田園調布中央病院　広報誌　　2018年 10月号
VOL．30

あおぞら

◎特集１

内視鏡室より

～苦痛、負担、不安の少ない内視鏡検査～

◎特集２

旬の味　カキ

～安全に美味しく楽しむために～

特集1

＜苦痛、負担、不安の少ない内視鏡検査＞

1.　内視鏡検査は苦しい？

皆さんは、『内視鏡検査』と聞いて、どの様なイメージを抱きますか？
『辛い』
『苦しい』
『受けたくない』
と、真っ先に思い浮かぶ方が大半ではないでしょうか。
そんなイメージを払拭したいと願い、田園調布中央病院内視鏡チームは日々診療にあたっています。 田園調布中央病院の内視鏡検査は辛くありません。

専門資格を有し、経験豊かな医師と温かく優しい看護師が、検査を担当致します。
ご希望の方には、検査を楽に受けられるように、ウトウト眠たくなるような鎮静剤の注射を使用して検査を行います。オリンパス社の新しいシステム（ルセラエリート290）、お腹の張りを抑える炭酸ガス送気装置を導入しています。
『えっ！もう終わったのですか！？』
『こんなに楽ならもっと早く受けておけばよかった』
『これなら毎年受けてもいいです！』というお言葉を、毎日検査後に頂いております。

2.　日本の最新がん統計

2016年にがんで死亡した人数は、372，986人に上ります。死亡数が多い部位は、

男性　1位　肺/2位　胃/3位　大腸/4 位　肝臓/5 位　膵蔵

女性　1位　大腸/2位　肺/3位　膵臓/4位　胃/5位　乳房

の順です。
全がんの死亡率は、男女とも、およそ60歳代から増加し、高齢になるほど高くなります。

男性では、40歳以上で消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）の死亡率が多く占め、70歳代以上でその割合はやや減少し、肺がんと前立腺がんの割合が増加します。女性では、40歳代は、乳がん、子宮がん、卵巣がんの死亡が多くを占めますが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加します。

消化器系のがんの多くは、内視鏡検査で発見することができます。近年、婦人科系のがんについて注目され、マンモグラフィー検査（乳がん）を受けられる方が増加しましたが、内視鏡検査は、苦痛や羞恥の心配からハードルが高く、まだまだ敬遠される傾向にあります。

