

# まごころ 医院新開

医療法人 健心会



## えんどうクリニック

〒965-0005 会津若松市一箕町亀賀藤原417-3 ☎0242-33-0700 発行人:遠藤 剛

2004年 第4号



えんどうクリニックは、快適な環境と  
充実した設備で、安心して受診できる病院です。



### 【たくさんの中療情報】

(成人病=高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、痛風・ピロリ菌と胃潰瘍、胃炎・外傷、切り傷、巻き爪の手当大腸ポリープと癌・痔核、裂肛、痔瘻など)が満載!  
その他、便秘外来、栄養指導、健康セミナー、人間ドッグについても併せてご覧下さい。



## みんゆう隨想より



遠藤 剛

会津若松市  
えんどうクリニック院長

## 医者と患者さん1

日本人は箇条書きなるものが好きで、そこでネットで医学に関するものを調べて見ると色々あることがわかった。

参考までに挙げて見ると「医者にかかる十力条」「適正飲酒の十力条」「ストレス解消七力条」「風邪予防の八力条」「がんを防ぐための十二力条」「生活習慣病予防五力条」「肥満予防の十五力条」「脳卒中予防十力条」「自覚なき脳梗塞への対策七力条」等々。世界に目を向けるとアメリカがん研究財団の「ガン予防十五力条」。また、生活習慣病（がん・心疾患・脳血管障害）予防のための「健康習慣七力条」等が目を引く。

そこで今回は「医者にかかる十力条」を取り上げてみたい。一、伝えたいことはメモして準備。二、対話の始まりは挨拶から。三、よりよい関係づくりは患者さんにも責任が。四、自覚症状と病歴は患者さんの伝える大切な情報。五、これから見通しを聞きましょう。六、患者さんはその後の変化も伝える努力を。七、大事なことはメモを取って確認。八、納得できないことは何度でも質問を。九、治療効果を上げるために、お互い理解が必要。十、よく相談して治療方法を決めましょう、とある。

なかなか良くできた内容だと思う。世の中この十力

条がすべて医者と患者さんの間でできていれば何ら問題はないが、それは今の日本の医療事情では難しいこともある。医者側の立場から言わせてもらえるなら、例えばであるが今日は1日患者さんを30人見たら終わりでいいよといわれればゆっくり患者さんの診察ができると思う。

しかし、それはいかない。診察時間内に来られた患者さんは全員、原則的に診なければならぬ義務がある。当たり前と言わればその通りだが、1人の医者が1人1人の患者さんとゆっくり話し、頭の先から足元まで診るのは、時間に限りがあるため、これまた難しいのである。

そこで提案したい。特に第一条のように、できれば患者さんに、特に「今日診てほしい所」また、「聞きたい所」があればメモに書いて医者に渡していただけないと医者は本当に助かると思う。

患者さんによっても「今日はこれを聞こう」と思って来ても、医者の前に来ると緊張して10のうち1か2しか話せなくなる人もいれば、聞こうとしたことを突然忘れてしまう方もいる。さすれば思った時にメモをしておけば安心してゆっくり自分の疑問を訴えられる。逆に医者側も答えやすく時間も有効に使え、よりよく会話がスムーズに進むのではないか。

これからの医療はお互いが納得し、共に満足でき、手に手を取り合って一緒に病気と闘っていく時代になってきていると思う。

医者はだれしも患者さんとより良い緊密な関係を築きたいといつも思っている。

「ちょっとしたメモ 口ほどに物を言い」

## 医者と患者さん2

前回の続きとなるがもう一度「医者にかかる十力条」をおさらいしてみよう。

①伝えたいことはメモして準備。②対話の始まりは挨拶から。③より良い関係づくりは患者さんにも責任が。④自覚症状と病歴は患者さんの伝える大切な情報。⑤これから見通しを聞きましょう。⑥患者さんはその後の変化も伝える努力を。⑦大事なことはメモを取って確認。⑧納得できないことは何度も質問を。⑨治療効果を上げるために、お互い理解が必要。⑩よく相談して治療方法を決めましょう、である。

