

# 愛

2023.4  
春号  
vol.86

## 特集

### 守ろう! 胃・大腸の健康

～ 年に1度の検査で早期発見 ～



Model : 左から田中さん(看護師)・青木啓純医師(内科)  
黒住吉篤医師(内科)・岡本さん(看護師)

Photographer : Yudai Ogino

#### キラリ☆元気さん

看護部 健康センター

森 恭子

#### そこが知りたい

病院アプリ「旭東San」のリニューアル

#### 知っ得情報

認知症サポーターってなあに?

#### ライフサプリ

ロコモティブシンドローム

#### きよくとう連携のわ

戸田整形外科医院

#### キョクトウニュース

新しい医師の紹介

- 経営理念
- 一、安心して、生命をゆだねられる病院
  - 一、快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
  - 一、他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
  - 一、職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

# 特集

## 「守ろう！ 胃・大腸の健康

～年に1度の検査で早期発見～

内視鏡は先端にカメラを内蔵した10mm程度の太さの管を口、鼻、あるいは肛門から挿入し、直接体内の映像を見ながら、検査や治療がおこなえる医療機器です。年々機器や技術が進歩しており、検査・診断から治療までをスムーズにおこなうことができます。

内視鏡検査は、大きく分けて上部内視鏡検査と下部内視鏡検査の2種類があり、今回はそれぞれの概要について紹介します。



- ① 上部内視鏡検査
- ② 内視鏡システム  
2021年に新しいシステムに更新しました。
- ③ 細径内視鏡  
当院での上部内視鏡検査は基本、細径内視鏡を使用しています。通常内視鏡と比べて画質などは変わらず、苦痛が少ないです。(検査内容や処置内容によっては通常内視鏡になる場合もあります。)

### 上部内視鏡検査（胃カメラ）

一般的にいう“胃カメラ”のことです。上部消化管(食道・胃・十二指腸)を観察する検査で、内視鏡を口または鼻から挿入します。



#### 検査目的

胸焼け、貧血、腹痛、食欲低下などの原因の診断や病気の発見。

偶発症は・・・

まれに消化管出血や穿孔が生じる場合があります。その際は緊急の処置や手術が必要になることもあります。偶発症の発生率は0.171%<sup>\*1</sup>といわれています。

#### 検査の流れ

① 検査前日

前日の夕食後から絶食です。水分摂取は可能です。  
※その他内服などは主治医と相談してください。



② 検査当日準備

消泡剤で胃内を綺麗にした後、咽頭麻酔の薬を内服します。  
※経鼻内視鏡の場合は、鼻腔麻酔が必要です。

③ 検査

検査後は、麻酔の効果が無くなってから飲食可能です。  
※処置が必要な場合は検査時間が多少長くなります。

5～10分

## 下部内視鏡検査（大腸カメラ）

一般的にいう“大腸カメラ”のことです。大腸（結腸と直腸）と小腸の一部を観察する検査で、内視鏡を肛門から挿入します。



### 検査目的

血便の原因の診断、ポリープやがんの発見、診断、治療。

偶発症は・・・

内視鏡によるものの他、下剤による消化管出血や穿孔が生じる場合もあります。その際は緊急の処置や手術が必要になることもあります。偶発症の発生率は0.13%※1といわれています。

### 検査の流れ

①  
検査  
前日

大腸の中を空にするために、夕食は消化の良いものにして、下剤を内服します。



②  
検査  
当日準備

排便状態が好ましくない場合は下剤の追加、浣腸などが必要になることもあります。

※当院での検査前の処置や食事内容については、内視鏡スタッフにご質問下さい。

③  
検査

15～60分

検査中に体の向きを変えたり、お腹を圧迫する場合があります。また空気を入れながら観察する為、お腹が張ってきます。

※検査時間は処置内容や患者さんにより前後する場合があります。

他にも小腸内視鏡や超音波内視鏡、胆膵内など、内視鏡検査の種類があります。

## がん治療は早期発見が大切

がん死亡数の順位(2021年)※2



現在の我が国では、がんの推移は日々変わっていますが、がん死亡数は大腸がんが2位、胃がんは3位となっています。

がん治療は日々進歩していますが、早期発見、早期治療が好ましく、胃がん、大腸がんは早期発見により、内視鏡で治療することができます。

40歳以上で定期的に胃がん検診で内視鏡検査を受けている人は21.4%※3といわれており、新型コロナウイルスの蔓延により、内視鏡検査を定期的に受ける方がさらに減少することで早期発見、早期診断が遅れることも懸念されています。

