

鼻からの胃カメラ (経鼻内視鏡検査)について



健診センター・内視鏡センター
主任医長 楠目健一

上部消化管内視鏡(胃カメラ)は、バリウム検査では確認が難しいような小さな癌を発見できるだけでなく、一部の早期癌では治療にも用いられるほど大変有用な検査機器です。ところが胃カメラは「苦しい、つらい」という印象で敬遠されたり、一度検査中につらい思いをされた方には「二度と胃カメラなんて受けたくない」と感じてしまっている方もいると思います。その「苦しい」原因の多くは内視鏡で舌の奥を刺激されることによる嘔吐反射によるものですが、その内視鏡の弱点を克服した検査が、口からでなく鼻から内視鏡を挿入する経鼻内視鏡検査です。

経鼻内視鏡は通常よりも細い内視鏡を用い、しっかり麻酔をした鼻から挿入しますので嘔吐反射がほとんどなく、検査中でも会話ができるという利点があります。またバリウムによるレントゲン検査と比較してもベッド上で回転したり検査後に下剤を飲む必要もなく、検診としては比較的楽に受けていただける検査だと考えています。

しかし経鼻内視鏡検査にも弱点があります。まず一つめは器械としての物理的な問題です。内視鏡が細い分だけ画像

の明るさや解像度、画角という点で劣ります。テレビというアナログテレビとハイビジョンテレビのような差があるといえればわかりやすいかもしれませんが、ただしこの点については今後機器の改良とともに解決されるでしょう。また現時点でも十分に病変に近づき時間をかけて丁寧に観察することで問題は解消でき、病変の発見や診断能力では通常の内視鏡と差はないとされています。

ところがどうしても避けられない問題として、処置をするために用いる穴(鉗子孔)のサイズの限界ということがあります。治療に用いられている処置具の中には経鼻内視鏡では使用できないものも多くあり、そのため現在経鼻内視鏡は、主に検査に用いられており、癌の治療や止血には通常の内視鏡を使用せざるを得ないこととなります。

次に患者さま側の問題として出血傾向のある方や鼻出血しやすい方、鼻の通り道が狭い方などでは検査が危険となることがあるため経鼻内視鏡検査ができないことがあります。担当医から事前の十分な問診や診察を受けるようにしてください。

聖隷佐倉市民病院・内視鏡センターでも経鼻内視鏡を導入しており、特に癌の検診や、これまで内視鏡が苦手な検査を敬遠されていた方などに対して積極的に使用し、多くの方によるこんでいただいております。今後も通常の内視鏡と経鼻内視鏡のそれぞれの利点を十分生かしながら、積極的に地域医療に貢献して参ります。



栄養科通信

秋の味覚 キノコを食べて健康に!

食欲の秋がやってきました。今回は秋に旬を迎えるキノコについてお話ししたいと思います。キノコは低カロリーなのに栄養満点!肥満が気になる人にもうれしい食材です。そんなキノコの魅力をご紹介します。

- 食物繊維が豊富!
食材の中でキノコ類の食物繊維含有量はトップクラスです。がんをはじめ、生活習慣病の予防、便秘解消に有効です。食物繊維は、コレステロールや脂肪の吸収を妨げ、腸内の有害物質や老廃物、発がん物質を排出してくれます。
- ビタミン・ミネラルがたっぷり!
キノコにはビタミンDやカリウムが豊富に含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあるので、カルシウムの豊富な食材と組み合わせると食べると良いでしょう。また、カリウムは余分なナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる働きがあります。
- 干しいたけは栄養成分が濃縮されている!
しいたけは乾燥することで保存性が高くなるだけでなく、栄養価も高くなり、香りや旨みが増します。日光や紫外線に当たるとビタミンDの含有量が10倍にも増えるのです。今回は、旬の食材であるきのこ鮭を使ったレシピを紹介します。

鮭ときのこのクリームソース レシピ(4人前)

