

快便体操

体幹ねじり運動

わき腹のストレッチで、腸にリズムカルな刺激を



- 手のひらを正面に向けて両手をあげます。体幹を回旋した方向で反対側の手のひらに触れます。
- 交互に5回繰り返します。
- この運動は、肘を伸ばすと容易に両手は合わさりますが、体はねじれていません。
- 肘は曲げて、肩を動かして体の前にもってくるようにすると効果的にねじれています。

膝上げ腹筋

お腹、特に下腹部の強化



- イスに浅く腰掛け、両足脇の座面に手をつけて少し背を丸めます。膝を曲げたまま、両脚をゆっくりあげて、しばらくキープします。できれば5秒ぐらい。きつければ、片脚ずつ行います。2~3秒でもかまいません。
- 10回(片脚の場合は20回)繰り返します。
- 上半身を後ろに倒すと、膝もあがりますが、これでは腹筋はあまり働いていません。
- 膝と胸とが近づくように動かし、そのときに、おへそを体のなかに押し込めるようにすると腹筋が十分に働きます。

最近の出来事

福井しあわせ元気国体で優勝! 10/14(日)

当院の職員 菊池竜太さんが、第18回全国障害者スポーツ大会「福井しあわせ元気国体」の肢体不自由者男子1部ソフトボール投げて優勝しました。自己ベストを5メートル以上更新し、65メートル74での優勝でした。最近やり投げにも取り組み「パラ陸上でも日本一を目指す」と意気込んでいます。(総務 阿部 守徳)



栄養功労者県表彰 10/21(日)

おおぞら病院が栄養関係功労者知事表彰を受賞しました。永年にわたり、安全で美味しい食事の提供及び患者さんの栄養管理が評価されたものです。これからも職員一同が協力してよりレベルアップできるよう業務に取り組みます。



栄養管理室・四国医療サービス(シンセイフード事業部)

成果発表会と忘年会 11/8(木)

11月8日(木)、吉田病院から続く第7回目の成果発表会が行われ、外来主任の山口さんの「外来業務の標準化」が最優秀に選ばれ12月13日(木)の忘年会にて表彰されました。楽しい出し物で1年の疲れを忘れる楽しい会となりました。(放射線 白石 正宣)



第48回味酒地区青壮年ソフトボール大会 11/11(日)

第48回味酒地区青壮年ソフトボール大会に当院から9人「おおぞら病院チーム」として参加させて頂きました。晴天の中、2試合行いました。結果は惨敗でしたが、点が入った時は盛り上がり、味酒地区の皆さまとも楽しい時間を過ごすことが出来ました。来年はぜひリベンジ出来ればと思っております。(リハ部 田中 将之)



世界糖尿病デー 11/17(土)

雨が心配されたお天気でしたが朝までにはあがり、たくさんの方々に来院して頂きました。定番の血糖測定やABI測定のほか、災害時における避難所での一人当たりのブースの面積を見て頂くコーナーなど、災害の多かった今年色の強い内容でした。来年度の糖尿病デーもお楽しみに!(検査 山内 千恵美)



クリスマス会 12/18(火)

12月18日(火)、4階病棟にて、毎年恒例のクリスマス会が行われました。ハンドベルやフルーツによるクリスマスソングの演奏に加え、サンタからのプレゼントなどの楽しいひと時に笑顔のあふれる空間となりました。(看護部 宮崎 幸乃)