## 年に1度は定期検査を受ましよう

現代の日本人は2人に1人はがんになる※4といわれています。症状がなくても40歳からは年に1度の定期検査をおすすめします。

検査・治療のご希望がありましたらお気軽に主治医、病院スタッフにご相談ください。ポリープ切除やがん病変に関する治療も当院で可能ですが、病変部位やサイズによっては大規模病院への受診をすすめることもあります。

また、検査予定の方は現在服用されている薬を中止する必要があるかなど、担当医から必ず指示を受けてください。

参考:

※1 日本消化器内視鏡学会誌 2017年59巻7号 p.1532-1536

※2 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

※3 オリジナルHP「胃・大腸がん検診と内視鏡検査に関する意識調査白書2021」

<https://www.olympus.co.jp/csr/social/whitepaper/index.html>

※4 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

# キラリ★元気



看護部  
健康センター

もり きょうこ  
森 恭子

健康センターで働いている消化器内視鏡技師の資格を取得している看護師さんにお話を伺いました。

## Q 主な業務

A 消化器内視鏡技師の資格を活かして、上部消化器内視鏡検査の介助を主におこなっています。また、健診・ドックの採血や検査説明などもおこなっています。安全・安心な診療や検査を提供するために、医療機器・器材の管理・感染予防対策の徹底に努めています。

## Q 心がけていること

A 内視鏡検査は、決して楽な検査ではないと思います。受診者さんの不安や不快感を少しでも緩和できるよう、小さな疑問にも丁寧に答えしています。検査中は、個々に合わせた声かけや介助ができるように心がけています。また、受診者さんのアレルギーや禁忌事項はもちろん、小さな気づきでもスタッフ内で情報共有をおこない、安全に検査が終了できるよう心がけています。

## Q やりがいを感じる時

A 受診者さんの年齢・既往歴など事前に情報収集をおこない、検査介助に臨んでいます。受診者さんは前日から絶食で来院されるので、その日の体調などを十分に観察し、一人ひとりに寄り添った看護をおこなっています。“来年も、ここで検査を受けよう”とっていただけることが何より励みになります。



## Q メッセージ

A 年齢に関わらず、健康な時期に病気の予防を意識することがとても大切だと感じています。特に働き盛り世代の方は、つい健診を後回しにしてしまいがちです。健康診断やドックを受診して、病気の予防と早期発見に繋げていただければと思います。健診・ドックの内容などお気軽に健康センターまでご相談下さい。

そこが知りたい

病院アプリ

## 「旭東San」のリニューアル

2021年7月より、岡山旭東病院アプリの「旭東San」を提供しています。このアプリでは、外来診察待ち状況が確認できます。院内のアート作品を鑑賞したり、院内マップで現在地を把握したり、疾患情報や健康情報などを閲覧することもできます。

主に外来受診される方を対象にサービスを提供してきましたが、入院される方向けの情報を新たに追加しました。

### 追加機能「入院される方へ」

手術が決まった方、入院される方には、準備するものや入院前に注意して欲しいこと、病院からのお願いなど多くのことをお伝えします。説明後、入院までに期間があくこともあります。ご自宅へ帰ってから、何度でもご確認いただけるように、必要なこと、注意いただきたいことなどをアプリ内にまとめました。

入院・手術が決まった方は、ご家族と一緒にご覧いただくなどご活用ください。



※開発中の画面です。



入院される方へ



治療の説明案内



アプリのダウンロードはこちらから

## 知っ得情報

### 認知症サポーターってなあに？

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る“応援者”のことです。「なにか」特別なことをする人ではありません。

