



まごころ ❤ 医院新聞



* 携帯でQRコードを読み込むだけで、えんクリの情報をチェックすることができます！



えんクリQRコード

【たくさんの医療情報】

(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、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、禁煙外来、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。

健康に役立つインターネット <http://www.endo-go-cl.jp>



12版 福島2

地域 (30) △

健康相談

「飲み会がよくあるのです
が、お酒はどの程度飲んでいい
のですか」「痔は塗り薬で
治るのですか」。1日の診察
が終わった6月23日夕、会津
若松市の「えんどうクリニック」
では、遠藤剛院長(46)が講師
を務める恒例の健康セミナー
が開かれていた。診察室とい
う限られた空間では話せない
ことを、ひざをつきあわせて
語り合うのが狙い。この日は
胃や大腸の検診をテーマに、
外来患者ら16人が熱心に耳を
傾けた。「内視鏡検査を年1
回受けていれば、万が一、が
んが見つかっても、

早期がんであること
がほとんど」「医者
任せではだめ。患者
も、もっと質問しな
きゃ」。和やかな雰
囲気の中、話題はい
が熱心に診察してくれない」

12月版 福島2

が、お酒はどの程度飲んでいい
のですか」「痔は塗り薬で
治るのですか」。1日の診察
が終わった6月23日夕、会津
若松市の「えんどうクリニック」
では、遠藤剛院長(46)が講師
を務める恒例の健康セミナー
が開かれていた。診察室とい
う限られた空間では話せない
ことを、ひざをつきあわせて
語り合うのが狙い。この日は
胃や大腸の検診をテーマに、
外来患者ら16人が熱心に耳を
傾けた。「内視鏡検査を年1
回受けていれば、万が一、が
んが見つかっても、

早期がんであること
がほとんど」「医者
任せではだめ。患者
も、もっと質問しな
きゃ」。和やかな雰
囲気の中、話題はい
が熱心に診察してくれない」

12月版 福島2

が、お酒はどの程度飲んでいい
のですか」「痔は塗り薬で
治るのですか」。1日の診察
が終わった6月23日夕、会津
若松市の「えんどうクリニック」
では、遠藤剛院長(46)が講師
を務める恒例の健康セミナー
が開かれていた。診察室とい
う限られた空間では話せない
ことを、ひざをつきあわせて
語り合うのが狙い。この日は
胃や大腸の検診をテーマに、
外来患者ら16人が熱心に耳を
傾けた。「内視鏡検査を年1
回受けていれば、万が一、が
んが見つかっても、

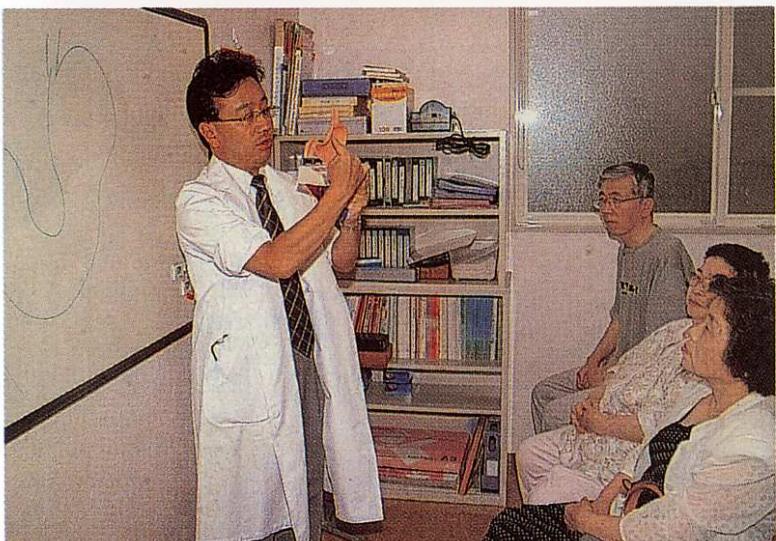
早期がんであること
がほとんど」「医者
任せではだめ。患者
も、もっと質問しな
きゃ」。和やかな雰
囲気の中、話題はい
が熱心に診察してくれない」

命をつなぐ糸 第4部 医療機関の取り組み

～⑥～

が13・3%、「治療方針や症
状などについて、医師に聞き
づらい」が11・6%だった。
医師の側からすると、患者の
話を一人一人じっくり聞け
ば、その分他の患者の待ち時
間が長くなり、待ち時間を短
くするにはどうすれば、診察時間
が短くなるというジレンマに
陥る」といふになる。

医療費抑制にも効果?



