

まごころ 医院新聞



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

2013年 第9号

福島ドクターズTVに 当院院長が出演しました。



遠藤 剛 院長

2012年4月15日(日)放送の福島ドクターズTVにて、遠藤院長が「過敏性腸症候群」の症状・治療法について、わかりやすくお話ししました。YouTubeにて動画を見る事ができますので是非ご覧下さい！

「過敏性腸症候群」

緊張するとお腹が痛くなってしまい下痢をしてしまうということはありませんか？過敏性腸症候群は、人知れず悩んでいる人が多い病気です。

ミル・ユル・マナブ

福島ドクターズTV

毎月第3日曜日ひる12:45~13:05放送

あなたの身近な街の医療の今をお届けします！

病気になったらどうしよう…。

年をとっても健康でいられるだろうか…。

ふと頭をよぎることはありますか？

身近な病気について専門のドクターに話を聞きながら、地域の医療制度など、健康に役立つ様々な情報を伝えています。

FCT 榎島中央テレビ

【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、栄養指導、健康セミナー、人間ドック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/>



平成23年10月24日付
福島民報に掲載されました。

全国審査で特別賞

若松のえんどう「まごころ医院新聞」

会津若松市一箕町亀賀のえんどうクリニックが患者向けに発行している企画誌「まごころ医院新聞」が、社内報や広報紙の全国コンクール「全国社内誌企画コンペティション」で、審査員特別賞に選ばれた。初応募での快挙に関係者が喜びに沸いている。



ヨン研究所本社・東京都」の主催。今年は全国から三百七十五社の応募があり、各企業が企画力や掲載内容などを競った。「まごころ医院新聞」は遠藤副院長が患者さんに医療を身近に感じ、健康意識を高めてもらおうと十年前から一年一回のペースで発行している。遠藤院長が企画立案を担当する。看護師や事務員が逆流性食道炎など、現代人に起りえるさ

を、さまざまな病気の症状を、イラストを交えながらや難しく紹介。禁煙をめぐる話題も取り上げてきた。

院長は「評価されて嬉しい。今後も患者さんへ『真心』を持って診療に当たりたい」と話している。



「まごころ医院新聞」を手に受賞を喜ぶ医療事務員

初応募、快挙に沸く
医療情報分かりやすく

身近な話題も

Q. 大腸にポリープ、取った方が良いか

先日、人間ドックを受けたところ、大腸にポリープがあると指導されました。自覚症状は全くないのですが、切除した方が良いのでしょうか？おなかを

切らなくても取れるそうですが、どうやって取るのでしょうか？
(50歳代・男性)

A. がん化する前の切除が最良

人間ドックなどで大腸内視鏡検査を受ける人が増えたことから、大腸ポリープがたくさん見つかるようになりました。

大腸ポリープは、大腸粘膜の表面がイボ状に盛り上がったものです。形は様々で、キノコのように茎を持つものや、平べったく盛り上がっただけのものもあります。

大腸全体にできますが、もっとも多いのは肛門に近い直腸とその奥のS状結腸で約8割はここに発生します。

大腸ポリープは、10個に1個の割合で大腸がんになると言われています。大きさにより悪性度は違いますが、だいたい直径5ミリ以下だとがんが含まれる率は1%ほどです。

6～9ミリで10%，10ミリ以上では20%と成長するとともに高くなります。

症状についてですが、ほとんどはご質問のように全く自覚症状がありません。しかし、大きくなつてがん化すると、出血して便に血が混じったり、便通が悪くなつて便が細くなつたり

します。このような状態になると治療が大変ですし、肛門に近いがんは、場合によって人工肛門を取り付けなければならないこともあります。

ポリープは、飲み薬や注射では消えません。がんに変わる前に切除するのが最良の治療法です。昔はおなかを切って切除していましたが、現在は内視鏡で簡単に取れる時代となりました。内視鏡でのぞきながらポリープにワイヤーをかけ、電流を流して根元から焼きります。痛みは全くありません。

ただ、すべてのポリープが内視鏡で切除できるわけではありません。どうしても取れない深い場所にあるポリープや、がんが進行しているポリープの場合、腹腔鏡による手術や開腹手術が必要になります。

