

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

## 目次

- 胃がん ～予防と早期発見&治療を ..... 2～3
- お家でチャレンジ! ..... 4
  - 筋力低下を予防しよう!
- 栄養通信 ..... 5
  - 季節食材でカラダ元気
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! ..... 6
  - 健康プラザDXレポート
- 母恋インフォメーション ..... 7
  - ご存知ですか? 正しいマスクのつけ方・はずし方
  - 平成29年度インフルエンザ予防接種のご案内
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 ..... 8

今月の  
スナッフ

ハッピーハロウィーン!  
(10月31日)

小児病棟の魔女たちが、お菓子を持ってやってきた。  
マントや帽子、魔法のステッキでみんなで魔法使いに変身しました。

# 胃がん 予防と早期発見&治療を



消化器内科 科長

だいた みつる

代田 充 医師

平成10年 北里大学医学部卒

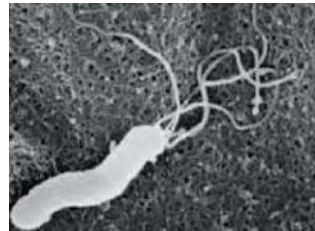
- ・日本内科学会認定医
- ・日本消化器内視鏡学会専門医
- ・プライマリーケア連合学会認定医・指導医
- ・日本肝臓学会認定肝臓専門医
- ・日本消化器病学会認定医
- ・日本医師会認定産業医
- ・日本がん治療認定医機構がん治療認定医
- ・日本医師会認定産業医

## 胃がんについて

胃がんの発生にはピロリ菌が大きく関与している事が判明しました。今までは、胃の強い酸によって細菌が破壊されると考えており、胃の中に菌が存在するなど想定されていませんでした。

1983年にオーストラリアのワーレンとマーシャル（のちにノーベル医学、生理学賞を受賞）によって胃内にピロリ菌が生着可能な事を報告しました。

ピロリ菌の感染者全員が胃がんになる訳ではなく、感染者の約8%が胃がんになるといわれています。



ヘリコバクターピロリ菌



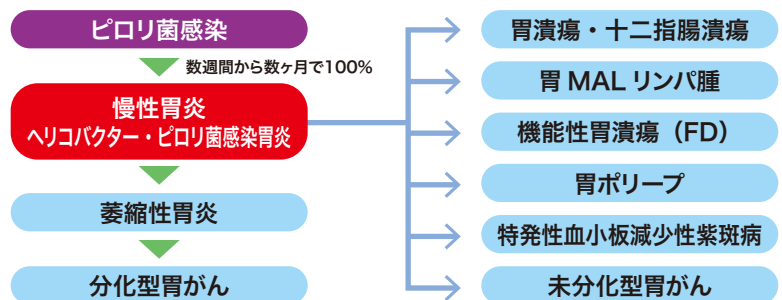
ヘリコバクターのヘリコは、らせん形を意味する「ヘリコイド」からきた言葉で、ヘリコプターのヘリコと同じ意味です。



内視鏡写真（左：胃潰瘍 / 右：胃がん）

## ピロリ菌とがん

ピロリ菌は胃がんのみならず、胃潰瘍や十二指腸潰瘍など、いろいろな疾患を引き起こします。それらを示したのが右の図です。



## ピロリ菌の検索方法

最も感度が高く精密な検査法は、袋に息を吐く尿素呼気試験です（右写真）。しかし朝食をぬかないといけないうし、錠剤も内服しないといけません。尿素呼気試験より感度は劣りますが、検尿でピロリ菌の判定は可能です。最近では、もっとも精密にピロリ菌が検出可能な便中ピロリ抗体の検査も保険が適応となり、検査可能となりました。



尿素呼気試験のセット

## ピロリ菌の治療

ピロリ菌の除菌には抗生物質と胃薬を組み合わせで行います。胃薬は胃酸を抑えて抗生物質の効果を高めるために使用します。残念ながら中には、一次治療が成功しない方もおられます。

その理由は「処方した胃薬の効果が得られず抗生物質の薬効が得られなかった」場合。もうひとつは、「使用した抗生物質に対する耐性をもつピロリ菌を保有していた場合」、が考えられます。

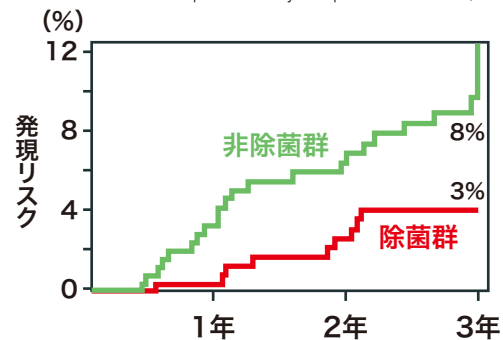
近年、薬剤に耐性を持つ菌の増加が懸念されています。ピロリ菌治療の一次治療に使われる抗生物質は、一般の感染症にも使われているため比較的使用頻度が高く耐性をもつピロリ菌が増えてきたという報告もあります。皆さんの健康を守るためにも、日ごろの抗生物質の適切な使用に協力をお願いしたいと思います。もちろん、二次治療では95%成功していますので安心して治療を進めてください。