- 材料**
- 生鮭……………4切れ
 - しめじ……………80g
 - エリンギ……………100g
 - 小麦粉……………少々
 - 油……………大さじ1
 - バター……………大さじ1
 - 白ワイン……………大さじ1
 - 生クリーム……………200g
 - 固形コンソメ……………1個

- <作り方>**
- しめじを小房に分け、エリンギは薄切りにする。鮭は食べやすい大きさにカットし、小麦粉を薄くまぶす。
 - フライパンに油とバターを入れ、①の鮭を入れて加熱する。
 - 鮭に火が通ったら取り出し、カットしたしめじ、エリンギを入れ、次に白ワイン、生クリーム、固形コンソメを入れてキノコに味が染み込ませる。
 - 取り出しておいた鮭に③のソースをかける。

- 【栄養成分 1人当たり】**
- エネルギー:466kcal ●たんぱく質:24.6g ●脂質:35.8g
 - 炭水化物:5.2g ●塩分:1.0g
- 管理栄養士 金崎 葵

未来が変わる。日本が変わる。 25
9月号

聖隷 さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Sept.5.2011
発行者/南 昌平

vol. 86



7月29日に小児科の夏祭りを行いました。今年は、院内合唱団「サクラ」による合唱やバルーンアート、その他にも南京玉すたれなどさまざまな催しを行い、大いに楽しんでいただきました。

- * 病院の節電・エコ活動 / お茶会のお知らせ / 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- * スタミナのこと * 鼻からの胃カメラ(経鼻内視鏡検査)について
- * 各科外来担当および診療内容 * 歩き方でお腹ぽっこり解消!
- * 栄養科通信「秋の味覚 キノコを食べて健康に!」

聖隷佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

病院の節電・エコ活動

- 当院では下記の節電・エコ活動実施しております。
- 院内の照明の消し
 - 空調の温度を原則27℃に設定(スタッフエリア28℃)
 - 宣伝用プラズマディスプレイの電源OFF
 - エレベーターの台数制限
 - 正面玄関の内側の自動ドアを開放
 - トイレの便座ヒーターとエアタオルを停止
 - 職員及び病院来訪者の方へケルビズの服装の推奨
- ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。



お茶会のお知らせ

- 例年好評をいただいております、お茶会・箏演奏会を今年も下記日程にて開催いたします。
- 今回はお抹茶と和菓子の振る舞いに加えて、佐倉城下町裏千家茶道会様の丁寧な指導によるやさしい茶道体験も行います。
- ぜひご自身で点てた抹茶を、素敵な箏の音色とともに味わってください。
- 日時:10月5日(水) 14:00~16:00
 - 場所:1階ロビー ●協力:佐倉城下町裏千家茶道会



聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

- 【万能カフのご紹介】**
- 握力の弱い方や、手指が曲がらない方に、スプーンやフォークを差し込んで使用できる万能カフをご紹介します。マジックテープで手のひらに巻きつけ、ラクに食事ができます。
- 製品の特長**
- ☆手にぴったりフィット
調節可能なマジックテープで手のひらに巻きつけられる。
 - ☆握りやすい
持ち手部分に丸握りの木が付いている。
 - ☆手のひらを通すだけでもOK
硬直があっても簡単に使える。
 - ☆他に歯ブラシやヘアブラシを通せる
- 聖隷コミュニティケアセンター(院内1階、介護用品店)にて、1,785円で販売中です。他にタイプの違う物もありますので、是非お立ち寄りください。



各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ(直通) **043-486-8111**
- 予約受付・変更……………(直通) **043-486-1155**
月~金9:00~17:00(土は12:00まで)
- 夜間受付……………(代表) **043-486-1151**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

