

あおぞら



◎特集1

内視鏡検査のススメ

～早期発見で癌退治～

◎特集2

夏バテ対策

～疲労回復に効く栄養素はこれだ！～

内視鏡検査のススメ 早期発見で癌退治

◎日本は癌大国？

現在、日本の死因理由で最も多いのは癌とされています。亡くなった方の実に約3割が癌が原因でなくなっているとされているのです。(図1)

特に多いのは胃がん・大腸がんなどが挙げられます。いまや日本では2人に1人が癌にかかる時代とされています。

◎癌は治る病気！

しかし一方で医学も進歩しており、かつては不治の病とされていた癌もいまや治せる病気なのです。そこで大事になってくるのが**早期発見**です。

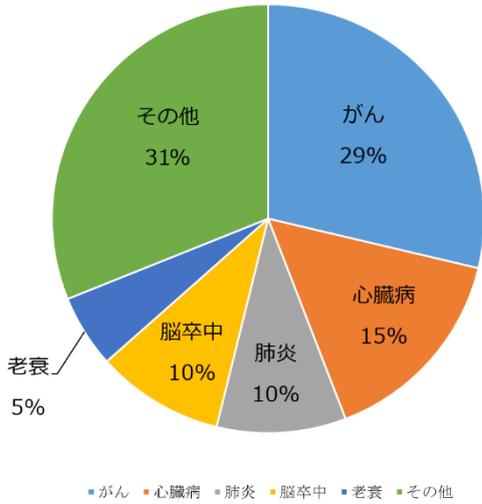
がん医療を評価する指標として、「5年生存率」というものがあります。がんを診断されてから5年たった後も生存している患者さんの割合を示すものです。(図2)癌の発見が早いほどこの生存率は高く、反対に癌が転移しているなど発見が遅れるほど生存率は低くなります。

◎内視鏡のススメ

では癌を早期発見するためにはどういった検査が有効なのでしょう？日本人に特に多いとされる胃がん・大腸がんを対象に考えたとき、有効な検査として挙げられるのが内視鏡検査になります。

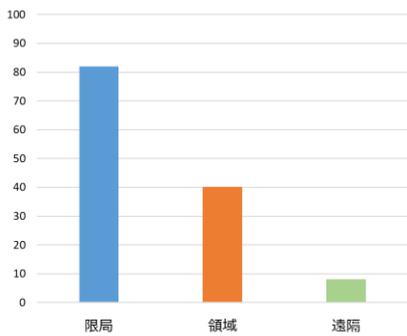
厚生労働省では50歳以上の方を対象に2年に1回、胃内視鏡検査を受けることを推奨しており、継続して検査を受け続けた場合の胃がん発見率は約95パーセントとされています。大腸内視鏡検査も大腸がんを95パーセント以上発見することができるかとされています。

主な死因別の死亡総数に占める割合



[図1]

臨床進行度別 5年相対生存率



[図2]

限局：がんが胃だけで増殖している段階
 領域：がんが周りの臓器やリンパ節に広がっている段階
 遠隔：がんが遠く離れた臓器まで広がっている段階



◎内視鏡検査（1日の流れ）

では実際に内視鏡検査を受けるとなった場合、どのような流れで受けることになるのでしょうか？
胃内視鏡検査を例に大まかに1日の流れをみていきましょう。

【検査前日】

- ・夕食は軽めにして午後10時以降、食事は禁止。
- ・水、お茶は検査2時間前までOK
- ・早めに就寝を心がける。



【検査当日】

- ・問診、血圧測定等を行い、白い液体の薬（消泡剤）を飲み胃の中をきれいにする。
- ・喉の麻酔をしばらく喉にためた後、ゆっくり飲み干す。
- ・希望者には検査時の緊張を和らげ、うとうとと眠たくなる鎮静剤を注射。
- ・マウスピースを口にくわえて内視鏡を挿入する。
- ・検査は通常約10分前後で終了（状況により延長）
- ・鎮静剤を使用した場合は検査後40分～60分ほど休憩。
- ・撮影した画像の写真を見ながら検査の結果を聞く（検査結果のお話は後日になる場合もあります）