40歳以上のがん年齢になったら、定期的に大腸内視鏡検査を受けましょう。特に大腸がん検診で便潜血反応が陽性だった方や便に血が混じっている方は、できるだけ早く検査を受けてください。また、一度ポリープができた人は将来もできやすいので、年に1回検査を受けるようにしましょう。



食事の欧米化とともに、年々大腸がんの患者さんが増えています。
早期発見するためにも、一度大腸内視鏡検査を受けてみてはいかがですか？



高血圧症

▶高血圧の基準が変わりました。

◎高血圧の基準は、収縮期血圧 **140mmHg** または 拡張期血圧 **90mmHg以上**

降圧目標値

診察室血圧	家庭血圧	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者 130/85mmHg	125/80mmHg	糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者 130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
高齢者 140/90mmHg	135/85mmHg	※尿たんぱく $<1\text{g}/\text{日}$ 以上の場合は125/75mmHg未満	
75歳以上で 160/100mmHg 以上の場合は 暫定的降圧目標 150/90mmHg未満 最終降圧目標 140/90mmHg未満	暫定的降圧目標 145/85mmHg未満 最終降圧目標 135/85mmHg未満	脳血管障害患者 140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

(日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会、高血圧治療ガイドライン2009年版より改変)

◎家庭での血圧値が重視されてきてる

自宅でリラックス状態で測るほうが正しい血圧が測れると考えられるようになり、家庭で血圧を測って診察室での血圧と比べることで診断することができるため。



◎家庭血圧の正しい測り方

家庭で血圧を測るときの ポイント

～あなたの本当の血圧を知るために～



★朝の血圧を測りましょう。

(起床後1時間以内に)

★寝る前にも測りましょう。

- 座って1~2分安静にした状態で測る。排尿後・食事やお薬を飲む前
- なるべく決まった時間に朝晩それぞれ少なくとも1回は測る。
- 上腕で測るタイプの血圧計にする。(帶をまくところはだいたい心臓と同じ高さ)
- 必ずすべてを記録して医師に相談しましょう。

糖尿病

日本独自の基準から
国際基準になつたのです。

一言でいうと血液中に含まれる糖の濃度が高い状態が続くこと。

2012年4月1日～HbA1C^{※1}の基準値が変わりました！！

※1 HbA1Cとは、過去1～2ヶ月の血糖値のこと

旧基準値 ……HbA1C 4.3～5.8%

新基準値 ……HbA1C 4.6～6.2%

空腹時血糖（FBS）……80-100未満

糖尿病 3大合併症

①網膜症

②腎症

③神経障害



糖尿病の怖さは
合併症にあり！！



定期健診で血糖値をチェック！！

適度な運動、食べすぎない、
バランスのよい食事を心がけましょう。

高コレステロール血症

- 体内には4種類の脂肪が存在する

〈脂肪の役割〉

人間の体内には下の表のように、4種類の脂肪が存在します。中性脂肪は3つの脂肪酸とグリセロールという物質が結びついたものです。つまり、脂肪酸はすぐに使えるエネルギー、中性脂肪は貯蔵用のエネルギーですが、同じ脂肪でもコレステロールは体内的細胞膜やホルモンの材料となります。

脂肪酸

生きていくために、また、活動するためには必要なエネルギーとして利用される。

中性脂肪

トリグリセライドともいう。脂肪細胞の中に貯えられている。必要に応じて脂肪酸になり、エネルギーとして使われる。

コレステロール

細胞膜の構成成分。ステロイドホルモンの材料、胆汁酸の材料にもなる。

リン脂質

細胞膜の構成成分。疎水性物質の親和性を保たせる。

コレステロールには善玉、悪玉のコレステロールがあります。

善玉コレステロール (HDLコレステロール)

=いろいろな臓器で使い切れず余ったコレステロールを肝臓へもどします

悪玉コレステロール (LDLコレステロール)