| 総合内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|-------|----------|-------------|--------------|-------|------------------|
| 初診 | 徳山 森本 | 甲田 小川 | 徳山 川瀬 | 今村 森本 | 栗原 杉本 | 瀧(第1・3) 又計(第4・5) |
| 腎臓内科 <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 鈴木 | 鈴木/藤井 田中 | 藤井 | 甲田 紹介患者様のみ対応 | 鈴木 | — |
| 消化器内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 齋藤 | — | 住吉/佐藤 佐藤/齋藤 | 住吉 | — | — |
| 代謝・内分泌 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 佐々木 | — | 佐々木 石橋 | 佐々木 藤原 | — | — |
| 循環器科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 再診 | 美甘 | 長谷川 | 中野 川瀬 | 野池 | 丸山/金枝 | — |
| 健診後外来 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | — | — | — | — | 久保田 | — |
| 神経内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制 | 午前 永室 | 山本 | — | — | — | — |
| | 午後 | 小川 | — | 籠野 | 小川 | — |

| 呼吸器内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|------------|-----------|-----------------|--------------|-----------|-----|
| 初診・再診【午後】 | 松澤 | — | — | 藤田 [完全予約制] | — | — |
| メンタルヘルス科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制 | 中里 | — | — | 榎原 | — | — |
| 和漢診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制 | — | 木俣 [第2・4] | 永瀬(午前) 植田(午後) | 永瀬(午後) | — | — |
| 緩和医療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制【午後】 | 関谷雄 | — | — | 川島 関谷雄 | — | — |
| リウマチ膠原病外来 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制【午後】 | — | — | — | — | 縄田 | — |
| 小児科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 午前 鈴木(緊) | 川村 藤巻 | 川村 森 | 鈴木(緊) 藤巻 | 川村 藤巻 | 交替制 |
| | 午後 藤巻 | 鈴木(緊) | 川村 | 鈴木(緊) 藤巻 | — | — |
| 腎臓外来【午後】 | — | 川村 | — | 森 | — | — |
| 低身長外来【午後】 | — | — | — | — | 川村 | — |
| アレルギー外来【午後】 | — | 森 | — | — | — | — |
| その他 | — | 乳腺腫瘍 予防検診 | 予防検診 | — | 乳腺腫瘍 予防検診 | — |
| 外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診 | 武内 | 有田 | 小池 | 石井 | 大島 | 交替制 |
| 再診 | 有田 小池/川島 | 中野(第1) 川島 | 大島/川島 前田(第2) 川島 | 柏原(第4) 有田/川島 | 川島 | — |
| ストーマ外来 完全予約制【午後】 | 武内 | — | — | — | — | — |
| 化学療法外来 | — | — | — | 川島 | 篠崎 | — |
| 乳腺外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 川島 | 川島 | 川島 | 川島 | 川島 | — |
| 呼吸器外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 上野 [完全予約制] | 眞崎 | 櫻庭 | 眞崎 | 櫻庭 | — |

| 整形外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------|--------------|---------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| 初診・予約外来 | 小谷 | 古志 | 神谷 | 根本 | 赤澤 | 交替制 |
| 初診・再診 | 廣澤 | 廣澤 | 南 | 古志 | — | — |
| 再診 | 赤澤 | 根本 | 赤澤 | 神谷 | 根本/小谷 古志 | — |
| 股関節外来 完全予約制 | — | — | — | 岸田 | — | — |
| 側弯症【午後】 | — | — | 小/赤/藤 | — | — | — |
| 脊椎疼痛(せびねセンター) | 小谷 | 古志 | — | 根本 | 赤澤 | — |
| 透新脊椎 完全予約制【午後】 | — | 根本 | — | — | — | — |
| 腰痛外来【完全予約制】 | — | — | — | — | 古志 | — |
| 骨粗鬆症 配・第4棟 完全予約制【午後】 | — | — | 吉村 | — | — | — |
| 肩・肘外来 配・第4棟 完全予約制【午後】 | — | 山崎(第2) 滝合(第4) | — | — | — | — |
| 形成外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 宇井 | 宇井【午後】 | 宇井【午後】 | 宇井【午後】 | 宇井 | — |
| リハビリテーション科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| リハビリ外来 完全予約制 | 南 | 富田 | — | — | 富田 | — |
| 嚥下・リハビリ外来 | — | — | — | — | 高橋 | — |
| 脳神経外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 富田 | — | — | 角南 | — | — |
| 泌尿器科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診 | 神谷 | 五十嵐 | 大西 圓井 | 遠藤 | 大西 杉浦 | — |
| 再診 | — | — | — | — | — | — |
| | | | | | | 受付10:30まで |
| 眼科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 谷合 [完全予約制] | 谷合 | 谷合 高橋(浩) | 谷合 高橋(浩) | 谷合/高橋(浩) 藤原(第2) | — |
| | | | | | | 受付10:30まで |
| 皮膚科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診【午後】 | 三津山 [第1500円] | — | 木村 | — | — | — |
| 耳鼻咽喉科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診【午後】 | — | 飯沼 | — | — | — | — |
| 放射線治療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制 | 川上 | — | 川上 | — | 川上 | — |
| 照射中診察 | — | 川上 | — | — | — | — |
| フォローアップ診察 | — | 川上 | — | — | — | — |