今回はそのうち④についてお話ししてみたい。当然のことであるが患者さんは、なるべく正確にいつから

## 医師から②

どのような症状があったか、以前にどのような病気をしたかを医者に伝えてほしいと思う。患者さんからの問診やその情報で七~八割の診断がつくと言われているからだ。我々医者の世界の言葉に「後医は名医」なるものがある。患者さんによっていろいろな医者を回り（これをドクターショッピングともいう）ああでもこうでもないと言われ、いろいろと検査を受けそこで納得できずに最後の医者の所に行きつく。その最後の医者は前の病院で受けた検査や前の医者の言葉を聞き、総合的に判断するわけあるが、当然重複する検査は行わず、大体正しい診断に落ち着くという訳である。

そこで患者さんは「この医者は私の話を聞いただけで診断をつけられた」となる。冷静に考えれば、ごく当然とも言える。逆に言うならばもし、このような情報を医者に言わなければ同じような検査を繰り返し行うことになり、まさに医療費の無駄遣いとも言えるし、患者さんの負担ともなる。

日本にこういった無駄が多いような気がする。そこで提案だが、この人なら信頼できる医者と思ったならなるべくその先生に他科の紹介状を書いてもらい、別な先生に診てもらうことが大切だと思う。当然どんな名医であろうともこれだけ細分化した今の医療界すべてわかるオールマイティーな医者はなかなかいない。

その時に患者さんは「医者に見捨てられた」と思わず、他の医者に診てもらい、そのことを主治医に報告に行けばより良い医者と患者さんの関係を築けるのではなかろうか。場合によっては他の医者に早期のがんや思わぬ難病を見つけてもらうかもしれない。そして、人生がそこで良い方向に変わっていく人を目の前で何人も見てきた。

情報と言えばもう一つ大切なことは薬です。他院からもらっている薬を持参するか、最近は院外処方を出す医療機関が多いので、その薬のコピーでも構いません、必ず医者に提示してください。例え自分の病気の診断がよく分からなくても、医者はそれを見れば大体察しがつくものです。

「情報を正しく伝え得る信頼」

私も医者となり24年経ちますが「先生に命を助けて頂きました。神様のようです」とおっしゃって下さった患者さんがいました。医者にとってこれほど嬉しい言葉はありません。しかし、当然ですが我々は神様でも仏様でもありません。皆さんと同じ、一人の人間です。よく患者さんに私が風邪でマスクをしていると、「お医者さんでも風邪をひくんですか?」とまじめに言ってくる方がいますが、あたり前の事です。風邪にもなれば難病をわざらう事もあるし、当然医師でも癌になり死ぬ人もいます。

私はそのような他の医者を見た時には「医者の不養生」などとは決して思いません。恐らく忙しすぎて自分の体を顧みる余裕などなく、患者さんのために尽くしきっておられたのだろうと想像します。

今回は医者の愚痴にも聞こえるかもしれません、あえて言わせていただきたいと思います。「医師は何でも知っている」とお考えなら、それは大きな間違いです。人間の体は複雑で不確実なのです。病名が同じでも、人それぞれで容体は違っているものです。神様のように100%確実ではないのです。十人十色、千差万別、だから医療は難しいのです。決して、責任逃れしようとして言っているではありません。

そこで大切な事は何かと言うと、患者さん自身がまず自分の病気と向き合う事だと思います。よく昔から「自分の体は自分が一番よくわかる」と言います。体の状態に一番詳しいのは、医師ではなく、自分自身だという自覚を持ってほしいと思います。

16世紀にフランスの外科学の父と呼ばれたパレという医師の言葉が印象的です。「我処置し、神が癒し給うた」。つまり我々医師のできる事は、なかなか階段を上がれない人を後ろから少し押してさしあげ、片方の足を持って一歩上がる事ぐらいしかできないと言う事です。

最新の治療法や病院情報などは新聞、雑誌、特に今はインターネットで検索すると色々な病気がすぐわかる時代になりました。むしろ患者さんからは教えられる事もしばしばです。

ただの人間である私が他人の命を左右する立場に立って感じる重圧と責任。むしろ怖くなる事さえあります。大切な事は先にも書いた、治療効果を上げるためににはお互いの理解と、よく話し合って二人であるいは家族も含め皆で話し合って決めて行く事だと思います。勿論、最後は「医師の判断」と「患者さんの決意」が一致すれば最高です。本年も読者の皆さんには、むしろ私の方がたくさん励ました。どうぞ良いお年をお迎え下さい。

