

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

# 地域に笑顔を いつも心に ほほえみ

vol. 1

秋号 2015.10

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

からだのしくみシリーズ①

特集

## 大腸のしくみ

大西病院スタッフの素顔

医療特ダネ情報

『肺炎球菌の予防接種をしましょう!』

インフルエンザ予防 & 検査について

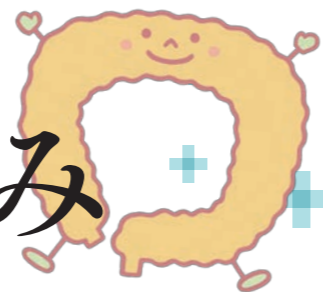
食事の部屋『生大根のはりはり漬け』



からだのしくみシリーズ ①

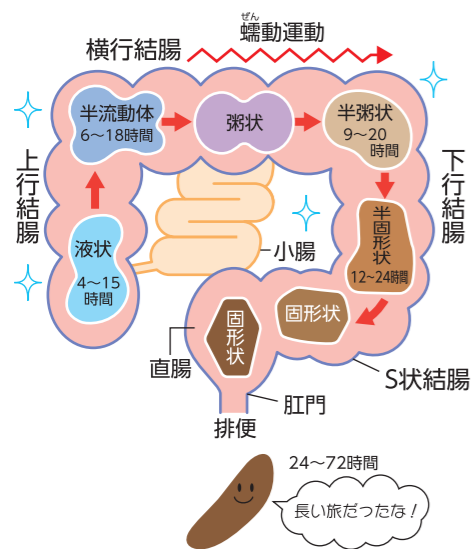
特集

# 大腸のしくみ



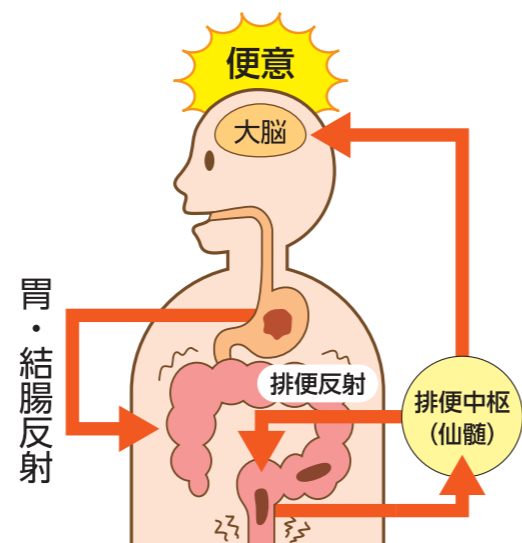
## 大腸のしくみ

大腸は、盲腸から始まり、結腸（上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸）、直腸とつながり、小腸で栄養分を吸収後の内容物を受け取り、腸内ぜんの蠕動運動により一分間に1~3cmの速さで内容物を運び、長さ約1.5mの道を24~72時間かけて水分を吸収し固形化した便を作ります。



## 便意を催すしくみ

胃に食物が送り込まれると結腸に大蠕動運動ぜんを促す様に指令が出ます（胃結腸反射）この一連の動作後、一気に直腸に内容物が到達します。直腸がいっぱいになると排泄したくなります。



