=病院・診療所または調剤薬局で処方したお薬についての代金）について、同一受診月毎に一つの世帯（ひとり親家庭の親と※18歳未満の児童で1つの世帯、または父母のいない児童で1つの世帯となります）の自己負担額を合算して1,000円を越えた場合、その1,000円を越えた金額を給付します。

◆申込窓口手続きの方法

受給資格者として予め登録をしておく必要がありますので、市役所・町村役場に登録申請をしてください。登録になりますと受給者証が交付されますので、医療機関にかかる際、表示し、支払った医療費についての証明を受け、市役所・町村役場に給付の申請をしてください。



※就学している児童は18才に達した以後の3月31日まで対象。

また、ご不明な点、ご相談は下記へお問い合わせ下さい。

重度心身障害者助成制度

乳幼児医療費助成制度

ひとり親家庭医療費助成制度

→ 会津若松市役所社会福祉課

// 女性児童課