

しののめ

第 63 号

発行者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久恒
発行日 令和 3年 1月 15日



医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を追及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

ピロリ菌 最近の話題

小野寺 一郎 医師



ピロリ菌について、胃がんの主な原因として、皆さんもTVや本等でいろいろご存じかと思われますが、最近のわかってきたこと等を加え少しまとめてみたいと思います。

2013年から、ピロリ菌が胃の中にいて、胃カメラ検査でピロリ菌による慢性胃炎が認められる患者さんに対する、除菌治療が保険適応となりました。(その以前は、ピロリ菌がいた上に胃や十二指腸に潰瘍がないと除菌治療は認められていなかったため)この後、ピロリ菌に対する除菌治療が飛躍的に増加しました。また2016年から、除菌治療の際に使用する、胃酸をおさえる薬がさらに強力になり、従来一回の治療でピロリを除菌できる成功率は6~7割だったのが、一気に9割以上になりました。もともと胃がんの患者さんの98%~99%がピロリ菌をもっていて、除菌治療により胃がんになるリスクをおよそ3分の1に減らせるといわれていましたし、実際そのくらい効果が確認されています。

しかし、ここ数年問題になってきているのは、除菌治療を受けた後も胃がんになる、除菌後胃がんの増加です(ピロリ菌の除菌治療後でも胃がんのリスクは、3分の2くらい残るため除菌後も胃がんが発生します)。国や自治体のがんセンター等で除菌後も患者さんが毎年胃内視鏡検査を受けることが多い施設等では、新たに胃がんと診断されるなかで、現在、ピロリ菌陽性の胃がんの数と、(以前除菌治療をうけ、その後年1回定期的にフォローの際に胃がんが発見される)除菌後胃がんの数がほぼ同じか、除菌後胃がんの方が多くなってきているようです。そのため、除菌後の定期的な胃カメラが大切ということが再認識されてきています。また、胃がんのなかの1%~2%は、ピロリ菌がいない人にもできるということもわかってきました。

また一方で2013年前後から、中高生にピロリ菌の検査を行い(多くは簡単な尿中抗体検査)、ピロリ菌陽性だった生徒はインフォームド Consentのもと、除菌治療も行われています(2016年から図書館でも開始されています)。中高生に対する、長期的な胃がん予防効果は、除菌治療後の世代が胃カメラを定期的に受ける年代に達していないため、まだわかっていませんが、高いことが予想されています。



現在まだ除菌後胃がんの増加などの問題はありますが、ピロリ菌に対する包囲網は徐々に狭まってきているようです。

冬の活動とケガの予防

北海道の冬道は、雪が積もって歩きにくく、気を付けていても滑りやすいため、毎年転倒してケガをする人が少なくありません。また、除雪も避けることの出来ない冬の作業であり、雪は見た目以上に重く、間違ったやり方は腰を痛める原因にもなります。

そこで今回は、雪道の『転倒予防』と雪かきの『腰痛予防』の2点を紹介したいと思います。

雪道の転倒予防

ポイント！

- ① 靴の裏全体で接地する！
- ② 小さな歩幅で！
- ③ 足下を確認しながら！
- ④ 急がない！



滑りやすい！

- ① 横断歩道！
- ② 路面・床面の変化！
- ③ 歩き始め！
- ④ 速度や方向の変化！

Point！ バランスを鍛えよう！

テーブルや椅子に軽くつかまり、片足で30秒立ちます。



雪かきの腰痛予防



- ① 腰を落として、体の近くで！
- ② 1回の量を少なく！
- ③ お腹に力を入れて！

Point！ 雪かき前に足腰のストレッチを行いましょ！
仰向けになってゆっくり両膝を抱え20秒保持します。

※ 右写真の様なユニバーサルデザインのスノースコップを使用することや、コルセットの着用も腰痛予防になります。



いかがでしょうか？北海道は冬の時期が長く、冬道での転倒や雪かき作業での腰痛で病院にかかる方が1年を通して多い時期です。今回紹介したケガの予防を実践していただき、この冬を元気に乗り越えていただけたらと思います。

クリスマス会



12月11日(金)、2-2 病棟でクリスマス会が開催されました。職員スタッフがダンスと歌を披露、患者様一人ひとりに職員サンタさんからプレゼントが手渡され、みんなで楽しいひと時を過ごすことが出来ました!!!