ご近所の人や、スーパー、金融機関、公共交通機関など、地域で働く人たちが認知症について理解し、認知症の人やその家族が困った時に手助けしたり、優しく見守ってくれれば、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

### 認知症サポーターになりませんか？

岡山市が開催している「認知症サポーター養成講座」を受講することで、誰でも認知症サポーターになることができます。当院でも、岡山市の委託を受け「認知症サポーター養成講座」を開催しています。出前講座のご要望も承っています。

講座受講者は、認知症サポーターカードがもらえます。

※令和3年3月以前は、オレンジリングを配布しています。



岡山市のホームページはこちら



## ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは病気、足腰の筋力低下、関節の痛みなどにより、立ったり歩いたりする力が衰えてきている状態のことです。

進行すると社会参加・生活活動が制限され、要支援・要介護状態に至る可能性が高くなります。

※要支援・要介護になる原因の上位は転倒、骨折や関節の病気などです。

## 7つのロコチェック

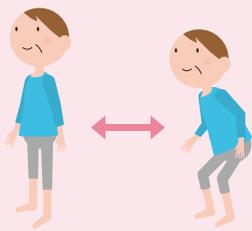
ロコモになっていないかを簡単にチェックできる方法を動画で紹介しています▶



## ロコモ予防におすすめの運動

### スクワット 目標:5~6回 1日3セット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、元に戻す。



#### ポイント

- 膝の曲がりは90度を大きく超えないようにする
- 支えが必要な人は机などに手をつけておこなう

### 片脚立ち 目標:左右1分ずつ 1日3セット

床につかない程度に片脚を上げる



#### ポイント

- 支えが必要な人は机などに手をつけておこなう

運動方法を動画で解説しています▼



## 要支援・要介護状態になったら

デイサービス(通所介護)などの介護保険サービスを利用し、専門スタッフと共に要支援・要介護状態となった要因を見極めながら、機能訓練を実施することで、運動機能の維持改善を図ることができます。

ロコモは回復可能であることが最大の特徴です。きちんと対処すれば、不安や不自由なく歩けるようになります。

## デイサービスとは

自宅で生活しながら日帰りで通い、体操や食事、入浴などのサービスを受けることができます。

- 要支援・要介護状態になっても、可能な限り自分の力で自宅での生活ができるようになるための機能訓練をおこないます。
- 利用者の社会的孤立感の解消や心身の健康維持、利用者家族の身体的・精神的負担軽減のために、必要な日常生活の援助や機能訓練をおこないます。

公益財団法人 操風会  
デイサービスセンター操風

〒703-8272 岡山県岡山市中区奥市2-8  
TEL.086-270-6201



デイサービスセンター操風では、理学療法士・作業療法士がロコモなど利用者様の身体状況に沿った機能訓練を提供しています。また、自宅で転倒しないための環境整備も提案させていただきます。気軽にお問い合わせください。



# 戸田整形外科医院

戸田 敬一郎 院長  
戸田 聡一郎 副院長

## 施設の特徴

平成9年4月に南区浦安西町に開院しました。令和4年4月より、戸田聡一郎医師も着任し、医師2人体制になり、短い待ち時間で、より充実した診療を目指します。

運動器(関節・骨・腱・筋肉)の疾患を中心に治療をおこなっています。加齢変化による腰・膝の痛み、スポーツによる捻挫、事故などによる骨折・頸部痛、ケガによる切り傷などに対応しています。骨粗鬆症に対する相談・検査・治療も積極的におこなっています。