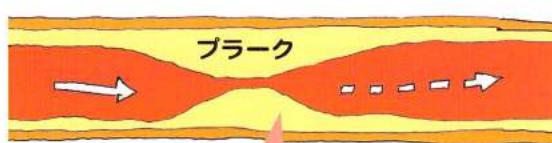
=肝臓で作ったコレステロールを体内的細胞へ運びます

本当にあった怖い話！！



悪玉コレステロールが増えるとどうなるの？

傷ついた血管壁に入り込み「plaques」と呼ばれるコブを作ります。コブがだんだん大きくなると、血管壁が厚くなり血管が狭くなります。これが動脈硬化です。



動脈硬化が進行すると脳梗塞や心筋梗塞等の病気を引き起こしやすくなります

日頃から生活改善を心がけましょう。

食 生 活…野菜をたくさん摂りましょう
運 動…適度な運動を習慣づけましょう
定期検査…コレステロールのチェックをしましょう

ナースから③

胃カメラを受けてみませんか?

健康を維持し充実した生活をおくるために、年一回の健康診断が必要です。
当クリニックでは、胃カメラ検査をより安全で安楽な検査手順を導入しております。

【当クリニックの取り組み】

1. 消泡剤に工夫

⇒胃の中をよりきれいにする薬を導入
⇒消泡剤を飲みやすく味付け
(レモンスカッシュ味)



2. 麻酔が楽に

咽頭への麻酔スプレー2回で
麻酔効果が変わらない事を
発見!!



3. マウスピースの変更

軟らかい素材で
噛みやすく



4. 胃の動きを抑制する液導入

肩の注射をなくし、胃カメラ挿入中に
胃中に散布



◎検査手順

事前検査 ①検査…血液、尿、感染症 間診…全身状態チェック

検査当日 ②血圧、脈拍、体温チェック ➔ ③消泡剤

経口

④ 麻酔
キシロカインスプレー
2回



経鼻

④ 鼻の通りを
よくする薬
⑤ 麻酔



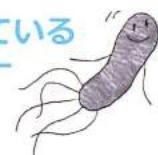
内視鏡挿入

食道、胃、十二指腸 内視鏡検査

胃カメラは、食道、胃、十二指腸を口
または鼻から内視鏡を挿入し、これら
の部分を一連の検査で観察します。
クリニックでは、経口内視鏡、経鼻内
視鏡が選択できます。

(まごころ医院新聞 第7号をご覧ください)

最近注目されている ヘリコバクター ピロリ検査



以前の医療制度では、胃の病気(潰瘍、癌)がないと保険適応になりま
せんでした。2013年2月21日より胃炎でも保険適応になりました。ピロリ菌が心配な方は当院に
ご相談ください。

胃の病気を治すポイント

- ★早期発見、早期治療のために、胃カメラ検査。
- ★内服治療。症状が良くなっても、内服は続けましょう。
- ★治療後、胃カメラ検査で確認は必要です。

胃の病気のあれこれ



逆流性食道炎・
食道潰瘍



進行食道癌



びらん性胃炎



急性胃粘膜病変
(AGML)



胃潰瘍



胃ポリープ



十二指腸潰瘍



鳥肌胃炎

当院の大腸内視鏡について

大腸内視鏡検査の際に飲む下剤は病院によっても違いますが、当院では、様々なタイプの下剤を用意しています。問診を取りながら、患者さん一人一人に合った下剤の選択、説明をしますのでお気軽にご相談下さい。

また、当院では患者さんの負担が少なくなるよう、大腸内視鏡検査に最新のカメラ、機材を導入しています。(まごころ医院新聞第8号をご覧下さい)



●UPD (内視鏡插入形状観察装置)

この機械は、カメラが大腸にどんな風に入っているか図で教えてくれる装置です。カーナビゲーションと同じように、大腸の中を通るカメラの道案内役として検査をスムーズにできる機材です。放射線は使いませんので人体にも安全です。



