



# 南東北ふくしま

平成30年8月1日 Vol.90

[発行] 南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

**【院是】すべては患者さん・利用者さんのために**

## 大腸検査受けてみました

南東北福島病院  
消化器内科 科長

松岡 玲子



松岡玲子科長

市民健診の時期となり、多くの市民がこぞって内視鏡検査を申し込みに来院される姿を見て、大変嬉しく思います。一昔前なら、自ら苦しい検査を受けた人などいなかったでしょう。己の健康を守るという意識の高さがかがえます。そこで今回は、さらにハードルの高い大腸検査について、私の体験談を述べてみたいと思います。

患者さんによっては、ものすごく痛がる人から全く平気な人まで様々です。一度自分で味わってみないと、患者さんの気持ちに寄り添えない！とずっと思っていました。ま

### 私の内視鏡検査体験談

#### 試練、試練の連続

#### 患者さんの苦しみ知る

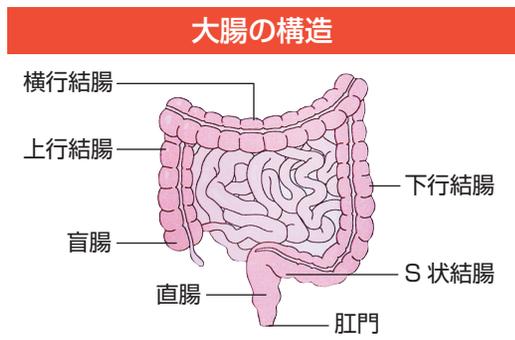
ず、検査前夜、下剤を飲みます。普段、便秘改善薬と無縁の私は、まず第一歩から衝撃を味わいます。夜中にむりやり腸管を動かすため、お腹は痛いものなんの。トイレの前の廊下に、昔、子供

門から挿入。20数センチ進むとS状結腸です。(図参照)。ここは医者泣かせの難所、くねくねして思いうように進まないことがあります。私の場合もカールがきつくて、スコープをもっと細く柔らかいものに変えて仕切り直し、やっと通った次第。自然と顔が歪んでいたようです。検査をやってくれている同僚は、鎮静剤の点滴をしましょうと提案してくれました。そんなもん使ったら患者さんの苦しみがわからない、何のこれしき、と歯を食いしばり、ベッドの柵をギュツと握って気を紛ら

らが保育園に持って行ったベビー布団を敷いて横たわり、トイレに入っては、また布団に横たわり、トイレに入り、嵐が過ぎ去るのを待ちました。朝になって、ようやく耐えられる状態になりましたが、ここからまた試練です。2リットルの下剤を飲んで腸管を空っぽにしなければなりません。何とか頑張ります。

#### ● 医者泣かせの難所

ようやく腸の中がきれいになり、いざ大腸スコープを肛



わせる。痛みはどちらかという瞬間的なもの。  
● 終点までもう少し  
次に横行結腸(図参照)、ここも人によって変化に富む部位、私もお腹の中で何かが剥がされるような感覚があり、「なんじゃ、これは？」とショックでした。この部位では決してスコープを押しではならぬ、空気を抜いて腸管を手前に手繰り寄せて近づいていかないと痛いあと納得(でも実際には難しいこともある)。終点の盲腸まで到達すれば平静になれる。あとは観察、写真撮影をしながらスコープをゆっくり引きま

す。

この話を聞いて、皆さん、参考になりましたでしょうか？健診で便潜血陽性の結果が出ましたら、覚悟を決めて相談に来てください。

### 今月号のなかみ

- ▼ 2面 II 臨床検査科から「検査は診断、治療に欠かせぬ作業」、お口の健康教室「若い女性に多い顎関節症」、8月の講演会スケジュール
- ▼ 3面 II 薬剤科より「一般医薬品について」、8月は後期高齢者医療被保険証の更新月、栄養ひとくちメモ「トマト」
- ▼ 4面 II ゆきつさぎ通信、今月のレシピ

# 検査でわかることは数多い

## 臨床検査科から

みなさんが具合悪く なって病院に行つた時、医師は正しい判断をするために患者さんの体の状態を知らなければなりません。採血や、尿を紙コップに入れて提出したことはありませんか。あるいは、ベッドに横になって心電図をとったり、お腹にゼリーを塗って超音波の検査をしたりしたことがありませんか。これらは体から発する様々な情報を確認し、その結果に基づいて診断が行われ、治療に結びつく重要な作業なのです。