歩き方でお腹ぽっこり解消!

健診センター 保健師 益子 由花理

“ちょっと意識するだけでできる”メタボ対策の歩き方のポイントをご紹介します。

ポイント①は股関節と骨盤をつないでいる「腸腰筋」です。

腸腰筋は背骨や骨盤を支えている筋肉で、ここを鍛えると姿勢がよくなるほか、お腹ぽっこりメタボ解消に効果が期待できます。

腸腰筋は、太ももの付け根から脚を大きく動かすことで鍛えられます。例えば階段を昇る時、太ももを上げて一段一段昇ることで、さらに腸腰筋は鍛えられるのです。

ポイント②は腕。

腕を大きく振ることで歩幅が大きくなります。手は軽く握るか、開いてもOK。腕を軽く曲げた状態でリラックスしながら、大きくスイングしてみましょう。腕の振りに合わせて歩幅も大きくなり、結果として腸腰筋をより鍛えることができます。

速度は「少し汗ばむ程度」。早歩きでテンポを意識して、歩いてみましょう。

はじめはゆっくりリラックスした状態で歩き、慣れてきたところで少しずつ速度を上げていきましょう。

みなさんも歩行中は、“腸腰筋”“腕の振り”を意識して、お腹ぽっこり解消にチャレンジしてみたいかがでしょうか。



スタミナのこと

和漢診療科 植田 圭吾

今年の夏も暑かったですね。この記事が出るころには少し涼しくなっているといのですが…。さて、夏の間よく耳にするのが「スタミナ」という言葉。「スタミナ料理で夏バテ解消!」といった話題にお目にかかる機会が多いと思います。もともとは「stamina」という英語で、体力、持久力と訳されますが、その語源を探すとラテン語で「糸」を現す言葉に行き着くようです。この「糸」は、西洋の神話に登場する女神が、人間の寿命の象徴としてつむいざり断ち切ったりする「運命の糸」のことだそうです。

寿命や運命が糸のようだと思ふとなんだか心細い感じがします。しかし、糸が切れにくければいいわけであり、スタミナ、つまり体力や持久力をどのように高めるかが大切ですね。体力は体を動かす力であり、この力は漢方の世界で重要な概念である「気」と密接な関わりがあります。気とは目に見えないエネルギーのようなもので、気を補給する大切な経路の一つが胃腸です。つまり、食べ物から力を得る役割を果たしています。そして、気を生成するもう一つの場所は「腎」という臓器で、気が蓄えられている場所でもあります(これは実際の臓器である腎臓とは異なります。少しややこしいですがご了承ください)。つまり、胃腸や「腎」の働きを高めれば、気が増えてスタミナがつくということになり、スタミナ料理とはそのように働く食材を使い、調理も工夫されたものと言えます。ちなみに胃腸の働きを高めるとされる食材の代表はショウガ。「腎」によいとされる食材は、山いもなどネバネバしたのものや、豆類(特に黒豆)などなど。ネバネバと糸を引くものがよいなんて、先ほどの糸の話と不思議な一致ですね。運命の糸のいたすらでしようか。

もちろん漢方薬には気を増やすように工夫された処方がありますが、疲れやすい、パネ気味といった症状をお持ちの方は遠慮なくご相談ください。