## 除菌による胃がん発生の低下

右の折れ線グラフをご参照ください。早期胃がんを内視鏡で切除した患者さんの長期経過です。3年後に除菌をしていないと8%の人は胃がんが再発します。それに対してピロリ菌の除菌が成功した患者さんの再発率は3%です。2次発がんは1/3に低下するといわれています。

## 除菌で二次がん発現リスクが1/3に減少する

Fukase K & Japan GastStudy Group : Lancet. 372-392, 2008より一部改変

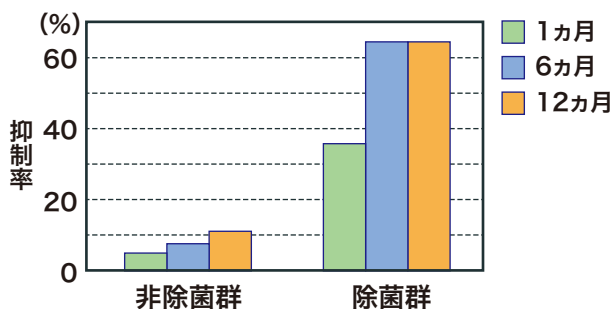


## 胃がん早期発見のために

胃潰瘍は、ピロリ菌を除菌しないと60%以上は再発をきたします（グラフ）。ピロリ菌を除菌すると胃の粘膜がきれいになり、内視鏡による胃がんも発見しやすくなります。

内視鏡検査は情報量も大変多く、早期であれば内視鏡で完全切除も可能です（写真）。ぜひ、検診で胃カメラ検査を受けられ、早期発見にとめましょう。

### 除菌すると胃潰瘍の再発が抑えられる



### 内視鏡で行う早期胃がんの切除方法



①早期胃がんの周囲に印をつけます。



②マークに沿って周辺を切開します。



③切開した所から少しずつ剥がします。



④きれいに剥離できました。

お家で  
チャレンジ!

