

H はばたき新聞

羽崎病院

第4号 2018.4



春爛漫の今日この頃、木々もすっかり芽吹き新緑の葉が茂る季節となりました。健やかな日常をお過ごしでしょうか？

毎日の健康のため、春号では消化管にスポットを当ててみました。私たちの体は主に食道・胃・腸によって食べ物を取ってこれを消化、吸収しています。まずは、朝・昼・夕の食事をきちんと取ることが大切であり、胃腸のトラブルを抱えている方の消化管の運動力を高めると言われています。出来るだけ消化の良いものを多種多様にバランスよく取り、腸内環境を整えるように心掛けてみましょう。くれぐれも塩分の取り過ぎには気を付けて下さい。

当院では、現在TV CMでも放映されているNBI(狭帯域光法)内視鏡を導入し、専門医師による細やかな診察が可能となっておりますので、お気軽に御相談頂ければと考えております。

医療法人社団寿愛会 羽崎病院 院長 羽崎 秀治

年中無休で働く胃腸を守ろう



「健康な体は胃腸から」と言われていますが、胃腸が健康だと、身も心も元気で幸せになります。そのためにも、健康管理をしてお腹を元気にしておくことが大切です。消化管の病気にはどんなものがあるでしょうか？

食道

逆流性食道炎

強い酸性の胃酸や胃で消化される途中の食物が食道に逆流して食道の粘膜を傷つけて炎症が起きる

<症状>

- ・胸やけ
- ・酸っぱい液体が口まで上がってくる
- ・ゲップがよく出る
- ・のどがイガイガする
- ・咳が出る
- ・お腹の膨満感

食道癌

喉(咽頭)と胃の間をつなぐ食道の粘膜に発生する癌

<症状>

- 早期癌—症状がほとんど無い
- 進行癌
 - ・食べ物が飲み込みにくい
 - ・声のかすれ
 - ・胸痛
 - ・食道がしみるような感覚
 - ・体重減少
- ・さらに進行すると食べ物が全く通過しなくなる

胃・十二指腸

胃・十二指腸潰瘍

胃や十二指腸の粘膜が傷つけられ、粘膜や組織の一部が無くなる

<症状>

- ・上腹部の持続的な痛み
- ・胸やけ
- ・食欲不振
- ・膨満感

胃・十二指腸の多くは薬などで治す事が出来るので早めに診断を受けてしっかりと治療する事が大切です。

胃

胃癌

胃の壁の最も内側にある粘膜内の細胞が何らかの原因で癌細胞になって無秩序に増殖を繰り返す癌

<症状>

- 早期癌—症状がほとんど無い
- 進行癌
 - ・上腹部痛
 - ・腹部膨満感
 - ・食欲不振
 - ・吐血や下血、黒色便(癌からの出血による)
 - ・貧血の進行(動悸、息切れなど)

大腸

大腸癌

長さ2mほどの大腸に発生する癌

<症状>

- 早期癌—症状がほとんど無い
- 進行癌
 - ・血便
 - ・腹痛や腹部の違和感
 - ・便が細くなる
 - ・便秘と下痢を繰り返す
 - ・貧血症状があらわれて気がつくこともある

定期健診を受けましょう！！

癌が早く見つければ大きな手術をせず内視鏡で取り除ける可能性が高くなります。初期の癌は自覚症状がほとんど無い為、早期発見の為に定期的に検診を受けることが重要です。

当院に導入している内視鏡システムは、NB I (狭帯域光観察) が組み込まれており、今までの内視鏡では見えにくかった血管を浮かび上がらせて観察する事が出来るようになりました。そのため癌などの微細な病変の早期発見、早期治療をサポートすることが出来ます。皆様の健康や安心の為に、早期発見につながるNB I 検査を受ける事をお勧め致します。

～四方山話～

早期がんの発見に貢献し、患者様の負担を軽減する 最先端の内視鏡システムを導入



NBI内視鏡システム

内視鏡検査は真っ暗な体内を光で照らしながら行います。ハイビジョン対応で鮮明な画像が得られるようになりましたが、従来の通常光(白色)では早期の微小な病変は見つけにくいことがあります。当院の内視鏡システムは光デジタルによる画像強調技術、NBI(狭帯域光観察)による診断が可能です。NBIは青色と緑色の光を用いて、微小な病変を分かりやすくします。早期発見、早期治療をサポートすることで、患者様の負担を軽減し、診断の向上に努めています。



