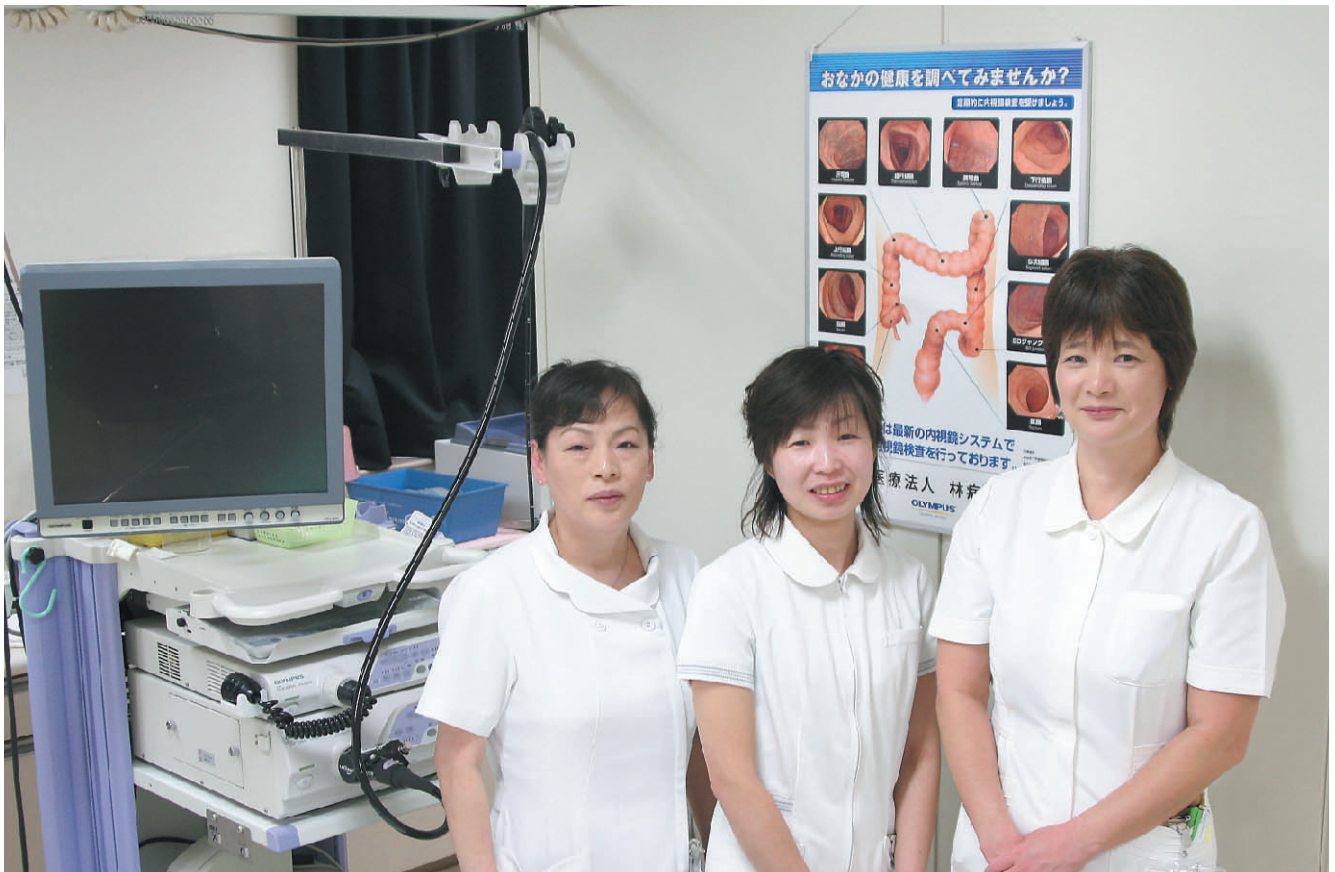


# ふれあい

第20号  
平成22年3月

## 特集 早期発見・早期治療のための内視鏡検査



当院には内視鏡検査を専門とする看護師がいます。皆様におちついて正確な検査を受けていただけるよう環境面や精神面でのサポートにも心がけております。

けんこう体操  
栄養士とつくる  
おしらせ  
病院こぼればなし

毎日こつこつ肩こり撃退体操  
弱った胃腸を元気にしよう！  
内科・糖尿病外来の診察日が増えました  
病院食・食材へのこだわり～梅干し～

 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号  
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014  
e-mail. hp-hayasi@ma.interbroad.or.jp  
URL. <http://www2.interbroad.or.jp/hayasi/>