# 筋力低下を予防しよう!

リハビリテーションセンター 理学療法士 やまと しんすけ 大和 慎祐

冬に外に出る機会が少なくなると、筋力や体力が落ちることで転びやすくなる場合があります。そこで今回は、お家で行える簡単な運動を紹介したいと思います。

## 膝の曲げ伸ばし運動 ふとももの筋力強化

**方法** 安定したものにつかまって立ち、軽く膝を曲げて伸ばしましょう。

**回数** 20回程度。



《基本の姿勢》

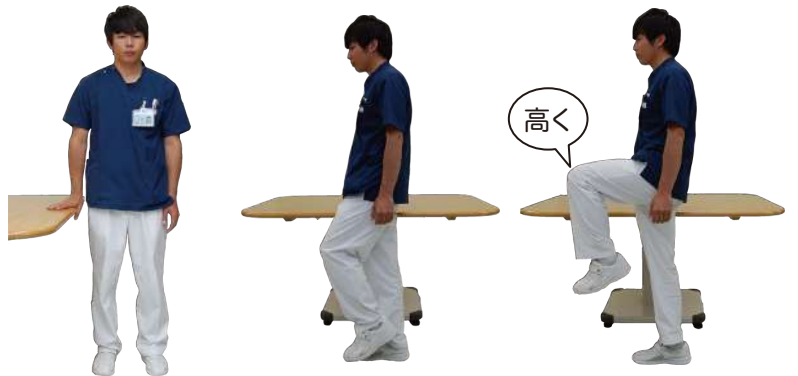
《初級》

《慣れたら》

## 立って足踏み運動 股関節まわりの筋力強化

**方法** 安定している物につかまって立ち、その状態で足をしっかり上げ、足踏み運動を行いましょう。

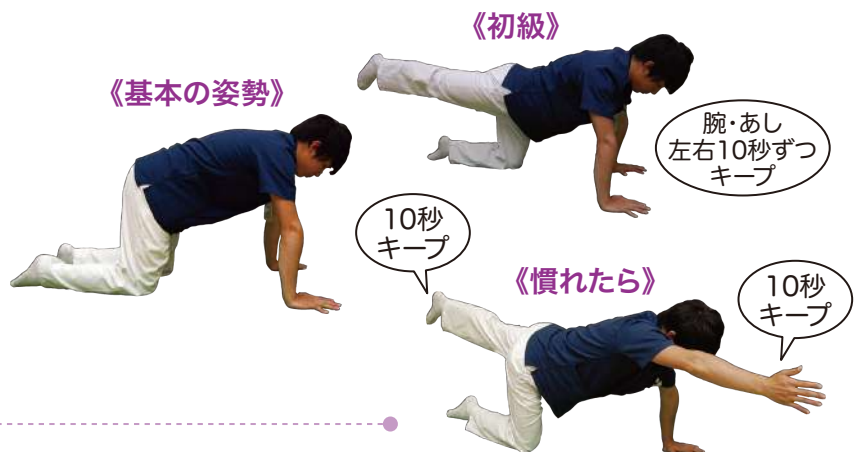
**回数** 30回程度を目標に行いましょう。



## 4つ這い位バランス 体幹の筋力強化

**方法** 4つ這い位の姿勢から片手や片足を上げてその状態をキープします。簡単にできる人は手足を同時に上げましょう。

**回数** 10秒程度を目標に姿勢を維持して、各手足をあげるのを5回ずつ行いましょう。



## 運動するときのルール

- 痛みなどがあるときは回数を減らしたり、無理はしないようにしましょう。
- はじめは1セットを目標に行い、慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

続ける  
ことが  
大事

筋力訓練は2週に1回では筋力維持も難しく、週1回の運動で筋力が維持でき、週2～3回以上行くと筋力強化に有効といわれています。時間の合間などをみて少しずつ行いましょう。

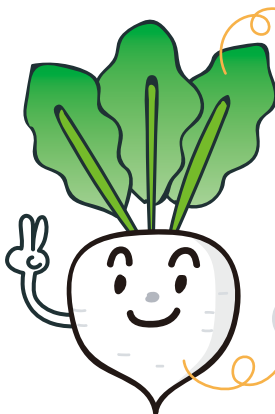


秋風が吹きはじめ、肌寒い季節となりました。今回は今が旬の鮭とかぶを使った冬に備えるレシピを紹介します。

## 旬が2回のかぶは栄養満点食材！

かぶは別名「すずな」と呼ばれ、春の七草の野菜です。1年に2回旬があり、春はやわらかく、秋～冬にかけては甘みが強くおいしいとされています。

かぶは根の部分が淡色野菜、葉が緑黄色野菜であり、含まれる栄養も違います。根の部分よりも葉の方が栄養豊富なので捨てずに食べましょう。



**葉** 目や皮膚・粘膜の健康を保つ働きのあるβカロテンや、抵抗力を高め、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンC、他にもカルシウムや貧血を予防する鉄分も豊富に含まれます。

**根** ビタミンCやカリウム、胃もたれや胸焼けを解消する消化酵素を含みます。



減塩  
レシピ

## 鮭のかぶら蒸し

1人の成分値 エネルギー 242kcal / 塩分 0.8g



### 材料 《2人分》

- ・生鮭 …… 2切
- ・かぶ …… 2個
- ・卵白 …… 1/2個

### 付け合せ

- ・かぶの葉 …… 適量
- ・人参 …… 1cm

### あん

- ・だし汁 …… 100mL  
(カツオ・昆布)
- ・醤油 …… 小さじ1
- ・みりん …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1/2
- ・塩 …… 少々
- ・片栗粉 …… 適量

### 作り方

- ① 鮭に酒を大さじ1程(分量外)ふってしておく
- ② 皮をむいたかぶをおろし、ザルにとって軽く水を切る(上からおしつけない)
- ③ 卵白を泡立てる(角が立つまで立てるとふんわりしますよ!)
- ④ 人参は5mm程の厚さに切る(写真は型抜きしています)、かぶの葉は2cmに切る
- ⑤ おろしたかぶとよく溶いた卵白を混ぜる
- ⑥ 器に鮭を覆うようにかぶを盛り付け、付け合せの人参とかぶの葉を添えたら10～15分ほど蒸す  
※電子レンジの場合は、ふんわりとラップをかけ、600Wレンジで3分加熱
- ⑦ あんを作る：片栗粉以外のあんの材料を火にかけて、水に溶いた片栗粉でとろみをつける
- ⑧ ⑥が蒸しあがったら、⑦のあんをかけ完成

減塩ポイントは濃いだし！  
濃い目のだしで、少ない塩分でも美味しくなります。



お好みでわさびをのせても。鮭以外にたらなどの白身魚はもちろん、鮭を鶏肉やえびにしても滋味深い味わいになります。粉末の“だしの素”には、食塩が含まれているので注意が必要です。

# 院内探検隊 健康プラザDXレポート!

デラックス



## ハギウダが行く!!

はぎう だきくみ  
広報・広告室 萩生田貴久美

10月15日に行われた第3回健康プラザDX。外来ロビー1F・2Fにわたって、がんと生活習慣を学ぶ様々なコンテンツを楽しんでいただきました! その様子を徹底レポートします!