外来の待合室に内視鏡などの検査機器の説明を
掲示しています

リハビリからのたより VOL. 4

今回は、春になり心地よい季節を迎えるにあたって、運動と認知症の観点から推奨される動作についてご紹介させていただきます。

皆さんはデュアルタスクまたは、2重課題という言葉を知っていますか？デュアルタスクとは2つの課題を同時に課すことを指します。例えば歩きながら会話をする、テレビを見ながら家事をするなどです。

近年、認知症予備軍とされる軽度認知障害の人を対象に、デュアルタスクを半年間行った結果、脳の委縮が防止され、記憶力も改善したことが判明したとされています。そのため、中高年の認知症の予防対策として注目されています。

実際に行ってみましょう。まずは、日常生活で慣れた作業に頭を使う簡単な作業をプラスしましょう。

頭を使う簡単な作業の例

- ・ 県名、国名、芸能人等、テーマを決めて名前を挙げる
- ・ 野菜、果物、動物、植物等できるだけ多く挙げる
- ・ しりとりをする
- ・ 名前を逆から読む
- ・ 計算をする

簡単な所から初めて徐々に難易度を上げていきましょう。





★栄養科コラム Vol. 04★



花粉症を食べ物で予防しよう！

今年も花粉が飛び始める時期になりました。この時期になると、鼻水・目のかゆみ・頭痛など花粉症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？
今では、国民の4人に1人がスギ花粉症と言われています。

そこで、今回は症状を少しでも和らげる食べ物を紹介します！！

れんこん

炎症を抑える働きや止血作用、喉の痛みや鼻水などを抑える働きもある「タンニン」、抗酸化作用のあるポリフェノールも豊富に含まれています。
他の野菜に比べて、アレルギー症状の原因となるIgE抗体の過剰産出を抑える働きがあります。



ヨーグルト

豊富に「乳酸菌」が含まれており、善玉菌を増加させることにより腸の粘膜を健康な状態に回復させたり、花粉症の原因であるIgE抗体の活動を抑制させる働きがあります。乳酸菌が最も活動しやすい温度が35～40℃弱のため、軽く加熱するとより有効に取り入れることができます。



青魚

サンマやサバ・アジなどの青魚に含まれるEPAやDHAには、鼻詰まりを起こすロイコトエンの発生を抑制する働きがあります。



診療科目

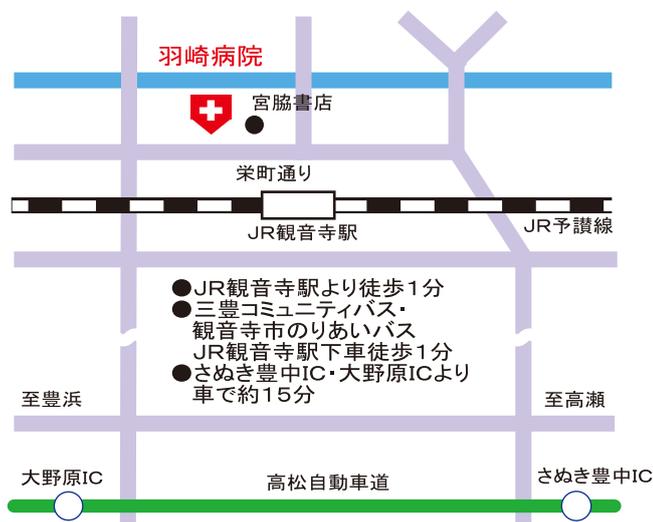
- ◆ 整形外科 ◆ 内科（一般内科・循環器・消化器科）
- ◆ 脳神経外科 ◆ リウマチ科 ◆ 皮膚科
- ◆ リハビリテーション科 ◆ 救急指定病院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	×
14:00～18:00	●	●	●	×	●	×	×

休診日：日・祝祭日（急患はこの限りにあらず）

医療法人社団寿愛会 羽崎病院
〒768-0072 香川県観音寺市栄町三丁目4番1号
TEL 0875-25-3382 FAX 0875-23-1220

アクセスマップ



羽崎病院

検索