●二酸化炭素ガスの導入

この春から、検査中、大腸のなかへ送り込む空気を、二酸化炭素のガスに変更しました。

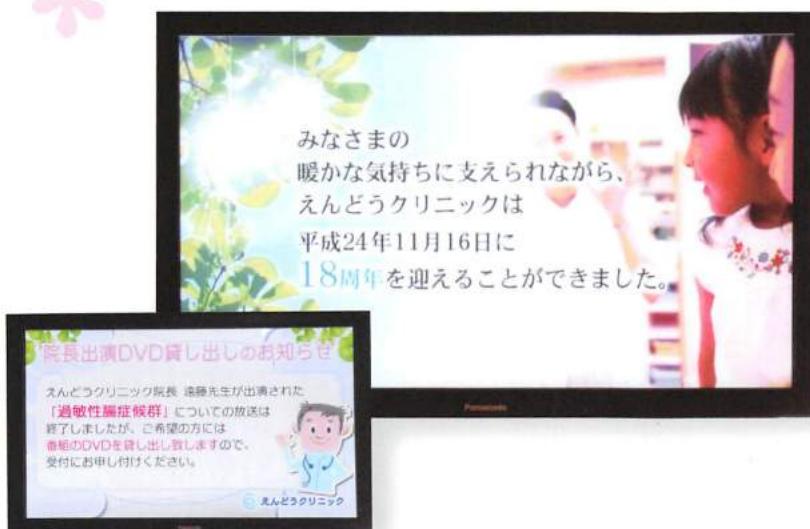
二酸化炭素は、空気に比べかなり吸収、排泄が早いため、検査中、検査後のお腹の張りも少なく、大変楽に大腸検査を受けることができます。

また、二酸化炭素はもともと体内で作られ外へ放出されるものであり、人体にも安全です。



＊ 待合室の御案内 ＊

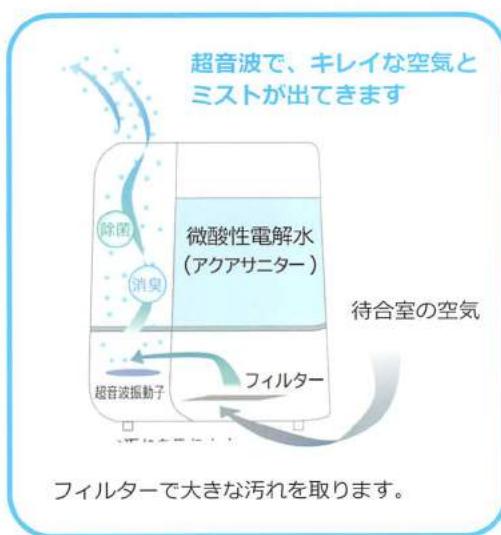
〔待ち時間の活用に〕



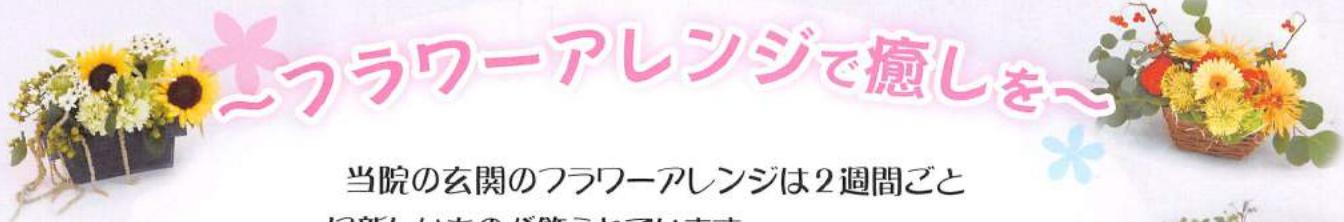
- 当院待合室にございます液晶モニターはメディウンドウと呼ばれ、診療や休診日の御案内、当院で受ける事ができる検査案内などをわかりやすく解説をして放映しております。
- その他にも、様々な病気に関する基礎知識や健康・生活に役立つ情報なども随時更新しております。

〔潤いながら除菌・消臭〕

受付カウンターに設置されている超音波加湿器には、普通の水道水ではなく“微酸性電解水”（アクアサニタ）という無色透明な特殊な水を使用しております。加湿器として乾燥するシーズンに使用するだけでなく除菌・消臭効果もある為、1年を通して使用することができます。新型インフルエンザやノロウィルス対策にも有効とされています。