## 便潜血検査を受けられた方へ

大腸がん検診または市の健康診断などで便潜血検査が実施されています。



早期発見！  
早期治療！



Q.1  
便潜血検査とは

A. 採取した便の中に血液成分（ヒトヘモグロビン）という血液成分が含まれているかどうか試薬を使って検査する方法です。



Q.2  
適応病名は？

A. 大腸がん、大腸ポリープ、痔、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などで陽性反応が出ます。



Q.3  
“陽性です。”  
と言われたら…

A. 大腸の詳しい検査が必要になります。精密検査には代表的なものに大腸内視鏡検査があります。最近ではカメラの挿入をしなくてもよく簡便なCTによる大腸検査（CTC検査）やバリウムを注入する注腸X線検査もあります。



Q.4  
“大腸がんかも…？”  
と心配されている方へ

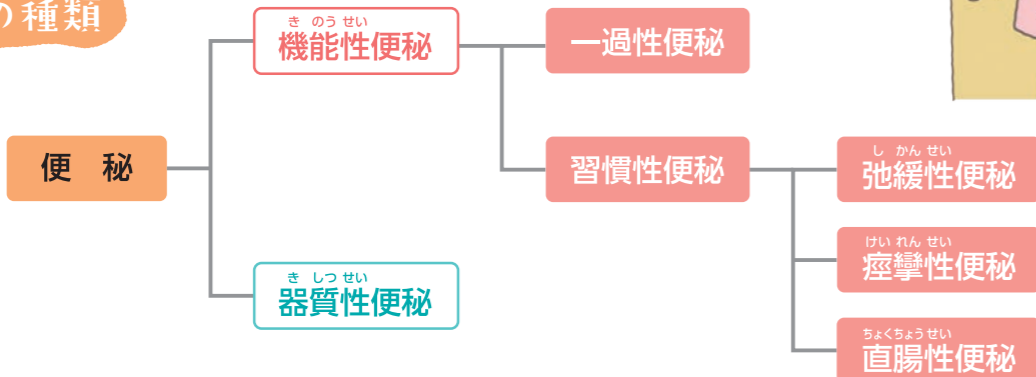
A. 便潜血検査で陽性の方から、大腸がんである確率は2~3%程度です。仮にポリープが見つかったとしても初期であれば、内視鏡による手術で切除し治すことができます。

※40才以上の方で便潜血検査『陰性』と判定された場合も一度、大腸精密検査をお勧めします。

※当院でも便潜血検査及び、大腸内視鏡検査・CTによる大腸検査・注腸X線検査等の検査に対応しています。

# 便秘について

## 便秘の種類

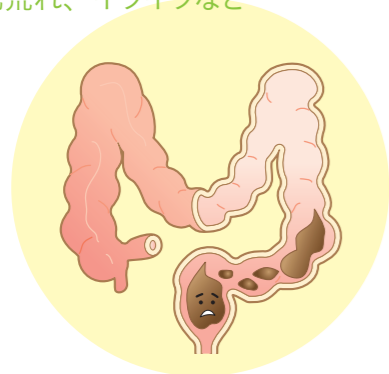


## 機能性便秘

### 弛緩性便秘 《大腸の運動及び筋力が低下》

大腸の蠕動運動が弱く大腸内に便が長くとどまり、便を押し出すことができなくなる便秘。

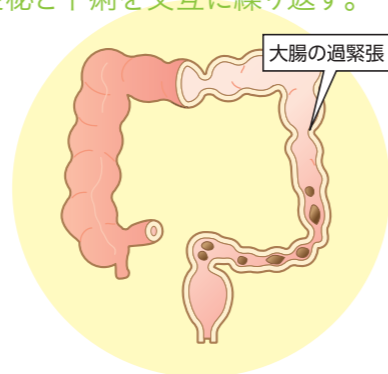
**症状** おなかが張る、残便感、食欲低下、肩こり、肌荒れ、イライラなど



### 痙攣性便秘 《大腸の過緊張》

ストレスなどにより自律神経が乱れ、大腸が過度に緊張し蠕動運動が強くなりすぎてしまっておきる便秘。

**症状** 食後に下腹部痛、残便感、便秘と下痢を交互に繰り返す。



## 器質性便秘

腸閉塞（イレウス）、大腸がん、腸捻転などにより腸の通りが悪くなり障害が起きてしまう便秘。  
※器質的便秘の場合、浣腸などの下剤を使用できませんので必ず医師に相談する必要があります。

