



医療法人社団玲瓏会
金町中央病院



ささえあい

第11号 平成23年8月

医療法人社団玲瓏会
金町中央病院

病院長 野田 剛

担当部署 広報チーム

発行元
東京都葛飾区金町1-9-1

TEL 03-3607-2001

FAX 03-3607-2082

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

主な記事

- ・ 特定健康診査について
- ・ 金町中央病院公開講座報告
- ・ まめ知識『アリコバクター・ピロ菌』
- ・ 旬の食材『素麺』
- ・ 8月外来担当医表
- ・ 病院からのお知らせ
- ・ 編集後記

特定健康診査はもう受診されましたか？

8月末で終了です！

葛飾区国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象とした、特定健康診査は残すところあと1カ月となりました。まだ受診をされていない方は、今月中に受診していただきますようお願い致します。

尚、**月末は混雑が予想されますので、お早めの受診をお勧めいたします。**

対象となる方には、葛飾区より5月末に受診の案内と受診券が送付されていますので事前に必要事項を記入の上、保険証と当院に受診したことのある方は当院の診察券をお持ちいただき、受診して下さい。（特定健康診査については、区への申し込みは必要ありません。）

金町中央病院公開講座のご報告



平成23年6月17日、金町中央病院公開講座が開催されました。

「内視鏡の検査」を受けるときは不安や緊張する方が多いと思い、このたび少しでもそのような気持ちを和らげるべく今回の学習会を企画させていただきました。

来場いただいた方の中で、検査の経験がある患者様は、カメラを受けた際の苦痛はあまり感じておられず、むしろ検査の準備段階に興味があるご様子でした。

学習会の間、皆様一生懸命メモをとってくださり、「カメラに対する恐怖が減りました」等のご意見をいただきました。また、参加した方同士で和やかに話しをされていて地域の皆様の温かさを感じました。これからも内視鏡医師と看護師で検査を受けるかたへの苦痛を少しでも和らげるよう努めていきたいと思っております。

ご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

外科外来 看護師 高田



次回の公開講座は

10月21日（金）4階食堂にて開催いたします。当院看護部によるテーマ『整形外科に関するお話』を予定しています。沢山の方々のご参加をお待ちしています。

まめ知識 「ヘリコバクター・ピロリ菌」

胃がんや胃潰瘍の原因とされているヘリコバクターピロリ菌（ピロリ菌）。テレビやラジオ、新聞などでも見かける機会が多くなってきました。



長い間、胃の中は胃酸のため強い酸性になっているので、細菌が生存していて病気をおこすとは考えられていませんでした。しかし現在では、胃の中に生存するピロリ菌と胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんなどには密接な関係があることがわかっています。

今回は胃潰瘍の真犯人と思われるピロリ菌についてお話します。日本人はピロリ菌の罹患率が高く、全国民の半数の約6,000万人がピロリ菌に感染していると考えられています。その中でも40歳以上では約70%、50歳以上では約80%と高齢になるほど割合は増していきます。ピロリ菌は幼少期に感染すると考えられおり、50歳以上の方は戦後の衛生状態が悪い時代に生まれ育つたために高い感染率を示していると考えられています。

～ ピロリ菌の検査方法 ～

ピロリ菌の検査にはいくつかの方法があります。



<内視鏡による検査>

内視鏡検査をおこない、組織を取り、直接的にピロリ菌の有無を確認します。

○培養法：組織を培養し、ピロリ菌が発育するかを見る検査です

○組織鏡検法：採取した組織を顕微鏡で観察し、ピロリ菌の有無を調べる検査です。

○迅速ウレアーゼテスト：採取した組織を特殊な液に反応させて菌の有無を判定する検査です。

迅速、簡便で精度も高い迅速ウレアーゼテストが検査の中心となっています。

<その他の検査>

○尿素呼気試験：検査薬を飲む前後の呼気を集めて分析する検査です。

○血液検査：血液中のピロリ菌に対する抗体を調べる検査です。

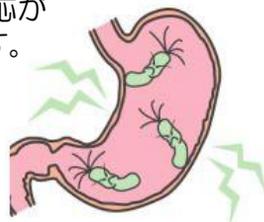
○便検査：便中のピロリ菌を調べる検査です。

どの検査法にも長所と短所がありますので、医師とよく相談して下さい。ピロリ菌の除菌については、今までは胃潰瘍、十二指腸潰瘍のある患者に限って保険適応が認められていましたが、2010年6月より次の疾患にも適応が認められています。

①早期胃がんに対する内視鏡的治療後

②特発性血小板減少性紫斑病

③胃MALTリンパ腫



～ ピロリ菌の治療 ～

ピロリ菌の治療（除菌）には抗生剤2剤とプロトンポンプ阻害剤（制酸剤）の計3剤を併用します。1週間、薬を飲むことによって70～80%の方が除菌に成功しています。きちんと除菌すると、その後は潰瘍の薬を飲む必要はなくなり、再発もほとんどないと言われていています。しかし、除菌治療を途中でやめたりすると、ピロリ菌が薬に対して耐性をもち、次に除菌しようと思っても薬が効かなくなるおそれがありますので、必ず医師の指示通りに薬を飲むことが大切です。