こうした検査は、大きく分けて2種類あります。体に直接触れて測る生理検査と、体から血液、尿などを取り出して調べる検体検査です。

生理検査の代表的なものが心電図検査や超音波検査です。心電図検査では、心臓のリズムが乱れる「不整脈」がないか、心臓の筋肉に酸素を供給している冠動脈が狭くなっている、心臓を動かす血液が不足する「狭心症」がないか、冠動脈がさらに狭くなり血流が途絶え、その部分の心筋細胞が壊死してしまう「心筋梗

塞」がないかなどがわかります。腹部超音波検査では、肝臓に脂肪がたまってしまう「脂肪肝」がないか、胆嚢に石ができる「胆石」がないか、肝臓、膵臓、腎臓に「腫瘍」がないかなどをみます。心臓超音波検査では、「狭心症」「心筋梗塞」の他、心臓にある弁がうまく機能しなくなっている、液が逆流したり、弁が開きにくくなって血液がスムーズに流れなくなったりする「弁膜症」がないかなどをみます。

検体検査では、血液、尿、便などを調べます。血液検査でわかることは、みなさんがびっくりするほど多いのです。貧血、肝臓の異常、腎臓の異常、高脂血症、糖尿病などの病気がわかる他にも、腫瘍マーカー、ウイルス抗体検査、アレルギー検査などがあります。尿検査では、腎臓の機能や尿の通り道に出血がないかなどをみます。便潜血検査では、消化管に出血がないかをみます。

以上のように、検査でわかることはたくさんあります。わからないことがあれば、気軽に臨床検査技師にご相談ください。(臨床検査科 臨床検査技師 安達和美)

南東北福島病院講演会 8月スケジュール

月曜日	時間	講師	講演内容	場所
8/1 水	11:00 ~ 11:30	薬剤科 児玉美奈子	ミニ健康講座 「漢方薬について」	中央棟 1階 医療相談課前
8/2 木	11:30 ~ 12:00	看護部 佐々木良子	ミニ健康講座 「脱水予防について」	中央棟 1階 医療相談課前
8/8 水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 小島 弘誠	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう！」	中央棟 1階 医療相談課前
8/9 木	11:30 ~ 12:00	看護部 林部 有結	ミニ健康講座 「予防しよう脱水症」	中央棟 1階 医療相談課前
8/10 金	14:00 ~ 15:30	医局 宇波 雅人	第76回 総合健康講座 「いつまでも美味しく食べる為に」 ~治療・予防方法について~	東棟 7階 講堂
		医療相談 吉田 絵美	「医療費控除について」	
8/14 火	10:00 ~ 10:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「食事で骨粗鬆症を予防しよう」	中央棟 1階 医療相談課前
8/15 水	11:00 ~ 11:30	栄養科 武田 陽子	ミニ健康講座 「減塩食は健康食」	中央棟 1階 医療相談課前
8/16 木	11:30 ~ 12:00	医療安全 本田 毅	ミニ健康講座 「医療安全の話」	中央棟 1階 医療相談課前
8/22 水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 小島 弘誠	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう！」	中央棟 1階 医療相談課前
8/23 木	11:30 ~ 12:00	看護部 藤倉佐江子	ミニ健康講座 「おなかを切らない 胃癌・大腸癌の内視鏡治療」	中央棟 1階 医療相談課前
8/29 水	11:00 ~ 11:30	検査科 國島 萌	ミニ健康講座 「胃カメラを受けようとする方へ」	中央棟 1階 医療相談課前
8/30 木	11:30 ~ 12:00	口腔外科 中尾 希美	ミニ健康講座 「歯と口の健康」	中央棟 1階 医療相談課前

## 若い女性に多い顎関節症

### 放置すると重症化の恐れも

### お口の健康教室

口を開けたりすると、耳の辺りでコキッと音がしたり、顎がカクカクいう。特に痛くはないけれど大きく開けると毎回音がして気になる。などの経験をされたことはありませんか？

口を大きく開けた時、自分の人差し指から薬指までの3本が縦に入らない。硬いもの

を噛むとき顎やこめかみが痛い。口を大きく開け閉めした時に顎の痛みがある。こんな症状があったら顎関節症が疑われます。

顎関節症は顎の関節とそれを取り巻く筋肉や軟骨などの一連の動きがうまくいかなくなることで発症します。特に20代から30代の女性に多いと言われています。症状が自然に治まっても治った訳ではなく、治療せずに放置してし