おおぞら病院
広報誌

理念

私たちは、地域の皆さまに親しまれ、信頼され、満足される病院を目指します



Vol.17 2019.1

ご自由にお持ち帰りください。

topic

増えている大腸がん

- 早期診断
- 治療のための内視鏡
- 腸にやさしい食事
- 快便体操

大腸を守ろう
予防に、まずは検査



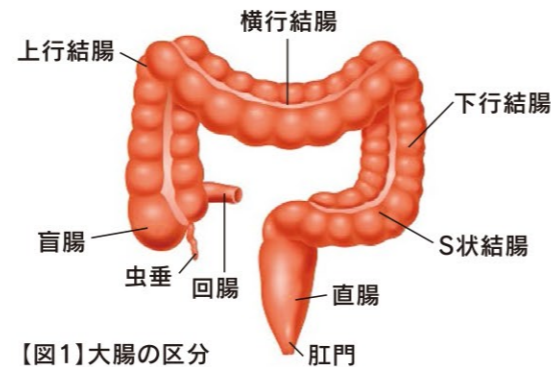
内視鏡検査



近年増加！大腸がん

大腸とは

大腸は、食物の通り道である消化管の最後の部位を占めます。大腸の始まりは右下腹部にある盲腸で、盲腸の次が上行結腸、その次が横行結腸、下行結腸、さらにS状結腸、直腸と続き、最後に肛門に開きます。(図1)。大腸は柔らかい管状の臓器で空気を入れて伸ばすと約2m程になりますが、内視鏡検査の時に折りたたんで挿入すると、約70cmで盲腸まで到達します。大腸は小腸で吸収しきれなかった水分を吸収し、固形状の便をつくるはたらきをしています。



【図1】大腸の区分

大腸がんとは

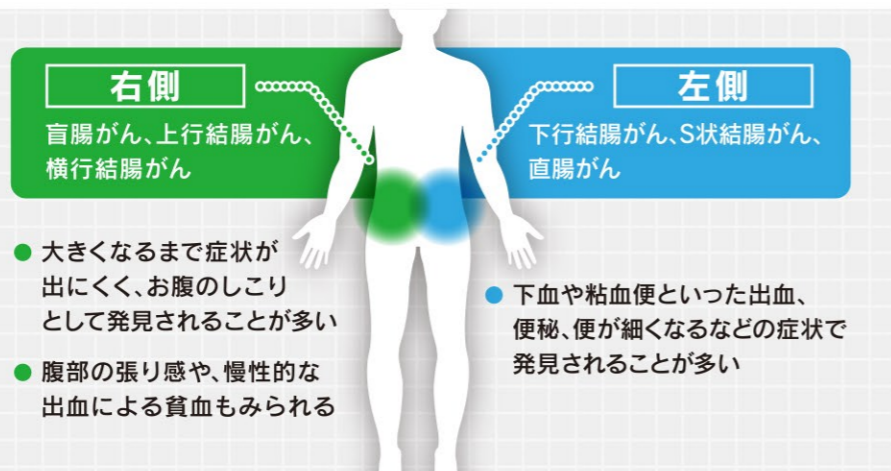
大腸がんの多くは腺腫(ポリープ)と呼ばれる良性の腫瘍の一部ががん化して増大したものです。一部では、発がん刺激を受けた正常な粘膜から、ポリープを経由せずに直接がんが発生する場合があります。日本人において発症が多い部位は、S状結腸、直腸であり、大腸がん全体の約7割を占めていますが、近年上行結腸など深部の大腸からの発がんも増えてきています。

大腸がんは進行すると、下血、血便、便秘、便が細くなる、残便感、お腹が張る、腹痛、貧血、お腹のしこり、腸閉塞などの症状が出ます。これらの症状は、大腸のどこに、どの程度の大きさのがんができていくかによって異なります。

早期の大腸がんではこういった症状はほとんどありません。健診などで無症状のうちに検査を受けなければ発見するのは困難と考えられます。



日本消化器内視鏡学会(専門医)
豊島 史彦



増えている大腸がん

大腸がんは元々、欧米に多い病気と言われていましたが、近年日本においても罹患数および死亡数は著しく増加しています。年齢別にみた罹患率は40歳代から増加し始め、高齢になる程高くなります。部位別でみると、最新の報告では大腸がんは最も多いがんとなっております。(表1)。死亡率では、全体で肺がんに次いで2位であり、性別でみると男性では肺がん、胃がんに次いで第3位、女性では肺がんよりも多く第1位となっております。(表2)。

表1 がん部位別罹患数(2014年)

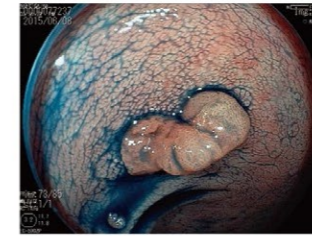
	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
合計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

地域がん登録全国合計によるがん罹患データより抜粋

表2 がん部位別死亡数(2017年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
合計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