待合室の空気が超音波加湿器内を通過することで、浮遊している細菌・カビなどをとらえます。



当院の玄関のフラワーアレンジは2週間ごとに新しいものが飾られています。

病棟には職員が生けた季節の花も飾られていますので、来院の際にはお花も気に留められてご覧になってみて下さい。



* * [知っていますか？体温知識]

ワキの下での正しい検温方法

検温中は動かず、じっとしているのが基本。
途中で体温計を取り出してしまうと、
最初からやり直しになります。

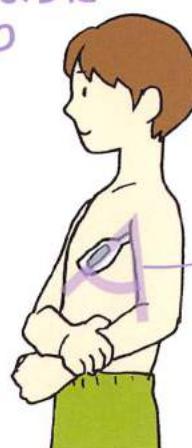
- ①ワキのくぼみの中央に
体温計の先端をあてます。

体温計の先端を下から
上に押し上げるように
はさんでください。



- ②体温計が上半身に対して
30度くらいになるように
してワキをしっかりと
閉じます。

- ワキが密閉されるよう
にしっかりと閉じ、ヒジ
を脇腹に密着。
- 手のひらを上に向ける
とワキが締まります。
- さらにもう一方の手で
軽く押さえましょう。



※測る前の注意点

- 飲食や入浴、運動などをした後や外出後の30分間は検温に適しませんので避けてください。
- 測る前には、ワキの汗はしっかりと拭きとりましょう。特にお子様は汗つかきなので、注意が必要です。

お薬との上手なつき合い方

★お薬手帳を活用して管理に役立てましょう

お薬手帳の必要性、重要性・・・・・

- ①のみ合わせの悪いお薬のチェックになり、重大な事故を未然に防ぐことに繋がります。
- ②過去に体に合わなかったお薬を記録として残し、事前に副作用を予防できます。
- ③薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。



お薬手帳の使い方・・・・・

- ①医療機関にかかる時は、必ず持って行きましょう。
- ②いつも携帯しましょう。旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急のときなど、お薬手帳があれば、のんびりいる薬を正確に伝えられます。
- ③一冊にすべてをまとめましょう。
- ④副作用など体に合わない薬があった場合、必ず記入しましょう。

★高齢者のお薬の管理

高齢者は副作用が出やすい理由・・・・・

「薬の種類が増える」
 「肝臓や腎臓での薬の分解や排泄の機能が低下する」
 「薬のみ忘れ、のみ間違いが増える」という、高齢者特有の理由があります。



のみ合わせや薬の量に注意・・・

高齢者では肝臓や腎臓の機能低下により、薬の成分が体内に長くとどまり、副作用が現れやすくなります。体調の変化のある場合は、詳しく伝えるために「どの薬で」「いつ」「どこに」「どのような」症状が現れたなどをお薬手帳などにメモして、医師や薬剤師に相談しましょう。

のみ忘れやのみ間違いを防ぐ・・・

のみ忘れ、のみ間違いを防ぐためには、1回にのみ分を1つの袋にまとめる方法もあります。薬局で分包してもらうこともできますし、市販の薬カレンダーを利用するのもよい方法です。