まうと重症化して頭部の広い範囲に痛みが続いたり、口が開けられずに食事がとれなくなったりすることもあります。また、めまいや耳鳴り、肩こりなどの症状に悩まされる方も報告されています。早期の歯科口腔外科受診・治療が重要です。

(歯科衛生士 伊藤 有希)



# 一般用医薬品 3つに分類

## 薬剤科だより

現在、一部の一般用医薬品は、薬局・ドラッグストアだけでなく条件付きでコンビニエンスストアでも購入できるようになっています。医療用医薬品（医療機関からもらうもの）以外の医薬品は要指導医薬品と第1類から第3類の一般用医薬品（OTC医薬品）に分類され、それぞれに販売に必要な条件が決められました。

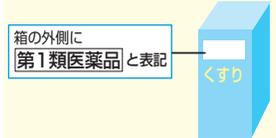
要指導医薬品、第1類は薬

3つに分類され、購入方法が違うOTC医薬品

### 第1類医薬品

- 副作用や相互作用など安全上注意が必要なOTC医薬品
- もともとは医療用医薬品として扱われていたもの
- 必ず薬剤師に相談して購入
- 必ず「説明書」手渡し

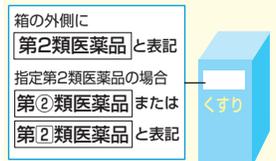
例 「ガスター10」など胃酸の分泌を抑えるH2ブロッカー含有剤、一部の毛髪用剤など



### 第2類医薬品

- 副作用や相互作用など安全上ある程度注意が必要なOTC医薬品
- 特に要注意は「指定第2類医薬品」
- 薬剤師が登録販売者に相談して購入

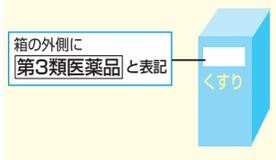
例 主なかぜ薬、解熱鎮痛剤・胃腸鎮痛鎮静剤など



### 第3類医薬品

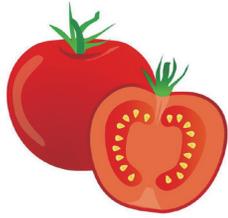
- 比較的 안전한OTC医薬品
- 薬剤師が登録販売者に相談しなくても購入できる

例 ビタミンB・C含有保健薬・主な整腸剤、消化剤など



## 栄養ひとくちメモ

### トマト



### 旬はいつ？

トマトの原産地はアンデスの高地といわれ、16世紀になってじゃがいもと共にヨーロッパに渡ったようです。当時は観賞用とされていましたが19世紀には食用として広く栽培

培されはじめたそうです。

### 【おいしい時期】

トマトは通年市場にありますが、夏の野菜というイメージが強いのではないのでしょうか。しかし、本来トマトは高温多湿に向いていないため、味が最もおいしいのは春から初夏の時期と秋のトマトといわれています。この時期は日光をたくさん浴び、比較的乾燥した気候の中でトマトは糖度をあげ、栄養価も最も高くなります。

### 【栄養】

トマトはビタミンCやカリ

剤師（国家資格）が対応し書面での情報提供が義務付けられていてこの要件以外では販売できません。第2類は薬剤師または登録販売者（薬剤師ではありません）が各都道府県が行う試験に合格して得られる資格で業務中は登録販売者であることがわかるように名札を付けなければなりません）が対応し販売時の説明はすることが望ま

しいとされています。第3類は薬剤師または登録販売者が対応することは第2類と同じですが基本的に説明の義務はありません。併せてこれらの分類によって陳列や購入カウンターに決めごともあります。お薬の中には説明を受けなくても購入できるものが多いのですが、医療機関から薬をもらっている場合は飲み合わせに注意する必要があります。

ウムが豊富で、赤い色素に含まれるリコピンには、強い抗酸化作用があります。また、グルタミン酸を含むため、うま味があります。

### 【保存法】

トマトを保存するときはポリ袋に入れ、へたを下にして冷蔵庫の野菜室で保存します。たくさんある場合は、へたをとり除き、まるごと冷凍しておくことトマトソースやスープなどに重宝します。