健康セミナーで熱弁を振るう遠藤院長
(会津若松市のえんどうクリニックで)

傾向にある中、すべての病院
が対応できるとは限らない。
遠藤院長の健康セミナーでは、
カンファレンスルームでの
相談だけでは終わらない。
場所を診察室に移し、遠藤院
長が個別に相談に応じること
も多いという。「父が余命1
年と診断された。どうすれば
よいですか」「手術のうまい
先生はどこにいますか」「看
護師さんがいて恥ずかしくて
言えなかつたのだが、痔かど
うか診てほしい」。その話題
は、医療関係はもちろん、嫁
しゅうとめ問題や仕事の悩み
までに及び、胃かいようを患
った患者が、悩みや不安を遠
くするところになる。

県内の病院では、外来を予
約制にしたり、医師が患者の
悩みに無料で応じたりという
取り組みが徐々に広がり始め
ているが医療費が抑制され
る。そのため、医療費抑制され
るか診てほしい」。その話題
は、医療関係はもちろん、嫁
しゅうとめ問題や仕事の悩み
までに及び、胃かいようを患
った患者が、悩みや不安を遠
くするところになる。

連載へのご感想をお寄せください。医療に望む」と、
患者に求める」となどもお待ちしております。読売新聞
福島支局「命をつなぐ糸(きずな)」係(〒960・8
063 福島市柳町4の29)へ。メール(fukushima
a@yomiuri.com)、ファックス(024・5223
1207)でも受け付けます。

今度こそ禁煙～成功への秘訣～

タバコはどうしてやめられないのか！

喫煙は長年の「癖」や「習慣」のみならず、「ニコチン依存症」という身体的要因が関係することが多いのです。

それは「本人の意志が弱いから」と片付けられるものではありません。

禁煙成功への近道

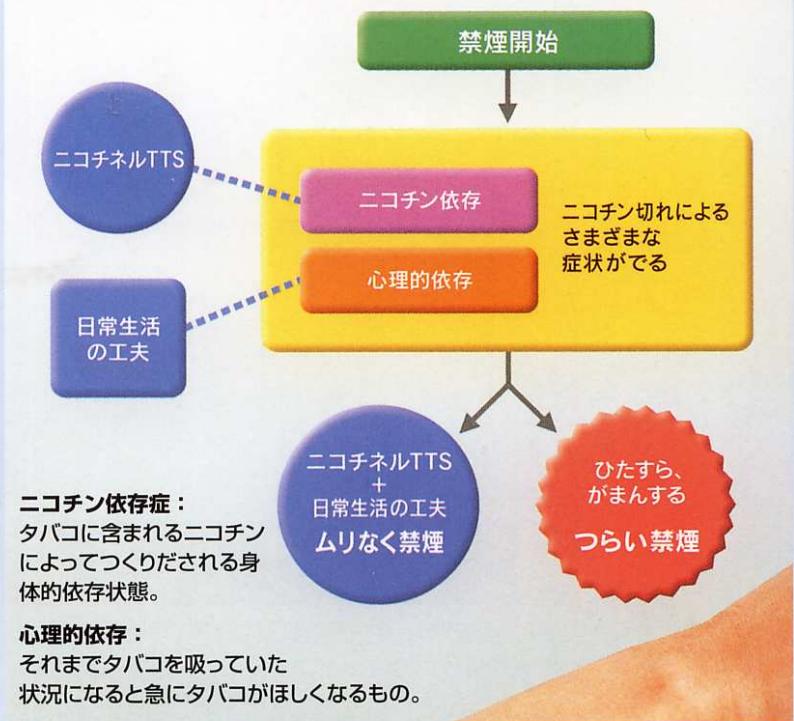
お勧めしたいのが「ニコチン置き換え療法」…ニコチン依存を抑え、禁煙をサポートする治療法です。その中でも、ニコチンパッチ剤を用いた方法が、とてもお手軽。「タバコを吸いたい」「イライラが落ち着かない」「頭痛」などの不快な症状を緩和しながら禁煙することができます。