**症状** 血便、激しい腹痛、嘔吐など



### 直腸性便秘 《直腸で便が停まる》

便が直腸に到達しているにもかかわらず反射が起こらずそこで停滞してしまう便秘。便意をがまんする癖のある人に多い。



## 便秘解消法

規則正しい生活を送り、ストレスを最小限に抑え、便意がある時は我慢せずすぐにトイレに行きましょう。

### ●食生活に注意、水分をしっかり摂る

最も多い便秘の原因に挙げられるのが、食物繊維不足及び水分不足です。食物繊維は水分を蓄え便を軟化。また、便の量を増加し腸の蠕動運動を刺激します。



### ●運動不足による注意

運動不足は血行が悪くなり、筋力が落ち、腸の働きが低下します。特に腹筋は腸の蠕動運動に必要な腹圧を高める働きに大きくかかわっています。軽いウォーキング、また腹筋を鍛えると同時に腹式呼吸やストレッチなども効果的です。



### ●『の』の字マッサージ

おなかに『の』の字を書くようにマッサージをすると効果的です。



診療技術部  
リハビリテーション科  
久保 忠司さん



### 仕事内容

外来及び入院患者様のリハビリを行っています。訪問リハビリテーションも行っており、在宅医療にも力を入れています。身体の柔軟性・筋力の維持・向上、高齢者の方に向けて生活動作の指導・アドバイスを中心に行っています。一人一人の生活の中での問題点を明らかにし、いかに運動を積極的に取り組んでいただけるかを意識しています。

また物理療法(ホットパック、低周波、牽引、赤外線、マイクロ波など)を用いて痛みの軽減を図ります。他には専門的(AKA、SJF)な手技を用いて疼痛の緩和を目指した治療を行っています。

### 今、取り組んでいること

現在、岡山県アスレチックトレーナー協議会の一員として、様々な現場での運動指導、健康指導、健康相談に対応できる様、研修会や学会などに積極的に参加しています。

また自身の子供が所属するサッカークラブチームのコーチとしての活動もしております。今後は地域の小学校を巡り、検診活動や運動指導を行っていきたいと考えています。

### 趣味は

週2回の10kmのランニング、週1回の3kmのスイミング、週末には時々ロードバイクでサイクリングをしています。自分の体を鍛えたり様々な経験をすることが、仕事に生かせることも多いので。今秋は岡山マラソンに参加し自身初となるフルマラソンに挑戦します。他にはBBQや年2~3回の家族でのキャンプなど、アウトドアを中心に楽しんでいます。

### 地域の方へ

健康の3本柱は『食事・運動・睡眠』と言われますが、年齢を重ねるにつれ、体を動かすことが億劫となり体調を崩される方も多く見受けられます。心当たりのある方、また肩こり・腰痛・膝痛などでお困りの方、一度来院してご相談くださればと思います。



## 医療 得ダネ情報 肺炎球菌の予防接種をしましょう!

### 肺炎球菌感染症とはどんな病気?

**肺**炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。この菌は、主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。日本人の約3~5%の高齢者では鼻や喉の奥に菌が常在しているとされます。これらの菌が何らかのきっかけで進展することで、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。



肺炎球菌による高齢者個人の発病またはその重症化を防ぐため、平成26年10月1日から定期接種対象者を設ける取り組みが始まりました。この制度は主に65歳以上の方が対象になります。対象になるのは平成30年度までの間にひとり一度だけになるのでこの機会にぜひ予防接種を受けましょう!!