「決断と決意の中にある光」

## 医者と患者さん3

さて、今回で3回目となる「医者にかかる十ヶ条」は、これが最後です。⑨治療効果を上げるために、お互いの理解が必要⑩よく相談して治療方法を決めましょうーです。

## 院長が「市民健康セミナー」で講演

当クリニックの遠藤剛院長は平成21年2月1日に福島市のコラッセふくしまで開催された市民健康セミナー「おしりと大腸の健康づくりを考える」で講演しました。講演要旨は3月14日付福島民報より転載したものです。

### 講演2

## おしりから出血 痔？大腸がん？それとも…



えんどうクリニック 院長  
(会津若松市)

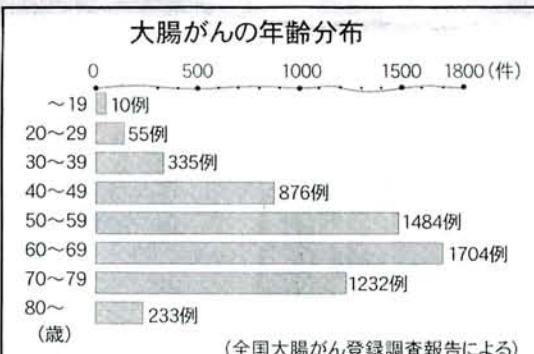
遠藤 剛 先生

**えんどう ごう／**  
昭和58年、帝京大学医学部卒業。千葉医療センター、社会保険中央総合病院大腸肛門病センター、竹田総合病院を経て、平成6年から現職。日本外科学会外科専門医、日本大腸肛門病学会大腸肛門病専門医、内痔核治療法研究会員。

便の潜血反応検査では進行がんの20%、早期がんの50%は見逃してしまったというのも現状です。

大腸の検査にはバリウム検査と内視鏡検査があります。バリウムの検査は影を診

きる便利なものです。  
ポリープは前がん状態と考えられます。ポリープの80%はキノコ状に盛り上がるものです、先端からがん化していきます。盛り上がり直接粘膜にできるデノボがありますが、いずれも大きくなりないものは内視鏡で切除することができます。



海道、東北に多いという調査結果も出ています。

大腸がんの予防のために

は食生活に気をつけること

もに便秘に注意し過勞やス

トレス、暴飲暴食を避けるこ

となども大切です。成人病

年齢(40歳)を超えたら、自

覚症状がなくとも定期的な

検査を受けたいだいたい

と思います。

どんな病氣にも共通する

ことです。が医師にまかせき

りにするのでなく患者さん

も自分の病氣と向き合い、も

っと勉強することです。お互

いの理解と信頼を深めること

ができるよう医師はもちろ

ん患者さんも協力してい

いかと思われます。また北

だければと思います。

下血(おしりから出血)する病気としては痔が約80%を占めます。がんは3%、ポリープが0~3%、大腸憩室症が1~4%、炎症性疾患が1~6%です。大腸がんの検査としては、

まず便の潜血反応検査があります。ここで陽性となるのは大体7%。その内の65%は何もありません。30%の方がポリープ、5%ががんということで、意外にがんはないのです。ただし、