ニコチンパッチの使用法は 一日一枚貼るだけ！

実際のスケジュールは、個々人の喫煙本数やニコチン依存度に応じて、調整いたします。まず、お気軽に当院にご相談ください。



タバコがやめにくいのは、
①ニコチン依存 ②心理的依存のため。



『まごころ医院新聞』が第3回『全国社内誌企画コンペティション』で審査員特別賞受賞



平成16年10月に開催された「第3回全国社内誌企画コンペティション」で、当『まごころ医院新聞』が全国から集まった302誌の中から見事入賞を果たしました。

医師や看護師、厨房、事務などのスタッフが一体となって、患者さんに最新医療の情報を分かりやすく解説し、生活習慣病に対する予防や医療担当者からのアドバイス、日頃の健康チェックなどが盛り込まれ、医療を受け持つ側と患者さんとのより良いコミュニケーションを図るうえで役立っている点が評価されました。



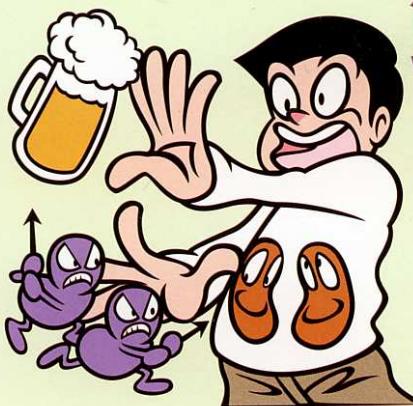
健康セミナー

「院長から健康に関するお話をします」

開業以来、月2回程度のペースで開催している「健康セミナー」が通算200回を数え、毎回好評を得てあります。ふだん外来では話しづらいことやご家族、身内の方の病気のことなど、何でも相談に応じます。

ぜひ聞いてみたいと思う方はご家族、お友達、どなたでもお誘いのご参加下さい。

■参加ご希望の方はお電話または受付までお申し出下さい。 ☎ (0242) 33-0700



節 酒

アルコールはなぜいけないの…?

★アルコールの良い点・悪い点

度を超すと

- 食欲を増す
- 気分が良くなる
- リラックスできる

- 体にとっては異物
- 解毒作用を行なう肝臓は大忙し!

★1日に処理できるアルコールの量

肝臓が1時間に
処理できる量

8~10g



日本酒では1/4合 ビールでは1/4本

6時間睡眠

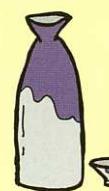
睡眠中に処理できる量

平均9g × 6時間 =

54g

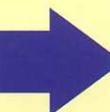
日本酒では2合
ビールでは2本

★アルコール量の減らすには…?



日本酒1合
(180ml)

アルコール30g



水
2
1
焼酎



アルコール15g

これ以上になると
“2日酔い”になるのです

水割り・お湯割りにすると、同じ1杯でもアルコール量は半分!になります。
レモンやオレンジなどの柑橘系の果物を入れるとビタミンもいっしょに
摂ることができGOOD!

1日に飲む酒量の目安

日本酒1合

ビール大ビン1本

ウイスキーダブル1杯

ワイングラス2杯

上記のうち、どれかひとつ

週に2日のお休みを

肝臓のことを考えて、
週に連続2日は肝臓を
休ませてあげてください。

そんな場合はこうして節酒! ケース別節酒法

1. 家でお酒を飲む場合

- ①1人で飲む機会を減らしましょう。1人で飲むとお酒の量はついつい増えがち。
- ②食事はできるだけ1人でとらないようにしましょう。
- ③風呂上がりのビールの前に、冷たいお茶を飲みましょう。
- ④できれば家にお酒を置かないようにしましょう。

2. お店でお酒を飲む場合

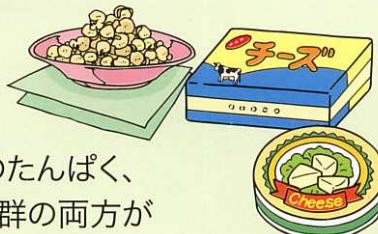
- ①まっすぐ家に帰る日をつくりましょう。
- ②一気飲みや大きい杯、ジョッキを避け、ゆっくりとお酒の味を楽しんで飲むようにしましょう。
- ③焼酎やウイスキーを飲むときは、水割りなどに変えましょう。
- ④値段の高いお酒を飲みましょう(値段が気になり多く飲めなくなる)
- ⑤おつまみも高価なものを注文し、味わって食べましょう。