理念

わたしたちはあなたとともに  
納得してうけられる医療 安心してうけられる医療をめざします

基本方針

地域一般病院として急性期医療を中心に診療を行ないます  
地域の医療機関と連携し連続した医療を行ないます  
患者さまの権利を尊重し十分な説明のある医療を行ないます  
人間ドック・健康診断などの予防医療を行ないます  
自立にむけた生活を支援する在宅サービスを行ないます

# 早期発見・早期治療のための 内視鏡検査

外科・消化器科  
多保 孝典  
たば たかのり



## 内視鏡検査とは

内視鏡検査とは、先端にCCDカメラがついた管(内視鏡)を、胃や大腸等の消化管に挿入して観察する検査です。この検査は粘膜の性状や色調を直接観察するので、レントゲン検査(胃・大腸バリウム検査)ではわかりにくい小さな色調変化も、詳しく観察することができます。また観察だけでなく、組織を採取して病理診断を行う事が可能ですので、検査時に診断の確定ができ、場合によっては検査と同時に治療する事も可能となります。最近では、NBI(特殊な波長光による)観察機能をもった内視鏡カメラによって、食道粘膜の血管等の変化を、より詳細に観察することができるようになりました。

## 上部消化管検査(胃カメラ)

上腹部の症状がある方や、人間ドック受診者、胃がん検診二次検診の方に行います。検査前に、オエツとなる嘔吐反射と不快感を和らげるための麻酔を、のどの奥に行います。それでも嘔吐反射が強い方には静脈麻酔を行い眠った状態(意識がぼーとした状態)で検査を行います。

### ※ 静脈麻酔を行った場合

検査後しばらく休んでいただく必要があります。車の運転も控えていただいています。

## 下部消化管検査(大腸カメラ)

大腸がん検診(便潜血陽性)の二次検診、下血・下腹部痛や便通異常などの症状のある方に行います。通常は午前中に約2リットルの下剤を飲んで、午後からの検査となります。検査前日の食事指導も必要ですので予約制になります。

## 内視鏡的膵・胆管造影検査

胆石、胆道がん、膵臓疾患などの治療のために必要と思われる方に検査を行っています(X線透視室で行います)。

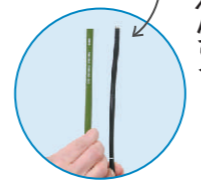
この検査は予約・入院の上で行います。

## 経鼻カメラ

口からの胃内視鏡検査でおこる嘔吐感が苦手な方には、経鼻カメラ検査(鼻からの胃内視鏡検査)をご希望に応じて行っています。

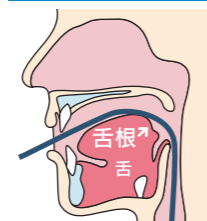
経鼻カメラは直径が約5mmと、従来の胃カメラ約10mmに比べて細くなっています。

舌の奥(舌根部)にカメラが触れないため、嘔吐反射が少ない状態で検査を受けることができます。



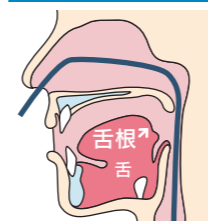
えんぴつよりほそい!

口からの胃内視鏡



カメラが舌根に触れ嘔吐感がある

鼻からの胃内視鏡



カメラが舌根に触れることはない

経鼻カメラの場合、鼻の中に麻酔が必要となります。ただし、鼻の中の通り道が狭い方には挿入出来ない場合があります。その場合は口からの挿入に切り替えます。精密検査の方、内視鏡治療の必要な方も口からの検査が必要です。

## 当院の内視鏡検査 ここがよい!

### その一 受診当日でも内視鏡検査を受けられます

受診の当日でも、朝食を抜いて来院されれば、月曜から土曜日まで胃カメラ検査が可能です。ただし内服薬の都合や臨時の処置等により、後日予約させていただく場合もあります。

### その二 救急時には、夜間や休日でも検査や処置が行える体制です

吐血や下血などの救急患者さんは、臨時で内視鏡検査・処置が行えます。時間外・休日の救急患者さんにも、スタッフが待機し、緊急内視鏡処置を行える体制をとっています。

### その三 人にも環境にも優しい検査を目指しています

カメラは1回の検査ごとに、洗浄しております。また、洗浄用の機械として、人と環境に優しい機器(OLYMPUS OER-2)を導入しました。酢酸で洗浄するので、従来の消毒剤による環境汚染・アレルギー等の危険が無くなりました。