バリウムの検査は影を診るわけですから、直接診るよ

ります。そこで陽性となるのは大体7%。その内の65%は何もありません。30%の方がポリープ、5%ががんとい

ういうことです。意外にがんはないのです。ただし、

バリウムの検査は影を診るわけですから、直接診るよ

ります。ここで陽性となる

のは大体7%。その内の65%

%は何もありません。30%

の方がポリープ、5%がが

んとい

ういうことです。意外にが

んはないのです。ただし、

バリウムの検査は影を診

るわけですから、直接診るよ

ります。そこで陽性となる

のは大体7%。その内の65%

%は何もありません。30%

の方がポリープ、5%がが

んとい

ういうことです。意外にが

んはないのです。ただし、

バリウムの検査は影を診

るわけですから、直接診るよ

ります。そこで陽性となる

のは大体7%。その内の65%

%は何もありません。30%

の方がポリープ、5%がが

んとい

ういうことです。意外にが

んはないのです。ただし、

バリウムの検査は影を診

るわけですから、直接診るよ

ります。そこで陽性となる

のは大体7%。その内の65%

%は何もありません。30%

の方がポリープ、5%がが

んとい

ういうことです。意外にが

んはないのです。ただし、

バリウムの検査は影を診

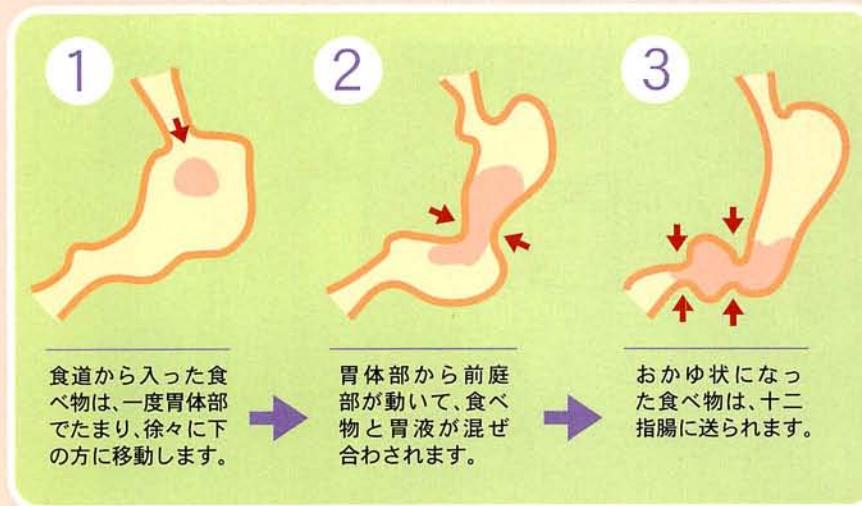
# 「あなたの胃はだいじょうぶ？」

「胃がもたれる」「ムカムカする」や「食欲がない」「異和感がある」など、日常診療において消化器症状を訴える患者さんは多くみられます。日本人は、胃の不調を訴える人が多い国民であり、4人に1人が胃の不調に悩んでいるといわれています。胃の不調でもっとも多いのが、胃もたれ感、むかつきがあり、次に胸やけ、痛みと続きます。また、胸やけなどの症状が続く場合は、「胃食道逆流症」が疑われます。原因には、胃酸の出すぎや、逆流を防止する働きが悪くなっていることが考えられます。しかし実際、内視鏡などの検査を行ってもがんや潰瘍どころか、炎症も認められないことも少なくありません。

このような症状を訴える患者さんは増えており、対応に苦慮することもあります。近年、これらの病態は、**機能性胃腸症**とか**機能性ディスペプシア**(Functional Dyspepsia:FD)と呼ばれ、とくに日本人は欧米人に比べ胃の運動機能が低下していることが原因となることが多いようです。

## 機能性ディスペプシア(機能性胃腸症)の主な原因

ストレス、過労、運動不足、不規則な生活、偏った食生活、睡眠不足、お酒やコーヒーの飲み過ぎなど



## あなたは大丈夫ですか？ おなかの元気度チェック

- 食事の後、おなかが膨れて苦しい
- 胃がもたれる
- 胃が重い
- すぐおなかいっぱいになってしまふ
- 以前より食べられる量が減った
- 胃(おなかの上)あたりが痛む
- 胃(おなかの上)あたりが、なんなく熱く感じる
- 食後に吐き気が起こる

あてはまる項目があるのは、胃の調子が崩れているサインです。

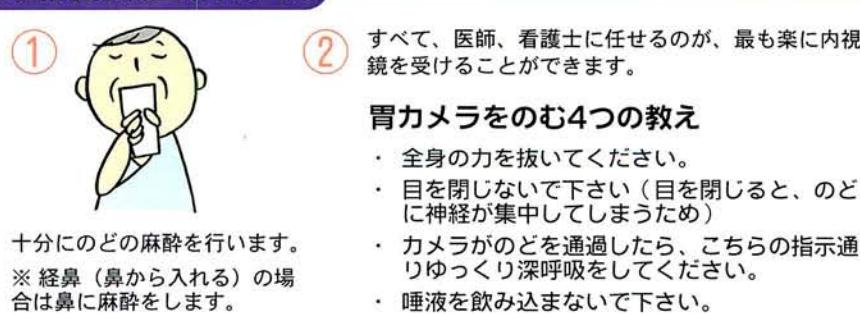
## 胃の検査について

胃の検査は大きく分けて、胃透視(バリウム検査)と内視鏡検査(胃カメラ)の2つがあります。

### ○胃透視(バリウム検査)



### ○内視鏡検査(胃カメラ)



当院では人間ドックなどの定期検査に限らず、胃・大腸の検査を受け付けております。

「バリウム検査は毎年やっていたけど、胃カメラ検査は経験がないから一度検査しておきたい。」など、健康管理の一環としてもお気軽にご相談ください。(詳細については受付までご連絡ください。)