3. 宴会の席では

- ①自分が楽しむ宴会ならば、楽しむことに徹しましょう。高価なお酒と料理を思う存分味わってください。ただし、周囲の目を忘れずに。
- ②接待の席では、すすめられたお酒を断らずに酒量を減らす工夫を。そっと小鉢にお酒をあける、すすめる側にまわる?など。
- ③職場のつきあいならば、会話を重視する心がけを。あまり酔っては会話にななりません。

★おつまみで肝臓の働きをカバーする

おすすめのおつまみはレバー、豚肉、うなぎ、どじょう、魚介類、ナッツ類、チーズ、野菜のごま和えなど、これらには肝臓の働きを助ける良質のたんぱく、アルコールの分解を早めるビタミンB群の両方が含まれています。



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。
お気軽にご相談ください。

栄養士



相互作用とは、2種類以上の薬を飲むと互いに影響し合って、その作用・効果の出方が変わることを言います。これは体内での個々の薬の作用・効果が、お互いの作用・効果に影響を与え合うからです。

薬の相互作用（飲み合わせ）には、薬と薬との間で起こる場合、薬と食べ物（飲み物）との間で起こる場合、薬が臨床検査に影響を及ぼすような場合の3つがあります。

今回は、相互作用の中でも最も一般的で、薬の体内動態による相互作用、並びに食べ物（飲み物）との相互作用についてご紹介いたします。



1. 薬の体内動態による相互作用

(a) 吸収に対する影響

薬物は一般に小腸で吸収されるため、胃から小腸に至るまでの時間（胃内容排出時間）が薬の吸収速度に大きく影響します。すなわち胃内に食物があったり、大量に飲酒したり、胃内のpHが高かったりしますと、胃内容排出時間が長くなり、薬の吸収が遅れことがあります。

(b) 分布に対する影響

薬は血液中のタンパクと結合しますが、実際に薬の作用を示すのは、このタンパクと結合していない状態の薬です。もしタンパクと非常に相性の良い薬が併用されると、タンパクの取り合いになり、負けた方（結合できなかった薬）の薬効が強く出現します。

(c) 代謝に影響を与える場合

薬の代謝は、おもに肝臓で行なわれます。肝臓にはたくさんの酵素があって、これが薬の代謝を担っています。この酵素を増やしたり、元気づけたりすると、薬がすぐに代謝されて効果が出にくくなります。反対に、酵素の働きが鈍るような影響が与えられるごと、薬がいつまでも力を持ったまま身体の中に存在して、思わぬ副作用を引き起こすことにもなるわけです。

(d) 排泄に影響を与えるような場合

薬の排泄はおもに腎臓で行なわれます。その際、どちらが先に出て行くかで薬同士が競争をしたり、尿のpHが排泄に大きく影響をすることがあります。

2. 薬と食べ物の相互作用

食べ物や飲み物の場合は、ごく普通の量をバランス良く摂っている分には重大な相互作用の出る心配はほとんどありません。ただ、飲み合わせの悪い物を、ある日大量に摂ってしまったり、まったく食べなかつたり、また同じ物ばかり食べているなど、極端にバランスを欠いた摂り方をすると問題が起こってきます。

薬の相互作用の例

食品・薬物	薬 物	影 響	作 用 機 序
プリンペラン	アセトアミノフェン	鎮痛効果の増強	胃内容排出速度増加
非ステロイド性抗炎症薬	ワーファリン	出血傾向	血中のワーファリン濃度の増加
グレープフルーツジュース	降圧剤（Ca拮抗剤）	降圧効果の増強	薬物代謝酵素阻害
タバコ（喫煙）	テオフィリン	作用減弱	薬物代謝酵素誘導
納豆、クロレラ、ブロッコリー	ワーファリン	抗血液凝固作用の減弱	ビタミンKがワーファリンと拮抗
牛乳	テトラサイクリン系抗生物質	抗生素の吸収率低下	難吸収性複合体の形成
アルコール	ベンゾジアゼピン系抗不安薬	抗不安作用の効果増強	アルコールによる効果増強