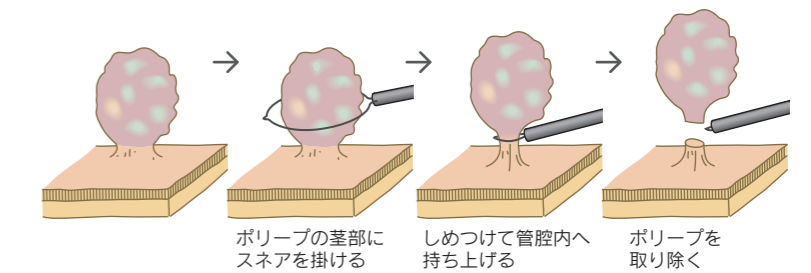
### その四 日本消化器内視鏡学会指導施設に認定されています

当院は平成20年に「日本消化器内視鏡学会指導施設」に認定されており、スタッフはさらなるスキルアップに努めています。また看護師も、内視鏡技師認定を受け、技術・知識の向上に努めています。

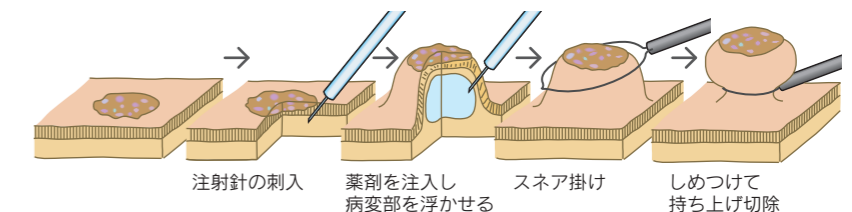
## 当院で受けられる内視鏡治療

内視鏡は検査だけでなく、治療にも取り入れられています。内視鏡を用いることで、お腹を切り開かずに病気の部分を取り除く事ができますから、患者さまの体への負担が少なくてすみます。

### 胃・食道・大腸のポリープ切除術(ポリペクトミー)



### 早期胃がん 早期大腸がんの内視鏡的粘膜切除術

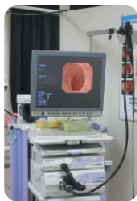


- このほか
- 早期胃がん・早期大腸がんの粘膜剥離術、腫瘍焼灼術
  - 胃潰瘍などの消化管出血に対する止血術
  - 内視鏡的胃ろう造設術
  - 総胆管結石などの碎石術、黄疸に対するチューブ挿入による減黄
  - 胃・食道静脈瘤の内視鏡治療(結さつ術、硬化療法)
  - 消化管狭窄に対するステント留置術、拡張術

等を行っています。

## 内視鏡室のご紹介

検査室2室、前処置室、診察室が設置されています。新しい内視鏡（OLYMPUS LUCERA）を購入し、より詳細な検査が出来るようになりました。



## スタッフ

外科医師2名（多保・宮永）、内科医師4名（荒井・大谷・藤岡・高井）が、内視鏡検査を担当しています。また、内視鏡室専属の看護師（辻、稲場、栗田）が、内視鏡検査を受ける方をサポートしています。

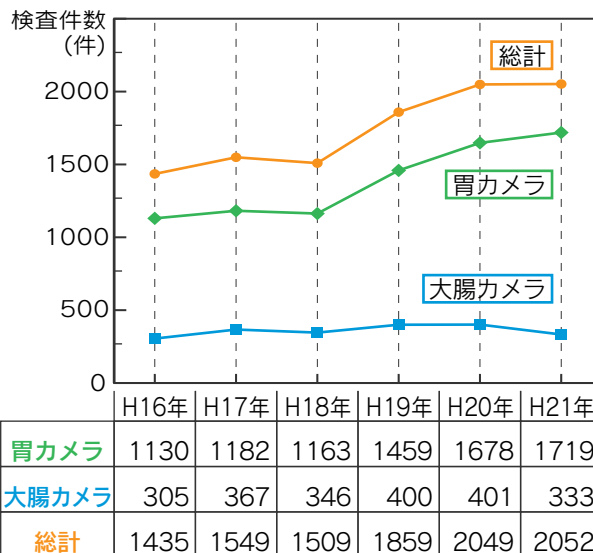
検査の時、患者さんの不安を解消するように努めていますのでお気軽にご相談下さい。



## 検査実績

当院の最近6年間の内視鏡検査数です。年々増加傾向にあり平成20年には2000件を越えました。

内視鏡検査件数（H16年～H21年）



## ✿けんこう体操✿

## 毎日こつこつ肩こり撃退体操



冬の寒さで、首や肩が痛くなることはありませんか？今回は、肩こりをほぐすための体操をご紹介します。とても簡単な体操ですから、毎日少しずつ続けて行ってください。

（リハビリテーション科／津持めぐみ 佐々木 俊宜）

### 1 首をほぐしましょう



### 2 肩まわりをほぐします



### 運動のポイント

- 無理のない範囲でゆっくりと
- 一度に長時間より1回数分の体操を1日2～3回に分けて行いましょう
- 肩を温めてから行うとより効果的
- 痛みが強くなる時は中止しましょう