## 保険の仕組み「労災保険」

### ご存知でしたか？「労災保険」

今までの新聞で保険のしくみや種類について説明をしてきましたが、今回は労災について

**健康保険**…病気やケガで診療を受ける場合（大きくは、その原因と目的がちがいます）

**労災保険**…業務上の災害と通勤途中の災害によるケガや病気の場合

### 労働保険制度とは？

業務上や通勤上の原因による負傷や疾病、障害、又は死亡に対して設けられた保険制度のことです。

傷病が治癒する迄、無料で療養を受けられる療養補償、休業補償、障害が残った場合の障害補償等のシステムがあります。（認定、適用については病気の種類、業務の時間帯、労働基準局の判断が必要です）

### 労災保険を知って正しく使いましょう。

各地域の労働基準監督署等に相談もできます。

**Q. 誰が受けられるの？**（労災保険の適用事業＝仕事場）



**A.** 以下の場合です。

- 一人でも労働者を雇用していること
- 非適用業務一個人経営の事業のうち次の業務の内（表1）個人経営の事業所でも働く人の1／2以上の同意があれば「任意適用事業所」として厚生労働大臣の許可を受けることもできます。

《例外》

国の直営事業官公署の事業及び船員保険の人は労災保険の適用を除外されます。（但し公務員労災と呼ばれるような災害補償制度が設けられています）

（表1）

① 農業、畜産業、水産業、林業などの第一次産業
② 料理店、飲食店、旅館、接客業、娯楽業、理美容業などのサービス業
③ 弁護士、会計士、税理士などの法務および専門
④ 神社、寺院、教会などの宗教業

**Q. 労災保険はバイトは受けられないの？**



**A.** 事業主との間に実質的な賃金が支払われているか否かで判断されます。正社員だけでなくパートやアルバイト、外国人などの雇用形態や国籍にかかわらず労災保険が適用されます。

**Q. 賃金を支払っている社長さんはあてはまらないの？**



**A.** 法人の代表者や取締役等、代表者は労災保険適用が除外されます。しかし、一定条件に該当すれば特別加入制度があり、同様に受けられます。

労災保険を知って正しく使いましょう。各地域の労働基準監督署等に相談もできます。

## 食材と食品添加物を見分けるコツ

- 使用目的が書かれている場合  
〈例〉酸味、凝固剤、香料など
- カタカナなどの文字がある場合  
〈例〉カラギーナン、リン酸など
- 化学記号がある場合  
〈例〉Na、Kなど
- 使用目的(○○)のように( )がある場合  
〈例〉保存料(ソルビン酸K)、甘味料(甘草)など
- 「色」という文字がついたもの  
〈例〉カラメル色素、赤色2号など

添加物が含まれる食品例



### 添加物表示を見て食品を選ぶポイント

私たち消費者は食品購入のとき添加物表示をどう見て選んだらよいのでしょうか。すべてに適用できる簡単なポイントを紹介します。

- なるべく食品添加物表示項目の少ないものを選ぶ。
- 食品添加物表示が少なくても次の添加物が表示されていればなるべく選ばないようにする。

- ✗ ソルビン酸 ソルビン酸K
- ✗ パラオキシン安息香酸 パラオキシン安息香酸Na
- ✗ アスパルテーム
- ✗ 赤色104号、106号、2号、3号、40号、黄色4号、5号など、コチニール(カルミン)色素
- ✗ サッカリン、サッカリンNa
- ✗ 亜硝酸Na 硝酸K
- ✗ リン酸Na、リン酸塩(Na)
- ✗ BHA
- ✗ プロピレングリコール(PG)

## 食の安全を考える～「消費期限」と「賞味期限」

期限表示の意味をよく理解して、安全なお買い物を心がけ、上手な食品管理で、美味しい時期を逃さない楽しい食卓を!おいしくて、楽しい!それが健康への第一歩です!