以上のことから、**お薬の重複や飲み合わせによる副作用などを未然に防ぐため、お薬手帳などを活用し、他の科を受診するときは必ず今服用している薬のことを医師や薬剤師に告げるようにしましょう。**

最近注目されているアロマセラピー…。

家庭や美容用としてだけでなく、医療行為の一つとして研究され始めています。

では、アロマセラピーとは何か？皆さんにご紹介します。

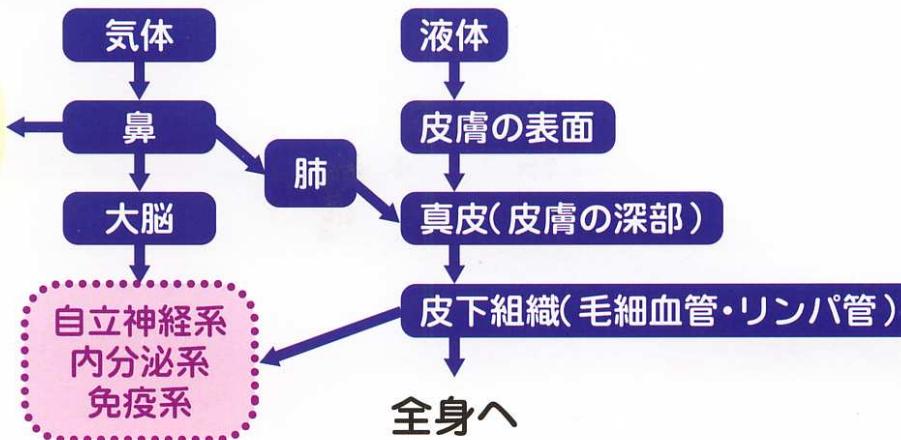
1 アロマセラピーって何？

薬用植物(ハーブ)、花、果実、葉、樹皮などから抽出された、100%天然のオイル(精油)を使用し、美容と健康に役立てる療法のことです。



2 どうやって効くの？

感情
記憶
行動

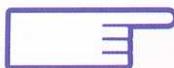


血中に入った有効成分は
快・不快の感情に関係なく
成分の作用を体に与える



アロママッサージをすることで、
成分を体表からも吸収され、
相乗効果によって精神的、
肉体的に良い効果が得られます。

- ・心身をリラックスさせる
- ・ホルモンの分泌を整える
- ・病原微生物の侵入を防ぐ



抗菌作用もあるので、
インフルエンザの予防にも効果的！

3 香りによって作用は違うの？

それぞれ違う特性を持っています。

〈代表的な香りと作用〉



- ローズ……………深く甘いフローラル調の香りー心を明るくし、ストレスを和らげる
- ゼラニウム………ローズに似た甘みのある香りーストレス性の緊張を和らげ、心身のバランスを調整
- ラベンダー…………さわやかなフローラル調ー自律神経のバランスを取り、不眠を解消
- カモミール……………リンゴのような甘い香りー怒りや不安を癒す。肩こり、腰痛などを軽減
- ローズマリー……………強くはっきりした香りー心を元気にし、記憶力、集中力を高める
- イランイラン…………濃厚なフローラルの香りーパニックを静め、気分を明るくさせる