### 肘を前後に動かします



ひとつの動作につき10回程度行ってください

弱った胃腸を  
元気にしよう！



## 長芋と鶏肉のクリーム煮

### ●材料（2人分）

長芋 …… 160 g  
 エリンギ … 50 g  
 鶏もも …… 160 g  
 万能葱 …… 適宜  
 にんにく … 1かけ  
 バター …… 5 g  
 サラダ油 … 大さじ1/2  
 牛乳 …… 100 cc  
 コンソメ … 大さじ1/2  
 生クリーム … 50 cc  
 塩・胡椒 … 少々

### ●1人分の栄養量

エネルギー386kcal  
 脂質27g たんぱく質18g 塩分0.8g

### ●作り方

- 1 長芋は皮をむき、5 mm厚さの半月切り、エリンギは長さ半分に切り、縦4つに切る。
- 2 鶏肉は一口大に切り、塩・胡椒をふる。
- 3 鍋ににんにく、バター、油を入れて中火で炒める。香りがたったら鶏肉を入れ色が変わるまで炒める。
- 4 長芋とエリンギを加えて、2～3分炒め、牛乳とコンソメを加え、煮立ったら弱火で5分煮る。
- 5 生クリーム、塩・胡椒を加えひと混ぜし、器に盛り、万能葱を散らして出来上がり。

胃腸の健康を保つためには、腹八分目を心がけ、よく噛んで食べることが、いちばんの基本となります。さらに、食事の時間を規則正しくすることで、胃腸の働きにリズムを持たせ、機能を高めていくことができます。また、食事に限らず睡眠や運動を含めた毎日の生活を規則正しく送る事も、自律神経の働きを整え、胃腸の働きを良くしていくことにつながります。

管理栄養士 浅井美幸



## 胃腸をいたわる食事のポイント

### たんぱく質をしっかり

胃腸の働きを活発にさせるために欠かせないのが、たんぱく質です。だからといって脂肪の摂り過ぎは胃腸に負担をかけるので注意して下さい。

### 塩分は控えめに

塩分の摂り過ぎは胃の粘膜への刺激も大きくなり負担をかけます。

### 野菜を食べて胃腸の調子を整える

ビタミンやミネラル類、食物繊維を多く含む野菜・きのこ・果物などは、胃腸の調子を整え、傷ついた胃腸の粘膜を修復してくれます。

### 消化を助ける食材や調理法を取り入れる

胃腸の働きが弱っている時は、消化を助ける食材を取り入れます。ごはんやうどんなどの主食は胃腸に負担が少ないのでおすすめです。

### よく噛んで食べよう

軟らかいものばかり食べていると、胃腸本来の力は衰え機能も低下していきます。「噛む」食材をプラスすることで消化機能が活性化されて消化する力も高まります。

# お知らせ

## 内科・糖尿病外来の診察日が増えました 毎週火曜日午前・午後に診療を行っています

内科・糖尿病外来は、これまで毎月1回の外来だったため、患者さまにご不便をおかけしていました。この度、診療日が増え、毎週火曜日の午前・午後に診療を行っています。

担当の医師はこれまでと同じく、糖尿病の専門医である西教美千子医師です。



内科・糖尿病外来  
西教 美千子 医師



病院こぼればなし

## 病院食・食材へのこだわり ～梅干し～

今回のこだわりの一品は「梅干し」です。

当院でお出ししている梅干しは、福井県三方地方特産の「紅映（べにさし）梅」と呼ばれる品種です。

### 三方上中郡若狭町／福梅「福井梅・梅干し」



福井梅の発祥は、江戸時代の天保(1830～44年)三方町伊良積(旧西田村伊良積)に実梅が植えられていた事に始まります。若狭湾や三方五湖に面した西田地区は、比較的温暖な海洋性気候の地のため、果樹栽培に適していました。その後、梅の品種改良が行われ、今の「紅映(べにさし)」に至ります。

福井梅には「紅映」のほかにも、「剣先」「新平太夫」といった品種がありますが、福井梅の代表品種は「紅映」で、一般的に福井梅というと紅映梅のことを指します。

紅映という名称のとおり、青梅の表皮が熟するに従って鮮やかな紅色に染まり、芳香を放ちます。また種が小さく果肉が厚いという特徴があり、梅干しに加工するのに適した品種とされています。「紅映梅」から作る梅干しは果肉がやわらかく繊維の少ない、おいしい梅干しができあがります。