【検査後の注意事項】

- ・鎮静剤を使用した場合、車、バイク、自転車等の運転は禁止。（翌日からOK）
- ・飲食は1～2時間後から可能。
- ・激しい運動は避ける。
- ・お風呂はシャワー程度に。



◎重要なのは早期発見

癌治療では早期発見が何よりも大切ですが、初期段階では自覚症状がほとんどありません。そのため、定期的に検査を受けることが大切なのです。



内視鏡検査についてもっと知りたい！

今回の特集では内視鏡検査について触れさせていただきましたが、もっと詳しく知りたいという方にお知らせです。

今月、9月27日火曜日に、当院外科医師と内視鏡スタッフによる地域医療公開講座を開催いたします。内視鏡検査のココが知りたい、ココが不安…などお思いの方は是非ご参加ください。

お申し込みは、1階受付窓口または、お電話でご予約を承ります。より詳しい話が聞けるチャンスです。**先着20名**なのでお申し込みお急ぎください。詳しくはポスターまたは受付まで。

☎ 03 (3721) 7121 (代表)

◎受付時間

平日 9時～16時30分
土曜日 9時～12時



第39回 田園調布中央病院 地域医療公開講座
内視鏡検査の受け方・見方

平成28年**9月27日**(火) 参加費無料
定員20名

10:00～11:00

講師
田園調布中央病院
 消化器外科医師
富永 幸治
 消化器内視鏡技師
池宮城 薫

会場
野村證券 田園調布支店 ラウンジ
〒145-0071
 東京都大田区田園調布2-62-3 TEL.03-5483-2011(代表)
 ※「メゾンカザール」東急スクエアカーテンサイン店:さんの隣に
 田園調布支店直連のエレベーターがございますのでご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ
 ☎ 03-3721-7121(代表)
 田園調布中央病院 担当:総務課 中井
 電話受付時間:平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:00



※当日撮影した写真は、当施設ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください

特集②

夏バテ対策 疲労回復に効く栄養素はこれだ！

8月も終わり暦では秋となりましたが、皆さん夏バテなどされていないでしょうか？

そこで今回は、夏バテ解消に有効な栄養素、食材をご紹介します。

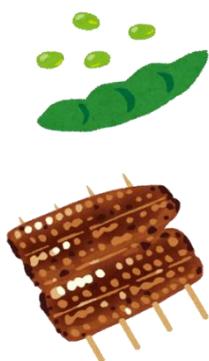


【ビタミンB1】

炭水化物をエネルギーに変える！

豚肉、うなぎ、大豆、玄米、枝豆など

ビタミンB1は疲労回復を助けるうえで、欠かせない栄養素です。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなる、動悸、息切れなどの症状が現れます。特に現代人は、加工食品や清涼飲料水などを多く取り入れた食生活が根付いているため、ビタミンB1が不足しやすいとされています。



【アリシン】

エネルギー持続効果

ニンニク、にら、ねぎ、玉ねぎなど

アリシンは糖の代謝を促進し、体を動かすエネルギーを生み出すビタミンB1と結びつき、その効果を持続させる働きがあります。(ビタミンB1は余分に摂りすぎると、体の外に排出されてしまうため、アリシンがビタミンB1と結びつくことで体内に長く留めておくことができます。)



【クエン酸】

疲労物質を分解し体外に排出

梅干、柑橘類、酢など

クエン酸は、食欲増進の効果が期待できます。クエン酸が多く含まれているレモンや梅干を食べると、酸による刺激で胃液の分泌が促進され、胃が活発に動くようになり食欲の増進につながります。



ブレイクタイム 脳トレチャレンジ！



第1問

ひらがなで書かれた次の計算問題に答えよ

なな たす に



第2問

○に同じカナが入ります。そのカナを答えよ

じ○○○あ



第3問

次の漢字の読みを答えよ

胡瓜

できたかな？
うふふ



解答 第1問 きゅう (9)

第2問 ど (自動ドア) 第3問 きゅうり

発行 田園調布中央病院 広報委員会
編集 荒木公平 (医事課)

櫻井大輔 (地域医療連携室)