院内外には樹木や花も多く、日光の差し込む明るく広い空間で、ゆったりとリハビリをして頂けます。

平日は19時まで診療(受付18時30分まで)しています。駐車スペースもゆとりがあり、通院しやすくなっています。

## 診療モットー

患者さんは、痛みの部位・仕事・趣味・ライフスタイルが異なりますが、患者さんに寄り添いながら「患者さんにやさしい医院」を目指しています。



**診療科目** 整形外科・リウマチ科・  
リハビリテーション科

**診療時間** 午前 9:00～12:30 (最終受付12:00)  
午後 15:30～19:00 (最終受付18:30)

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	△	○	○
午後	○	○	○	○	○	△

**休診** 木曜午前 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日

〒702-8025 岡山市南区浦安西町19-5

☎ 086-261-0022 Fax:086-261-0020



### ◆公共交通機関をご利用の場合

バス停「当新田」を下車 徒歩10分  
駐車場 19台

## 4月から赴任の医師紹介

**内科** **診察日**  
 一般外来: 月曜午前・金曜午前  
 糖尿病外来: 月曜午後・木曜午前



まつおか たかし  
**松岡 孝**

長らく勤務した倉敷中央病院糖尿病内科では、地域の先生方から紹介を受けた場合は、原則的に全て紹介元に戻す循環型の地域連携を推進してきました。コントロール不良の患者さんはもちろんですが、健診発見や新規診断の患者さんも最初の病態把握、合併症チェックと指導が重要であり、お気軽にご相談下さい。地域の先生方と協働して旭東地区における糖尿病診療の連携を深めていきたいと思いますので、よろしくお願ひ申し上げます。

**脳神経内科** **診察日**  
 月曜・火曜午前・木曜午前



なかい たいじ  
**永井 太士**

専門は脳神経内科領域全般です。診療においては科学的根拠に基づいた適切な医療の提供を目指します。同時に、患者さん一人おひとりが背景に持たれる科学では割り切れない面にも寄り添える医師でありたいと思います。脳神経内科領域の疾患の診療を軸として、地域医療への貢献ができるよう努力します。よろしくお願ひ申し上げます。

地域医療支援病院  
 公益財団法人 操風会  
**岡山旭東病院**  
 OKAYAMA KYOKUTO HOSPITAL  
 脳・神経・運動器疾患の総合的専門病院  
 臨床研修指定病院（協力型）

脳神経外科、整形外科、脳神経内科、リハビリテーション科、内科、循環器内科、麻酔科、放射線科、リウマチ科、形成外科、泌尿器科、皮膚科、救急科、健康センター、脳卒中センター、サイバーナイフセンター、PET・RIセンター、スポーツ・関節外科センター

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田 567-1  
 Tel. 086-276-3231 Fax. 086-274-1028  
<https://www.kyokuto.or.jp>



## 催しのご案内

新型コロナウイルスの感染の影響により、4月末までのイベントの案内は制限しています。イベント開催については、当院のホームページ、LINE公式アカウントにてお知らせしています。

## LINE公式アカウントを開設しました

当アカウントでは、健康教室などのイベント案内や健康情報を配信します。当院からのご案内を見逃さないよう、ぜひ友だち追加してください。



### 配信中の健康情報

スーパーでの美味しい野菜の見分け方  
 解説: 病院調理師  
 レントゲン検査の被ばく量と体への影響  
 解説: 診療放射線技師 など



LINEで友だち追加するとご覧いただけます

### 登録方法

- 二次元コードを読み取って友だち追加 ▲
- ID検索で友だち追加 ID: 506novwc

## 病院統計 (2022年1月~12月)

外来患者延数	78,272人	地域医療支援病院紹介率	54.8%
入院患者延数	56,155人	地域医療支援病院逆紹介率	83.6%
新入院患者数	4,041人	救急患者搬入件数	1,824件
退院患者数	4,045人	脳神経外科手術件数	227件
平均在院日数	12.3日	整形外科手術件数	2,012件

**診療時間** 午前 9:00~12:00 (8:30受付開始)  
 午後 14:30~16:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	△

**休診** 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日  
 (但し、急患はこの限りではありません)

### あともがき

内視鏡検査(胃・大腸カメラ)は以前に比べ随分楽になり、鮮明な画像が得られます。治療だけでなく予防にも大変役立っています。怖れずにぜひ検診を。

院長 吉岡純二