★妊娠中に注意すること

胎児へ与える影響とは・・・・・

薬が胎児に与える悪影響というと、胎児の形態異常（催奇形性）が思い浮かびますが、生後の発育障害に影響する場合もあります。



胎児へ影響の及ぼしやすい時期・・・・・

お薬による胎児への影響が最も現れやすいのは、一般に妊娠4～16週の妊娠初期です。

これは、薬によっても異なり、なかには妊娠後期の使用に注意が必要なものもあるので、医師・薬剤師に確認しましょう。

★授乳中に注意すること

上手な授乳のタイミング・・・・・

多くの薬では、母乳中の薬の濃度が最も高くなるのは服用後2～3時間後と言われています。よって、薬の服用直後に授乳をすれば、乳児への薬の影響が少なくできます。

乳児にとって母乳は最適な栄養源で、病気に対する抵抗力をつける働きもある為、薬の害を心配しすぎて、自分だけの判断で母乳を中断しないようにしましょう。

子供の様子を観察する・・・・・

医師から授乳の許可が出た場合でも、母乳のみ具合や眠り方、機嫌、便の状態など子供の様子をよく観察するようにしましょう。

母乳をのまなくなったり、うとうとした状態が続く、下痢や発疹など普段みられない症状がみられたといった場合には、早めに相談するようしましょう。



★薬とお酒の関係

お酒が及ぼす体への影響・・・・・

①薬もアルコールと同じく肝臓で分解されるため、肝臓には二重の負担がかかり、長時間、薬の影響が残ることで、副作用が出やすくなる場合があります。

②アルコールを常時のむことでアルコールを分解する酵素が増え、本来効くはずの薬が早く分解され効きづらくなる場合があります。



全ての薬がお酒の影響をうける？・・・・・

特に睡眠剤、精神安定剤などは効果や副作用が強く出る場合がある為、お酒と一緒にのむことは避けましょう。必ず併用を避けなければならない薬と問題にならない、なりづらい薬とありますので医師・薬剤師に相談しましょう。

●体によくない食べ方とは？

「食べ過ぎ、飲み過ぎ」

一回の食事で大量の食べ物が胃腸に運ばれると、通常の消化・吸収の容量を超えてしまうため、過度の負担をかけてしまいます。吸収しきれなかつた栄養や水分のために、下痢になることもあります。



普段より多く飲食すると、胃腸に負担をかけてしまいます。



「早食い、すすぐり食い」

満腹感は、食事を始めてから15～20分ほど得られるようになりますといわれています。早食いをすると、満腹に信号が脳に伝わる（満腹中枢が刺激される）前に、つい食べ過ぎてしまいます。しかも、噛まずに食べるため消化に

時間がかかり、胃もたれの原因になります。

また、食べ物をすするようにして食べると、空気も一緒に取り込みやすくなるため、ゲップが出やすくなったり、胃酸が逆流する原因になったりもします。

噛まずに食べるため、消化に時間がかかり、胃もたれの原因になります。



「食事中の悪い姿勢、食後すぐの運動」

前かがみになった状態で食事をすると、お腹が圧迫されるため血行が悪くなり、胃腸の消化・吸収が悪くなります。

また、食後すぐに激しい運動をすることは、胃への血液が不足する原因になります。血液は運動に必要な酸素を届ける役割を担っており、激しく体を動かすと、手足などの筋肉へ血液が行ってしまいます。そのため、胃腸の働きが低下してしまいます。



必要な血液が胃に行かず、消化・吸収が妨げられます。

●体によい食べ方とは？

いろいろな食品と組み合わせて適量の食事をとりましょう。

もう少し食べられそうと感じたところでやめておいたほうが（腹八分目）、胃腸への負担は少なくなります。食べ足りないと感じても、いったん箸をおいて少し時間をあけると、脳の満腹中枢に信号が届いて過食が防げます。

※栄養のバランスが偏らないように、いろいろな食品を組み合わせてとるようにしましょう。



腹八分目が適量です。

よく噛んでゆっくり食べましょう

食物繊維の多い食品をメニューに取り入れてよく噛めば、ゆっくり食事をすることにつながります。よく噛んで食事をすることで、脳に信号が伝わり適度な満腹感が得られます。

また、噛むことで唾液の分泌が促進されるため、消化がよくなります。きのこ、根菜、海草などを加えるようにすると、噛みごたえのあるメニューになります。



噛むことを心がけて食事をしましょう。

食事中は背筋を伸ばし、食後はゆっくりしましょう。

背筋をまっすぐ伸ばして食べることで、お腹への圧迫が減ります。食事をしたあとは、消化のために血液が胃に集中します。胃への負担を少なくするためにも、食後はゆっくりと過ごしましょう。胸やけの症状などがある方が、食べてすぐ横になると、症状を悪化させ場合もあるので気をつけてください。

正しい姿勢と食後の休憩で胃の負担を軽減しましょう。