また、最近除菌後に定期的な検査を受けない方が多くなり、除菌後の胃がんの報告が増えているとの報告もあります。

除菌すれば「がん」にならないと過信せず、定期的に検査を受けていただくことをお勧めします。

当院でも、ピロリ菌検査や除菌治療を行っています。

ピロリ菌の検査や除菌治療については、主治医にご相談ください。



旬の食材 『素麺』



いよいよ、あつい季節の到来です。気温の上昇とともに食欲も無くなって、清涼感を求めて‘そうめん’を食べる機会も増えてきますよね。

食品分類では炭水化物の仲間で、主食となります。お米の栄養価と比較すると、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれます。また、製造工程に塩と油を使用する事もあり、脂質や塩分量も多いのが特徴です。

夏バテ気味の際には、のど越し良く食べられる食事ですが、うっかりすると食べ過ぎてカロリーや、塩分を摂りすぎたり、栄養が偏ってしまうので注意が必要です。

一食分のエネルギー量の目安を記載します。参考にしてみてください。

★そうめん（乾麺1束）50g → 178キロカロリー

単品で食べるのではなく、「そうめんは、具をのせて！」と覚えておくと、バランスの良い食事になりますよ。

- 例えば 鶏むね肉 20g
- たまご 15g
- しめじ 10g
- 生わかめ 15g
- きゅうり 20g



そうめん2束100g（茹で270g）で、ご飯茶碗一膳（200g）のエネルギーとほぼ同じです。

具：全て合わせて
128キロカロリー

薬味（ごま・しょうが・みょうが・うめぼし...適宜）
めんつゆ（麺つゆ3倍希釈タイプ）+水60cc

そうめん1束（178キロカロリー）と、具を全て合わせて（128キロカロリー）→合計306キロカロリー



ビタミンB群を含むたんぱく質は、エネルギー代謝を効率よく行います。食物繊維は、満腹感を与えることや整腸作用が期待できます。また、薬味になる香味野菜を加えることで、塩分を抑えることが可能になります。

8月の外来担当医表（__下線は常勤医師） 赤字は女性医師です

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|--------|------------|----------------------|---------------------------------|---------------|----------------|--------------------|
| 内科 | A M | 関川 伊藤 | 佐藤 梅本(2・4週) 福田 | 今 三浦 岡山(糖尿病) | 山形 松本(糖尿病) | 三家 和泉 梅本 | 吳 小山 |
| | P M | 森永 | 関川 沖 | 金中(1・3週) 河田(2・4週) 岡山(糖尿病) | 河田 松本(糖尿病) | 中田 | 高嶋(1週) 前田(2~5週) |
| 外科 | A M | 野田 | 村田 | 小林 | 野田 | 村田 | 野田 |
| | P M | 三浦 | 山下 | 小林 (2週目のみ休診) | 田中 | 高野 | 尾高(2・4週) |
| 整形外科 リウマチ科 | A M | 森下 | 竹之内 | 森下 | 斉藤 | 森下 | 竹之内 |
| | P M | | 竹之内 | | (手術) | | 竹之内 |
| 婦人科 | A M | 木村(1・4・5週) | | | | | 木村(1・3週) |
| | P M | 木村(1・4・5週) | 星合 | 星合 | | | 木村(1・3週) |
| 泌尿器科 | P M | 鈴木 | 今莊 | 清田 | 吉良 | | |
| 脳外科 | | | | 古屋 | | | |

※午後の診療開始時間については各科によって異なります。※当日の変更もございます。事前にお問い合わせください。



長寿医療健康診査が はじまります！

9月から75歳以上（一定の障害のある65歳～74歳）の方を対象とした健康診査がはじまります。受診期間は平成23年9月1日～10月31日です。対象の方は8月末に区より受診券が送付されます。年に1回の無料健康診査です。是非ご利用ください。

♪ 病棟勤務の看護師さんを 募集しています♪

私たちと一緒に働いてみませんか？
金田中央病院看護部は患者様との「ふれあい」を大切にしています。ご連絡お待ちしております。どうぞお気軽にお電話ください。



採用担当：看護部 松本
TEL：03-3607-2001(代)



編集後記

東日本大震災から5か月、季節は夏になり被災地でもようやくスポーツの大会が開催されるようになりました。選手たちは多くの方々から支援を受け、マスコミも苦境を乗り越え活躍する選手たちを大きく取り上げています。戦後生きることになった当時の人々に希望や励ましを与えてくれたスポーツ。66年経った今、歴史上かつてないほどの惨状と化した被災の地に再び明るさと力を与えてくれるものと信じます。(H・N)