4 どんなものを選べばいいの？

- ・100%純粋で天然品
- ・遮光の瓶(褐色・青など)
に入っているもの
- ・抽出植物の部位、原産国
表示のあるもの

- ・合成の香料が入っているもの
- ・アルコールで薄められたもの

保存について
・開封後は1年以内に使い切ってください(柑橘系のものは半年内で)
・光や熱などに弱いため、なるべく冷暗所で保存してください

使用上の注意
・直接触ったり、飲まないこと！
・必ず基材(ホホバ油などの植物油)で薄めて使用してください！

クリニックから

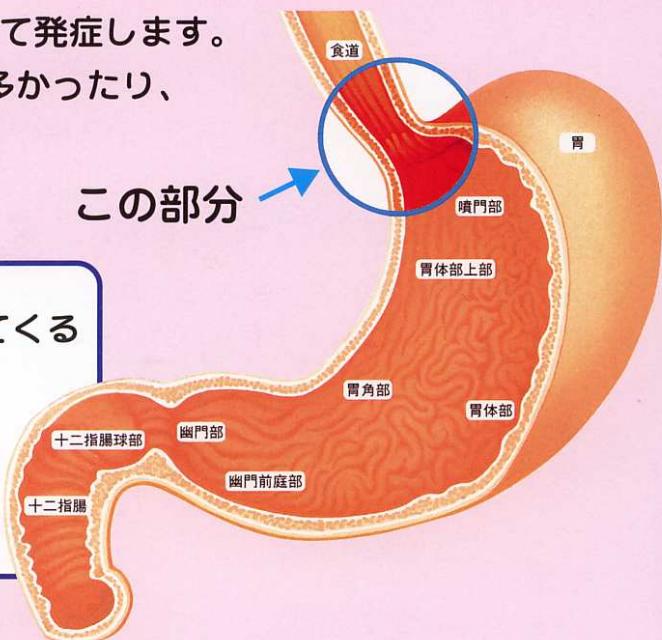
当クリニックでは、毎週水曜日と
土曜日を『アロマセラピーの日』
として香りを噴霧しています
(待合室後方をご覧ください)。
香り、効果については受付まで
お気軽に声をかけてください。



ナースから ① “逆流性食道炎”って、どんな病気？

胃液や十二指腸液が胃から食道に逆流することによって発症します。胃液の逆流は健常人でも起こりますが、逆流の回数が多くったり、逆流した胃液が食道内に長く停滞すると、食道の粘膜に炎症が起きて発症します。

この部分



主な症状

- ・胸やけ
- ・ジリジリ
- ・いがいが
- ・やけるよう
- ・胸が痛む
- ・酸っぱいもの、苦いものが上がってくる
- ・ゲップ
- ・食べ物がノドにつまつた感じ
- ・ノドのいがいが、ヒリヒリ
- ・しつこい咳

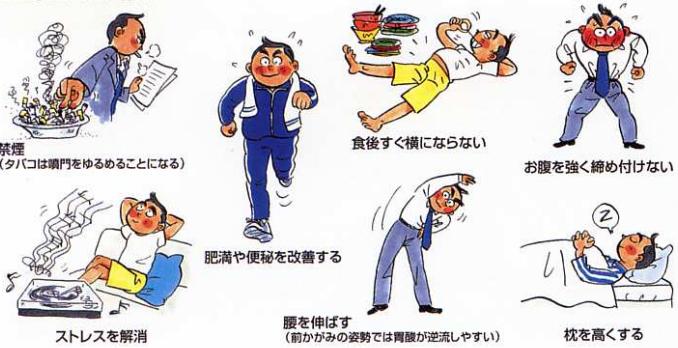
(食後に起こりやすく、進行するとものが飲み込みにくくなる)

日常生活の注意

食生活のこころがけ



生活習慣のこころがけ



治療法として

- ①胃酸の分泌を抑える薬が中心で、胃酸の中和消化管運動機能の改善薬を服用する。
- ②再発を繰り返す可能性のある病気なので、根気よく服薬を続け、日常生活、食生活に気をつける。

Fスケール問診票 FSSG(Frequency Scale for the Symptoms of GERD)		記入日:平成 年 月 日	患者様控			
あなたは以下にあげる症状がありますか？ ありましたら、その程度を記入欄の数字(スケール)に○を付けてお答え下さい。		お名前	年齢 歳 (ID:) 性別 男・女			
質問		記入欄				
		ない	まれに	時々	しばしば	いつも
1 胸やけがしますか？		0	1	2	3	4
2 おなかがはることありますか？		0	1	2	3	4
3 食事をした後に胃が重苦しい(もたれる)ことがありますか？		0	1	2	3	4
4 思わず手のひらで胸をこすってしまうことがありますか？		0	1	2	3	4
5 食べたあと気持ちが悪くなることがありますか？		0	1	2	3	4
6 食後に胸やけがおこりますか？		0	1	2	3	4
7 喉(のど)の違和感(ヒリヒリなど)がありますか？		0	1	2	3	4
8 食事の途中で満腹になってしまいますか？		0	1	2	3	4
9 ものを飲み込むと、つかえることがありますか？		0	1	2	3	4
10 苦い水(胃酸)が上がってくることがありますか？		0	1	2	3	4
11 ゲップがよくですか？		0	1	2	3	4
12 前かがみをすると胸やけがしますか？		0	1	2	3	4
★総合点数が8点以上の方は可能性がありますので、胃カメラ検査を受けることをおすすめします。						
合計点数		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>