※今年度の対象者は、今年度中(平成28年3月31日まで)に接種してください。過去に一度でも肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象となりません。

**自己負担額 3,000円** **減免対象者 1,500円**  
(世帯全員が市民税非課税である世帯に属する人)

### 今年度対象者

①平成27年4月1日から平成28年3月31日までの対象者は以下のとおりです。

対象者	生年月日
65歳となる人	昭和25年4月2日生 ~ 昭和26年4月1日生
70歳となる人	昭和20年4月2日生 ~ 昭和21年4月1日生
75歳となる人	昭和15年4月2日生 ~ 昭和16年4月1日生
80歳となる人	昭和10年4月2日生 ~ 昭和11年4月1日生
85歳となる人	昭和5年4月2日生 ~ 昭和6年4月1日生
90歳となる人	大正14年4月2日生 ~ 大正15年4月1日生
95歳となる人	大正9年4月2日生 ~ 大正10年4月1日生
100歳となる人	大正4年4月2日生 ~ 大正5年4月1日生

②接種日において、満60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者(身体障害者手帳1級相当)

またこの制度の対象外の方も受けることが出来ます。

**自己負担額 7,200円** **減免対象者 4,200円**

減免対象者となる方は、玉野市民で次のいずれかに該当する方になります。

- 肺炎球菌予防接種を受ける日において、75歳以上の人
- 腎機能障害で人工透析治療を必要とする人
- 脾機能不全、心・呼吸器系の慢性疾患、肝機能障害、糖尿病等の基礎疾患を有している人
- 免疫抑制作用を有する治療が予定されている人で、治療開始まで少なくとも14日以上余裕のある人

### 各種減免制度を受けるには事前に申請が必要です。

詳しくは、すこやかセンター(0863-31-3310)までお問い合わせください。

／ 知っておきたい ／

# インフルエンザ予防 & 検査について

## ◎インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザの最大の予防策はワクチン接種を受けることです。インフルエンザに感染しにくくなりますし、かかったとしても軽い症状ですむとされています。



毎年10月から予防接種開始となります。10月中はTELにて予約が必要となります。11月～12月は予約なしで接種可能です。

**接種費用** 住所、年齢によって異なります。

玉野市民65才未満、玉野市外	4,000円
玉野市民65才以上	2,000円
減免制度対象者	1,000円

※高齢者用予防接種費用の減免制度(65才以上)があります。広報“たまの”等で確認し、対象の方はそれぞれの申請先で、事前に減免申請してください。接種時に減免券をご持参ください。

**インフルエンザワクチンが変わりました!**

今シーズンのワクチンは **A型2種類、B型2種類**のインフルエンザウイルスに対応しています。



### インフルエンザ予防接種の望ましい時期はいつ?

**A** インフルエンザの流行は、近年1月上旬からがピークであること、ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにはワクチン接種を受けることが望ましいと考えられます。

## ◎インフルエンザ検査について

本院では、今年度から新しく富士フィルムのインフルエンザ検査自動判定器を導入いたしました。

発症初期のわずかなインフルエンザウイルスでも検知可能となりました。

従来 of インフルエンザテストキッドより高感度となっております。陽性ならば最短3.5分という早さで判定できます。

### 予防の3大ポイント

①手洗い ②マスク着用

③咳エチケット

咳が出る時は周囲からなるべく離れ、ティッシュなどで口と鼻をおおみましょう。



### 熱が出てしまった。インフルエンザかも? いつ受診したほうがいい?



**A** インフルエンザの場合、発症した後2～3日で体内ウイルスが増殖し最盛期になります。この期間に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すると発熱期間は通常1～2日間短縮されます。症状が出て2日(48時間)以降は十分な効果が期待できないため、早めの受診をおすすめします。



# 食事の部屋

## 大西病院スタッフ大人気メニュー 生大根の はりはり漬け

大西病院には昼食時に皆を笑顔にしてくれる素敵な女性がいらっしゃいます。

漬物を提供してくださる方から情報を頂きました。

大きめのタッパーにいっぱい詰めて持って来てくれるのですが、

早い時には一日で無くなる人気メニューです♪

一度お試ししてみたいはいかがでしょうか。

- 1 大根はいちょう切りにして、塩（大さじ1と1/2）をまぶし、一晩おく。
- 2 ①を沸かし、砂糖が溶けた頃に絞った大根を入れ、大根のくさみがなくなったら大根を取り出す（ぐつぐつ煮ない）。
- 3 ②の煮汁を1/2ぐらいまで煮つめる。
- 4 冷ました煮汁にゴマ・コンブ・ショウガを混ぜ合わせ、大根を漬ける。

POINT!  
大根は  
煮すぎない  
コト!