外来診療割

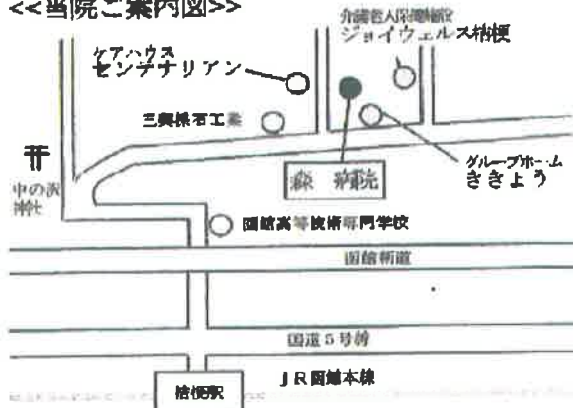
	内科・循環器科・消化器科	
	午前	午後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

診療時間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編集後記

新たな年を迎え皆様にとってご多幸があります様、お祈り申し上げます。

「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)

FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

冷え性について



◎冷え症になる要因

人間の体は、寒い時は血管を収縮させて体温が逃げるのを防ぎ、暑い時は、血管を拡張させて体温を発散させます。このような体温調節機能をつかさどっているのが自律神経です。この自律神経の働きが何らかの原因で乱れると必要以上に血管を縮め、血行が悪くなってしまいます。

更年期の女性や、強いストレスのある場合は自律神経に支障をきたしやすいので注意が必要です。

◎冷え性対策

- * 鉄分を補給して貧血を予防しましょう
- * 適度な運動や入浴で血流を良くしましょう
- * バランスよい食事とビタミンEで血行促進
- * 体にあった下着を着用し、血行を妨げないようにしましょう
- * 体を温める食べ物を選んで食べましょう
- * 甘いものや脂っぽいものは控えめに



おすすめレシピ①

材料(2~3名分)

- ・豚しゃぶ肉…200g ・白菜…1/4個
- ・長ネギ…2本 ・人参…30g ・しめじ…1パック
- ・木綿豆腐…1丁 ・油揚げ…2枚
- ・無調整豆乳200ml、水300ml、顆粒だし小さじ1/2
- 白すりごま大さじ2、麵つゆ大さじ1、ごま油小さじ1/4
- 塩小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、味噌小さじ1



作り方

- ① 白菜はざく切り、長ネギは斜めに切る。しめじは石づきをおとして小房に分ける。その他の食材も食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋になべつゆの調味料を入れ、蓋をして沸騰したら、食材を入れて煮る。
- ③ すべての食材に火が通ったら、出来上がり。
- ④ めにうどんや餅などをお好みで入れてお楽しみください。

◎栄養バランスのよい食事と
体を温める食べ物を取り入れて、冷え性を改善しましょう。

体を温める食材

にんにく 玉葱 人参



青魚



唐辛子と生姜で
血行を促進

南瓜



生姜



唐辛子



ビタミンEで血行促進

ビタミンEを多く含む食品



モロヘイヤ

西洋かぼちゃ

小麦胚芽

鉄で血液量アップ

鉄を多く含む食品



しじみ

にぼし

納豆

体を冷やす食材

なす きゅうり ほうれん草 トマト 海藻 大根 柿など



※夏が旬の食べ物は、体を冷やす性質があるといわれています。しかし、温めて食べるようにすれば、逆の作用に変化します。煮る、焼くといった加熱調理で温かくして食べるとよいでしょう。

おすすめレシピ②

～ かぼちゃスープ～

材料(2～3名分)

- ・南瓜…1/8個
- ・玉葱…1/4個
- ・バター…7g
- ・水…150ml
- ・コンソメ…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・醤油…少々
- ・牛乳…200ml

作り方

- ① 南瓜は皮をむき、種とわたを取り、適当な大きさに切る。
- ② 鍋にバター、スライスした玉葱を入れ焦がさないように炒める。
- ③ ②にかぼちゃと調味料を入れやわらかくなるまで弱めの中火で煮る。
- ④ 火を止め、滑らかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻して、牛乳を加え、弱火でよく混ぜたら出来上がりです。