（参考：栄養と料理）

（栄養管理課 管理栄養士 佐藤あゆみ）

## 知って安心！相談室

# 8月は更新 期限確認を

後期高齢者被保険証 購入の際は薬剤師・登録販売者に飲み合わせなどを確認

8月は、「後期高齢者医療被保険者証」の更新月です。「後期高齢者医療被保険者証」は、毎年8月1日から翌年7月31日まで有効期間になります。7月下旬には、新しい被保険者証が自動的に郵送されますが、ご確認はお済みですか？受診する際には、被保険者証の有効期限が平成30年8月1日からになっていることを確認し、ご持参ください。また国民健康保険の「限度額適用（標準負担額減額）認定証」も7月31日までが有効

してもらおうと安心して飲むことができると良いでしょう。

（薬剤科 薬剤師 加藤史浩）

期間になっています。限度額適用認定証は、病院窓口提示していただくことで、入院や外来の医療費が一定額以上になった場合に窓口支払い額が自己負担限度額までになります。8月以降も必要な方は、更新手続きが必要です。更新手続きは、市町村役場や支所で行えます。申請月の初日以前には、有効期間を過ぎないため早めに手続きしましょう。

その他の種類の健康保険の限度額適用（標準負担額）認定証も有効期間がありますので、お持ちの方は確認されておくことをお勧めします。

詳しい手続きの方法や不明な点は、医療相談課（病院1階口腔外科となり 電話024-593-6256）へお声かけください。

（医療相談課 社会福祉士 吉田絵美）

ゆきこうさぎ通信



発行 リハビリ南東北福島

運動会盛り上がる

紅白対抗で熱戦



真剣に競技に挑む利用者さん

去る6月15日(金)、リハビリ南東北福島では運動会が行われました。

各階で行われた運動会では、利用者さんが紅白対抗の



入念に準備体操をする利用者さん

チームに分かれ、紅白玉入れや物送りゲーム、ティッシュで綱引きと言ったバラエティ溢れる競技の数々を楽しまれました。会場は紅白幕や色とりどりの国旗などという運動会らしい装飾が施され、紅白のハチマキを締めた利用者さんたちも気合が入ります。

まずは、スタツフによるラジオ体操で準備運動。充分に身体が温まってから、いよいよ運動会の競技の始まりです。はじめの「物送りゲーム」は、平らなお盆に大小様々な大きさのボールを乗せ、落とさないよう次の人へ慎重に渡して行くゲームです。パランスとスピードが大切なため、

お盆の縁からボールが転がり落ちそうになる度に盛り上がり、両チーム追いつき、追い越すの接戦を見せ、利用者さんからは「頑張れ!」「慎重に!」と熱い応援の声が上がっていました。

数ある競技の中でも白熱したのは、「紅白玉入れ」。スタツフの持つシーツの的を目標に、利用者さんが玉を投げ入れます。もちろんたくさん玉を入れたチームが勝ちとあつて、どの利用者さんも必死になつて的に玉を投げ、「入った!」「ああ、こぼれちゃった!」と大盛り上がり。終了のホイッスルが鳴り、最後はみんなで玉の数を数え、「あなたたくさん入れたのね」と利用者さん同士お互いを称え合う姿が見られました。

全競技が終了し、表彰式では各チームの代表者に金や銀のトロフィーが贈呈されました。

また、多くの利用者さんから「勝ち負けではなく楽しかった」「いい汗をかけたね」とのお声を頂きました。初夏の運動会、様々な競技で身体を動かして、利用者様にとって良い気分転換になつていたようです。

今月のレシピ

トマトスープごはん



暑い日はご飯に冷やしたスープをかけて食べてもさっぱりとしておいしいです!

作り方

- ①にんにくはみじん切り、他の具材は1cm角に切る。
②鍋にオリーブ油を入れ、Aを炒め、火が通ったらBを加え煮込み、塩・こしょうで味を調える。★トマトジュースの代わりにトマトペーストを入れると濃厚な味わいになります。
③火を止める前にちぎったスライスチーズを入れる。
④器にご飯をよそい、その上に煮込んだ②のスープをかけ、パセリをトッピングする。

効用

トマトには、リコピンといわれる栄養素が含まれています。老化の原因である活性酸素を退治したり、がんを予防する働きがあります。



材料(2人分)

- A [ にんにく1片、たまねぎ60g
にんじん30g、ベーコン1枚
ピーマン1個
B [ トマトジュース200cc
水200cc、コンソメ5g
スライスチーズ.....1枚
ごはん.....2杯分
オリーブ油・塩.....各適量
・こしょう・パセリ

リハビリ南東北福島栄養管理

南東北 ふくしま vol.90

発行日 平成30年8月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 株式会社 民報印刷