

# まごころ 医院新聞



医療法人 健心会 えんどうクリニック

〒965-0005 会津若松市一箕町亀賀藤原417-3 ☎0242-33-0700 発行人:遠藤剛

2007年 第7号

当院では日曜日の朝食に手づくりパンのバイキングを行っております。



ある日曜日の朝のメニューを紹介しましょう。まずパンはオリーブオイルに付けて食べると美味しいイタリアのフォカッチャ、チョコチップの入ったココアブレッド、マーマレードとレモンのスライスが入ったクランツの3種類。それにサラダとスクランブルエッグ、ヨーグルト、バナナ、野菜ジュース、デザートにはメロンが付いていました。



手づくりパン工程



形をつくる



焼く

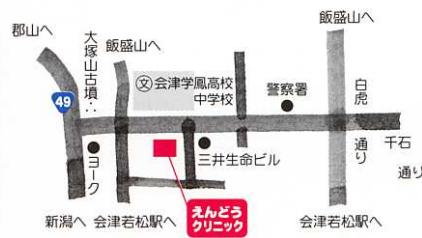


ふっくらとできました

## 【たくさんの医療情報】

(成人病=高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、痛風・ピロリ菌と胃潰瘍、胃炎・外傷、切り傷、爪の手当・大腸ポリープと癌・痔核、裂肛、痔瘻など)が満載!  
その他、便秘外来、禁煙外来、栄養指導、健康セミナー、人間ドックについても併せてご覧下さい。

健常に役立つ  
インターネット <http://www.endo.go-cl.jp>



# 直腸がんの恐れも 排便に注意、診察を

## 怖い肛門からの出血

肛門から出血する場合、その大部分はいぼ痔（じ）か、きれ痔からですが、すべてが痔から出るものとは限りません。一番心配なのは直腸がんです。

出血が痔からの場合は、血液の色は真っ赤です。出血の仕方は、排便時にほと走るように出たり（走り痔）、ボタボタたれたり、また少なければ紙につく程度だったりまちまちですが、排便がすめば自然に止まるものです。痔からの出血は、多くはざ薬、軟膏、服薬などによって、あるいは何も用いなくても4、5日経つと自然に減ってくるか、止まるのが普通です。

一方、直腸がんの場合だと、まず血がほと走るように出るとか、ボタボタたれて出るようなことはありません。大便に混じって、また粘液（鼻汁様）などと一緒に出て、出血量は多くはありません。こ

の出血と粘液は排便の都度出るのが特徴です。また、普通は1日1回、排便があるものです。このような人がある時から急に排便回数が増え、1日5、6回排便したくなり、一度の排便量も多くなく、いつも便が残っているような感じ（残便感）がし、したがって出たいという感じがいつもしているようになったら危険信号です。すなわち下痢と便秘が交互に繰り返すようになった時は要注意です。

また、反対に毎日排便があった人が便秘がちになり、隔日、あるいは二日おきなどと変わってきた時は、一時的な場合は何でもありませんが、直腸よりも、もう少し上方の大腸に何かができ始めたことを示す場合があります。直腸がんは指診（示指を肛門内に入れて指先で診察する）で大部分発見されるものです。

とくかく、肛門から血が出る場合には、専門医の診察を受けるようにお勧めします。

えんどうクリニック院長 遠藤 剛

（福島民友新聞より）

# 「痔だと思ったら癌だった」

-ということが稀にありますので、大腸検査をおすすめします-

痔症状のある人は要注意

当院ホームページ

<http://www.endo-go-cl.jp/>

# 約3000例の内視鏡検査をもとに分析— 50歳以上は5倍危険

## 定期的な検診が大切

調査研究したのは札幌医科大学第一外科の佐々木一晃さんと旭川くにもと肛門科の国本正雄さん。1991年9月から94年12月までに旭川くにもと肛門科に来院した成人肛門疾患例は3629例。このうちSCFを実施した3016例が対象（男性1589人、女性1427人）。SCFを実施したところ、378例（12.5%）にポリープを確認した。38例（1.8%）に悪性腫瘍を認め、37例が大腸がん、1例が悪性リンパ腫だった。大腸がんのうち直腸がんと肛門疾患との合併率は26例（0.8%）。また、50歳以上を境にしてみると、50歳未満では肛門疾患1724例中に直腸がんが6例（0.3%）だったが、50歳以上（1292例）には直腸がんは20例（1.5%）もみられた。

これらの数値を、成人日本人の人間ドック受診者

約5000人の大腸ファイバースコープ検査を実施した結果報告（89年）の進行がんと早期がんを合計した数値（0.4%）を比較したところ、肛門疾患のある人の大腸がんにかかっている率が約3倍となった。

一方、米国の医師コールマンらが75年に無症状者2500人に直腸鏡を使って検査した結果、直腸がんにかかっている率は0.3%で、それと比べると50歳以上では5倍にもなった。

国本さんは「痔の症状のある50歳以上の人には、大腸がんのハイリスクグループと言える。大腸がんは21世紀には部位別でトップになるという予測もある。早めに治療すれば完治できるので、定期的に大腸内視鏡の検査を受けて欲しい」とアドバイスしている。