内視鏡に限らず、がん検診の受診率は、3割程度に留まっているのが現状です。

がんは『命を落とす病』と決まっているわけではありません。早くに発見し、治療を開始すれば、本人とご家族の未来が変わります。

一歩を踏み出し、苦痛の少ない内視鏡検査を受けてみませんか？

3.　内視鏡検査の受け方

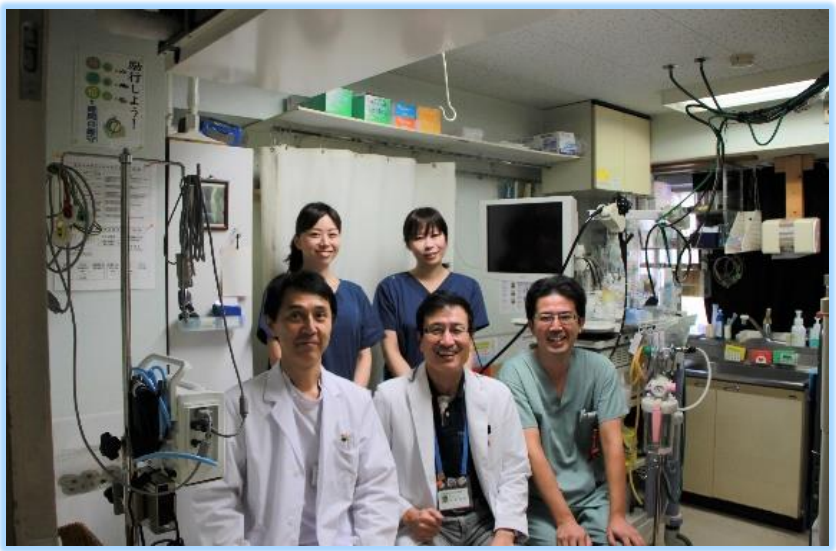
外科外来にて診察を受けて頂き、内視鏡検査の予約ができます。

胃カメラの場合、検査前日22時までに食事を済ませ、当日は検査2時間前まで飲水可能です。

大腸カメラの場合、検査前日20時までに繊維質の少ない消化のよい食事を済ませ、就寝前に下剤（錠剤）を内服、当日は朝から腸管洗浄剤を内服し、腸をきれいにします。

専任の看護師が親身に丁寧にサポート致しますので、ご安心ください。

ご来院をお待ちしております。



前列左から：外科部長　富永幸治医師　院長　成瀬博昭医師　外科　鈴木直人医師　後列：内視鏡スタッフ

地域医療公開講座のご案内

10月23日10時より開催いたします地域医療公開講座では、内視鏡検査について詳しくご紹介いたします。ご興味のある方は、是非、お申し込み下さい。

お申し込みは、1 階受付窓口またはお電話で承ります。

皆様のお越しをお待ち申し上げております。

電話：03(3721)7121（代表）

受付時間：平日　9 時～16 時 30 分，土曜日　9 時～12 時

特集２　旬の味　カキ

1・栄養豊富なカキ

　カキは栄養が豊富です。身から出る白い汁は「グリコーゲン」という旨みのもとで、筋肉、その他の組織のエネルギー源（「グリコのキャラメル」の「グリコ」はグリコーゲンが由来です。１粒で３００メートル！）となる成分です。ミネラル類も多く、「鉄」は貧血の改善、「亜鉛」は味覚を正常に保つ、新陳代謝を促す効果が期待されます。

　カキは世界の海に２００種類ほどいるとされています。このうち、日本近海には３０種類ほどが生息しています。日本で食用とされているのは、ほとんどが養殖されたマガキです。

　年間生産量１位は広島県で、これに宮城県、岡山県が続きます。産地ブランドとして知られているのが、三重県志摩市の「的矢かき」、北海道厚岸（あっけし）町の「カキえもん」など。[あっけし]とはアイヌの言葉で「カキがとれる場所」の意味です（諸説あり）。

2・カキを安全に楽しみましょう

　カキには「生食用」と「加熱用」がありますが、これは**鮮度の違いではありません**。
「生食用」は「保健所が指定した海域で獲れたカキ、もしくは保健所が定めた大腸菌の数が一定以下という水質基準を満たした海域で獲れたカキ」のことを指します。

　「加熱用」のカキは、生食することを想定していないので、新鮮なものでも絶対に生食せず、十分に加熱する必要があります。

　カキは１日に３００リットルもの海水を吸い込む性質があり、そのため大量の餌と一緒に細菌（ウイルス、**ノロウイルス**）も取り込んでしまいます。栄養が豊富な反面、食中毒を起こしやすいのはこれが理由です。なお、ノロウイルスに汚染されたカキによる食中毒は生や加熱不足のもので発生しており、十分に加熱（８５～９０℃で９０秒以上）すれば、食べても問題はありません。

　それでも、カキを食べてから２４～４８時間以内に急な下痢や嘔吐が起こったら、病院を受診して下さい。

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。感染を拡大させないために以下のことを行いましょう。

・嘔吐物や便に触れなければいけない時は、必ず使い捨て手袋やマスク、あればガウンを着用する
・嘔吐物や使用後の手袋・マスクはビニール袋に密閉して破棄する
・感染者が使用した物、嘔吐物・便がついたものは、洗浄後、次亜塩素ナトリウムで消毒をする
・片付けが終わったら、丁寧に手を洗う
・感染者と出来るだけ接触しない

　～安全に美味しく旬を味わいましょう～

発行　田園調布中央病院　広報委員会
編集　病棟クラーク　小池 千喜・守谷　利恵