人口動態統計(厚生労働省大臣官房統計情報部)より抜粋



症状がない大腸がん

人間ドックで大腸内視鏡検査を受けた方で。直腸にポリープが認められ、内視鏡で切除しました。結果は早期がんでした。



日本消化器内視鏡学会専門医・指導医
宮本 安尚

松山市 大腸がん検診

対象:松山市内に住民登録があり、勤務先などでがん検診を受ける機会のない40歳以上の方

検査方法:便潜血検査(免疫2日法)
おそろ病院も松山市が指定する大腸がん検診の医療機関になっています。詳しくは当院窓口や市のホームページや広報でご確認ください。

POINT

早期診断・治療が大事! まず検査を受けましょう

- 早期の大腸がんは症状がありません。腹痛や血便など症状が出たときには進行している可能性があります。
- 大腸がんは検診が重要! 早期発見・早期治療。そのためにはがん検診や大腸内視鏡検査を受けましょう。

POINT

生活習慣の見直し

大腸がんの危険因子は赤身肉、加工肉、脂肪、アルコール、タバコ、肥満など。一方、予防する因子は繊維質、野菜、果物、牛乳、カルシウム、運動などと言われています。適切な食生活や生活習慣は、大腸がんのみならず他のがんや生活習慣病の予防につながります。また、ご自身やご家族の便の状態に気を配ることも大切です。

大腸内視鏡をやってみよう

3日前から控えたい食事

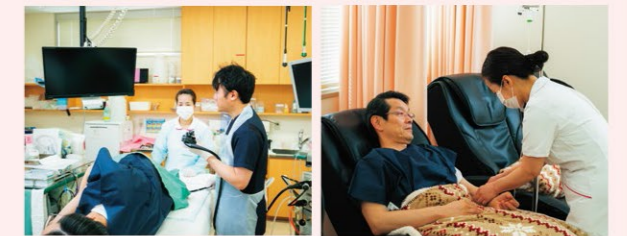
- 繊維の多い野菜・トマト・海草・こんにやく・きのこ
- 種の多いくだもの(いちご・キウイフルーツ・すいか・みかん)
- ごま・雑穀米

検査当日

- 朝食は食べずに来てください
- 午前9時ごろから下剤を飲み始めます
- 便の出方を見ながら、水や下剤を調節します
- 午後2時頃から検査を始めます(便の様子や、人数により変動あり)

異常がなければ、しばらく休んでから、説明を聞いて帰ります。

ポリープを切除したら、入院になります。
翌朝、異常がないことを確認して、午前中に退院になります。



費用の目安

大腸カメラ	3割負担	8,000円
	1割負担	3,000円
大腸カメラ+組織検査(1部位)	3割負担	12,000円
	1割負担	4,000円

ご予約・お問い合わせは

☎089-989-6620

受付:(平日)9:00~17:00(当院休診日は除く)

レシピ

腸にやさしい食事

規則正しい食生活で腸の動きや腸内バランスを整える食べ方をしましょう。そのためには、野菜、海藻類など食物繊維の多いものや汁物など水分をしっかりとることを心がけましょう。寒くなるこの季節、あったかくて野菜もしっかりとれる「ちゃんこ鍋」をご紹介します。



<患者さんに郷土料理として提供しました>

『片男波(かたおなみ)親方直伝♪』ちゃんこ鍋

西予市出身の"片男波(かたおなみ)親方"直伝のちゃんこ鍋は、昆布やいりこ、かつお節や鶏がらなどを使っただしが自慢で、野菜や肉団子などをふんだんにに入れてやわらかく煮込んだ料理です。

【材料(2人分)】

白菜……………140g
こんにやく……………1/8枚
人参……………20g
しめじ……………20g
ごぼう……………20g
豆腐……………1/4丁
鶏肉……………60g

【調味料】

だし汁……………500cc
うすくちしょうゆ 大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩……………少々
しょうが……………適量
にんにく……………適量

【作り方】

- ①白菜、こんにやく、人参は食べやすい大きさに切る。しめじは根元を切り、小房に分ける。ごぼうはささがきにして水につけておく。
- ②鶏肉、豆腐は一口大に切る。
- ③鍋に調味料を入れて煮立たせ、鶏肉、肉団子、こんにやく、野菜、きざみ揚げ、豆腐の順に入れて煮る。