### ★材料

皮を剥いた大根 …… 1kg  
 塩 …… 大さじ1と1/2  
 ショウガ …… 適量  
 ゴマ …… 適量  
 コンブ …… 適量

しょうゆ …… 1カップ  
 ④ 酢 …… 半カップ  
 砂糖 …… 200g



## Topics & Information

### 大西敦之院長よりひと言

平成26年10月1日より先代から医業承継し、目まぐるしく一年が過ぎました。新たな一年を迎え更なる良い治療を目指し、また今後も地域の方々をはじめ患者様に対し安心・安全な治療を提供できるよう努めていきたいと考えております。

現在、大西病院では消化器疾患の専門病院として最新機器（白色光・BLIレーザー搭載内視鏡、80列高速マルチスライスCT）を導入し、より専門性の高い検査・治療に力を入れています。また苦痛の少ない経鼻内視鏡及び大腸CT検査にも対応し、CT撮影した画像は岡山画像診断センターへ専用回線で接続し、放射線科の専門医による遠隔診断を行っております。

最後に、地域医療の担い手とし、地域の方々の健康を守り、医療・介護を通じて、人と人とのふれあいを喜びとし、安全と信頼に支えられた病院を目指しますので、今後ともよろしくお願いたします。



### あとがき（編集部より）

この度大西病院広報委員会より「広報誌 ほほえみ 第一号」を発刊することになりました。

健康維持に役立つ情報を、様々な角度からお届けいたします。

人間の体の仕組みや病気についての知識・定期検診の推奨・季節で流行る感染症対策など、予防することの大切さを盛り込んだ内容を考えております。

### Topic.1

#### 委員会の発足

平成27年10月より『広報委員会』『患者様サービス向上委員会』『環境整備委員会』『防火防災委員会』『イベント企画・レクリエーション委員会』の5つの委員会を発足しました。

委員会の目的は、病院の理念・方針のもとに患者様や地域の皆様から信頼され、安全で質の高い医療、看護、介護ができる職員を育成し、委員会活動を通して他部署間との職員の交流を図り、病院全体のレベルアップを図ることを目的とします。

### Topic.2

#### ソーラーパネルの設置

平成20年より、病院屋上にソーラーパネルを設置。エコに対する意識を高め、節電及びコスト削減に挑戦します。

### Topic.3

#### 薬品説明会

毎週1～2回、病院スタッフの薬品への知識向上の為、薬品説明会を実施しています。薬を理解することで薬の事故防止に努めます。誤薬予防や薬管理の大切さを学び実行します。

今後、季節毎に発行させていただく予定です。

地域の皆様に安心と信頼をいただける病院を目指して、職員一同より一層励んでまいりますので、よろしくお願いたします。

（広報委員会 江木 堅二）

## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

※担当医は月により異なります。

※上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※外科は大西正高医師が随時診療を行っています。

※▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。

※**木曜日午後豊岡医師休診**のときは**大西正高医師**が担当します。

※上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

## 外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	-

### ■休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

## 医療法人社団 恵誠会 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合



JR宇野線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。

### バスをご利用の場合



『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。  
※詳細は下記をご覧ください (玉野市内のみの運行です)  
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>

### フェリーをご利用の場合 (宇野港)



四国フェリー、その他フェリー乗場からは、県道22号線経由岡山方面へ、タクシーにて約6分です。

### お車でお越しの場合



国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、岡山市街地からは、約40分~50分。  
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、国道30号線経由で、約20分~30分。  
最寄りの高速道路ICは、水島IC、早島IC、児島ICです。