〈左記参照〉

思いあたる点、このような症状がある方は、ぜひ胃カメラ検査を受けてみてください。

胃カメラに不安がある方は
「まごころ医院新聞」
21世紀創刊号をご参考ください。

ナースから ② あなたの腸は大丈夫? (大腸内視鏡検査)

食の変化(欧米化)により、年々増え続けている大腸ガン。

病気の早期発見と適切な治療を行なうためには検査が必要です。

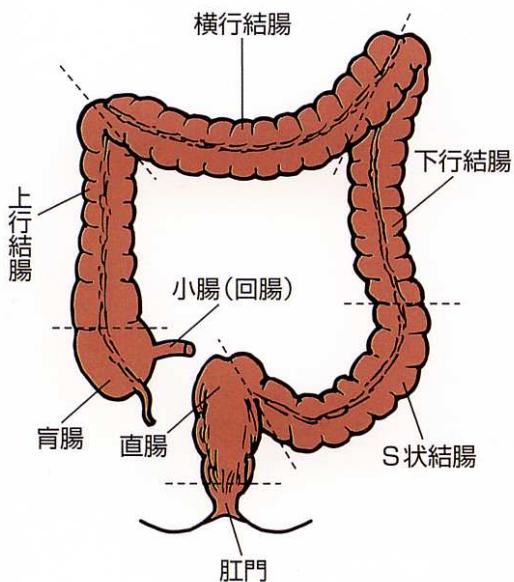
あなたは定期的に検査を受けていますか?「検査」と言っても、

大腸の検査には数種類あって、それぞれに特徴があります。

	便潜血検査	レントゲン検査(注腸検査)	大腸内視鏡検査(大腸カメラ)
方法	●便を採取し、血が混じっていないかを調べる	●肛門からバリウムと空気を注入し、X線で撮影する	●肛門から内視鏡を挿入し、大腸を直接観察する
メリット	●最も簡単で身体的負担がない	●大きなガンやポリープを発見できる ●大腸全体を観察できる	●早期ガンや小さなポリープも発見できる
デメリット	●痔からの出血でも陽性反応が出る ●早期ガンの50%、進行ガンの10%は陰性になることがある	●早期ガンや小さなポリープを見つけるにくい	●痛みを伴うことがある

以上のことから、病気を正確に判断できる方法は「大腸内視鏡検査」です。大腸内視鏡検査って痛いのでは…?と思っているあなた!大丈夫です!!苦痛のない安全な大腸内視鏡検査を行なうために、当院では「UPD」内視鏡挿入形状観察装置を導入いたしました(写真)。この「UPD」は、国内でも最新式の装置なのです。

〈大腸のしくみ〉



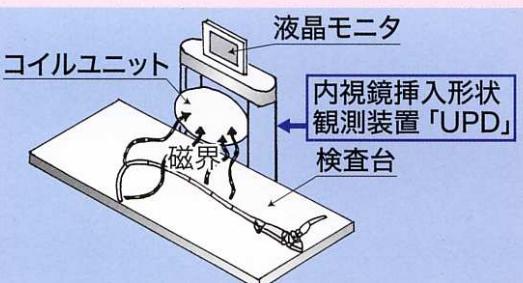
どんな装置??

(図1)のように、

大腸は1m前後あり、3つの曲がり角を経て盲腸まで達します。

屈折しているうえに複雑で、形状も人によって千差万別です。

そんな複雑な大腸の形状を常時「UPD」の画面上に示すことができ、内視鏡と組み合わせ、スムーズな内視鏡挿入のサポートをします。



車に例えると「カーナビゲーション」の役目をしますので、いわば「腸ナビゲーション」と思っていただくと分かりやすいですね。

皆さん、恐がらずに、一度は大腸内視鏡検査を受けてみませんか?