### 学ぶ講座

実際の治療の成果も示されとてもわかりやすく教えていただきました。



進化するがん治療～放射線治療の役割



かわいい看護師さんに変身♡

### 音楽部 アコースティックライブ



院内探検! 様々な機器の見学会



### 内視鏡

難しいけど、探検してるみたい!



### Eコー操作

弁の動きに感動! 心臓って、こんな風に動くのね。

### 体験 わいわい



### やってみよう! リンパマッサージ

療養中の方へのケア、自分のケアの方法を実践を交えて紹介。みんな真剣(´▽`)



自分の身体の今を知る好評のプチ検診。ハギウダもやってみたよ(^\_^;)

### 肺機能測定

な、なんと80歳代の筋力!?






### 下肢筋力測定

### 知るプチ検診



## ● ご存知ですか？ 正しいマスクのつけ方・はずし方

マスクは咳やくしゃみによる飛まつ（ひまつ）の拡散を防いだり、空気に拡散しているほこりや飛まつ（ひまつ）の粒子をキャッチして体内への侵入を抑制する働きがあります。

<p>① 裏表を確認する</p>  <p>ノーズワイヤーを上にして外側から見たとき、ヒダが下向きになるようにする。</p>	<p>② マスクをしっかりとフィットさせる</p>  <p>ノーズワイヤーを鼻の形にしっかり合わせる。プリーツをあごの下までしっかり伸ばす。</p>	<p>③ はずしたら手洗い</p>  <p>マスクの外側に触らないように、ゴムひもを持って顔から離す。手を洗い、付着したウイルスを除去する。</p>
--	---	---

正しく着用されなければ効果は低くなったり、ウイルスや菌を広げることになってしまいます。ぜひ、正しい方法で着用するようにしましょう。

感染制御室

## ● 平成29年度インフルエンザ予防接種のご案内

本年度は、供給状況により当院通院中の患者さんのみを対象に実施します。

成人	<b>接種期間</b>	平成29年11月7日(火)～平成30年3月30日(金) ※公費助成は平成30年1月15日(月)まで
	<b>接種方法</b>	定期通院中の診療科で行いますのでお申し出ください。 ※妊娠中の方は産婦人科
	<b>接種日</b>	各科診療時間内
	<b>料金</b>	4,881円(税込み) 公費助成料金は室蘭市・登別市の広報をご確認ください。
	<b>持参するもの</b>	公費助成の場合必要とする各証明書等
	<b>お問い合わせ</b>	TEL <b>0143-24-1331</b>
小児	<b>対象</b>	小児(中学生まで)
	<b>接種方法</b>	完全予約制 TEL 0143-24-1331 月～水曜日 16:00～17:00
	<b>接種日</b>	毎週 火・水曜日 13:30～14:30
	<b>持参するもの</b>	保険証・母子手帳
	<b>料金</b>	13歳以上 4,881円(1回接種) 13歳未満 4,314円(1回目)、1,857円(2回目) ※いずれも税込み

※ 数量に限りがある場合もございます。状況が変わり次第、院内の掲示またはホームページでお知らせします。

# 日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

## 糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 11月21日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 11月28日 薬剤師 糖尿病とおくすり
- 12月 5日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 12月12日 医師 糖尿病を詳しく知ろう

**開催時間** 毎週火曜日 15:00～

**問い合わせ** 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

## 健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

**開催日時** 平成30年1月18日(木)  
13:30～15:00 13:00開場

**場所** 地域医療研修センター

**内容** テーマ 健康初め  
体力測定



**申込・問合せ** 地域連携室 TEL 0143-25-2555

## 母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 11月28日 分娩の経過 ほか
  - 12月12日 マタニティ・ヨガ
- 【ヨガ参加費】 500円



《両親学級》 10:00～12:00

12月10日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

**申込・問合せ** 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

## FM ラジオ健康プラザ

医師・薬剤師・管理栄養士などの医療職が医療・健康の旬の話題を取りあげます。

- 11月20日 いきいき健康レシピ
- 11月27日 教えて薬剤師さん
- 12月 4日 医療トピックス
- 12月11日 医療トピックス

84.2 MHz



**放送時間** 毎週月曜日 8:05頃放送

番組内容は予告なく変更になる場合があります。当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！

がんサロン



サロンdeほっと

治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

**開催日時** 12月6日(水) 13:30～15:30 **場所** レストラン れじいむ

**問い合わせ** がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込不要

### 編集後記

早いもので、2017年もう1ヶ月とちょっと。感染症が気になる季節がやってきました。今回は、マスクのつけ方について詳しく紹介しました。昔と違って、いろいろな種類のマスクがありますが、どんなマスクも正しく使用しないと効果が発揮されないそうです。マスクのつけ方・はずし方の正しい方法を一緒に実践しましょう！

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋

 日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