生鮮食品だけでなく、加工食品全般についての「いつまで食べられるか」という期限表示が義務づけられています。安全性を考える上で期限表示をきちんとチェックするようにしましょう。

### 消費期限

期限はおおむね5日以内となっており、この期限を過ぎると腐敗などによって食中毒などが発生するおそれがあることを意味します。

消費期限が過ぎたものは食べないように。ただし魚や肉などでパックされたものは、鮮度のよいものを購入して冷凍すれば、日もちする期間は長くなります。

〈対象食品〉弁当、お惣菜、生菓子などいわゆる生のもの



### 賞味期限・品質保持期限

定義は同じで、「おいしく食べられることを保証」する期限となります。この期限を設定するために製造者はさまざまな保存試験を実施して、安全係数を乗じて賞味期限や品質保持期限を決めています。このため製品の管理さえきちんとすれば、多少期限が過ぎても通常はまだ食べられるものです。ただし、鶏卵の賞味期限表示については、家庭で冷蔵庫に保存して生で食べられる期間のことです。この期間を過ぎたら必ず火を通して食べること。



## 薬の正しい知識

病気の治療はもちろん、健康管理においても、正しい薬の知識というものは非常に大切なことです。薬剤師だからこそ提供できる情報を皆様にお届けしていきたいと思います。これからもよろしく！

### 薬は「諸刃の剣」！？

正しい飲み方をすれば効力を発揮する薬も効果を期待してやみくもに薬に頼ったり、副作用を恐れて消極的になったりと、使い方によっては、薬としての効果とは逆に好ましくない作用が現れる事があります。

薬の有効性を高め、安全性を保つ為には



### 内服薬のたどる運命…薬が一番効き目を発揮するために、身体の仕組みを十分理解しよう。

#### 服用

必ずコップ一杯以上の水で服用しましょう。

炭酸飲料は×。  
消化しにくくなります。



#### 吸収

消化液(胃酸)に溶ける  
↓  
胃のぜんどう運動  
↓  
腸

効力の吸收



#### 分布

血液  
↓  
臓器・組織

目的の臓器や組織に近づき  
効力を発揮



#### 代謝

効力を発揮した薬を害のない物にかえる。

肝臓機能が低下していると薬が力を持ったまま思わず作用へ注意！

#### 排泄

代謝された薬、されなかった薬とともに

腎臓  
↓  
尿中へ

肝臓  
↓  
便中へ

腎臓や肝臓の悪い人や高齢者はなかなか排泄されないこともあります。

その薬に合った飲み方で、身体の中の薬の量をうまくコントロールすることが大切です！

健康的な生活を送るため、年に一度は自分の体をチェックしましょう！

## えんどうクリニックの 人間ドック

### ● 検診項目および料金

#### 日帰りドック

料金 35,000円

- ・ 身体計測(身長、体重、血圧ほか)
- ・ X線撮影(胸部)・心電図
- ・ 超音波検査(肝臓、胆のうほか)
- ・ 血液検査(肝臓、腎臓、すい臓機能、脂質、貧血、血糖、腫瘍マーカー(CEA、CA-19-9、PSA※男性))、ピロリ検査
- ・ 胃検査(内視鏡または透視(バリウム))
- ・ 直腸、肛門検査、検便、検尿
- ・ 前立腺検査 ※男性限定
- ・ 乳がん検診(触診エコー) ※女性限定

#### 一泊ドック

料金 59,000円

日帰りドックと同じ検診項目に加えて、以下の検査を実施します。

- ・ 大腸内視鏡検査
- ・ 骨粗しょう症検査

◎ なお、不明な点がございましたら、遠慮なくスタッフにお尋ね下さい。

検診日および予約日／月曜日～金曜日（完全予約制）

検診時間／ ■日帰りドック／8:30～3時間程度 ■一泊ドック／8:30～翌日12:30

検診結果／ 医師が総合的に判断し、結果を説明いたしますので、10日～14日以内に来院していただくようになります。検診結果に基づいて、医師による適切な治療と生活指導があります。また栄養士により健康管理および食生活の指導もします。