なお、データ、研究概要の詳細は日本大腸肛門病学会誌96年1月号に「肛門疾患を有する症例における大腸疾患の拾い上げ」として掲載されている。

（毎日新聞より）

### ◎ 四つ足の動物に痔はない？

人間は立って生活するために、必然的に下肢、肛門にうっ血をきたし、痔が多いと言われます。その証拠に犬や猫などの四つ足の動物には痔はありません。

### ◎ 痢の三大疾患とは？

- ①「いぼじ」と言われる内痔核、脱肛を含む痔核の系統。
- ②「きれじ」「さけじ」と言われる裂肛、肛門潰瘍を含めた裂肛の系統
- ③「膿じ」「穴じ」と言われる肛門周囲膿瘍、痔瘻に代表される、痔瘻の系統の3つに分けられます。

### ◎ 痢核の種類は何種類ですか？

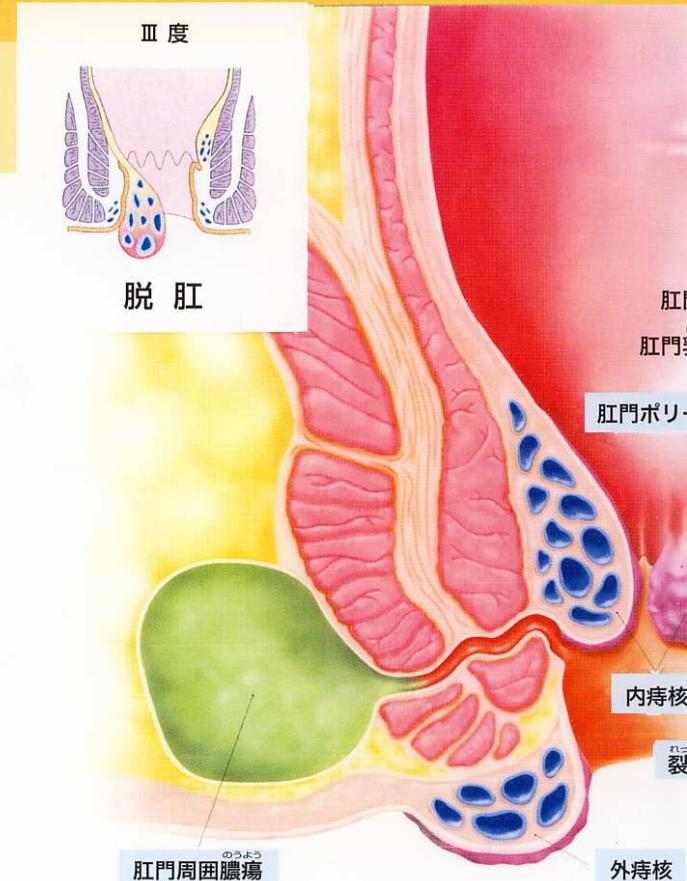
内痔核と外痔核です。直腸の下端と肛門管には、静脈がたくさん集まって静脈叢をなしています。この部分が膨らんで、塊状になったものが痔核で、ふつう内痔核と言われます。また、肛門の出口（肛門縁）にある静脈叢に出来たものを外痔核といい、多くは静脈内の血液が凝固して血栓をつくります。

### ◎ 手術する痔・しなくていい痔

原則的にはイボが出来てきて、それを指で戻さなければならない状態を脱肛と言い、手術しなければなりません。また、イボが出ずとも出血が続くようであれば、貧血が進行しますので、手術しなければなりません。しかし、そういう人は大体5人に1人位の方で、後は軟膏や座薬で殆ど治ってしまいます。

### ◎ 痢核の手術は痛いのですか？ また入院期間はどの位なのでしょうか？

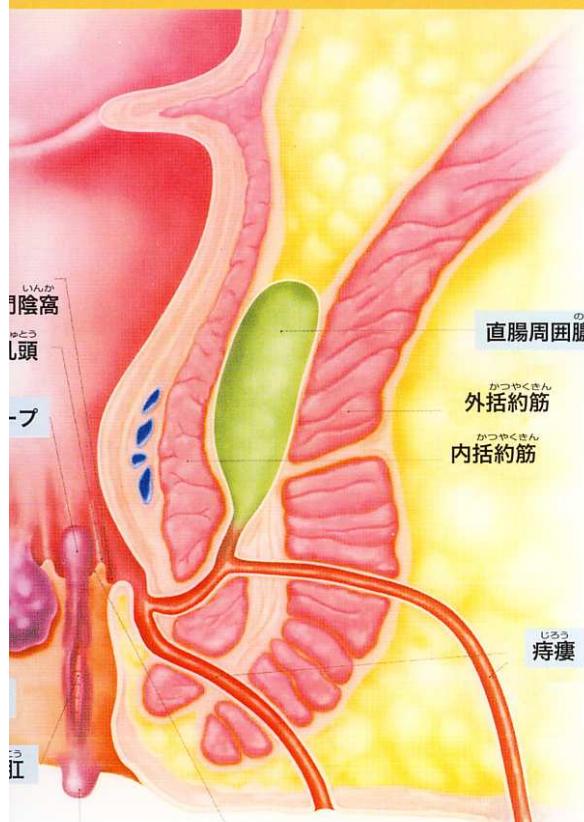
現在、一般的にやられているのは、結紮（けっさつ）切除というものです。時間は20～30分で済みます。麻酔は肛門の周りだけに効くもので、手術中の痛みは全くと言ってよいほどありません。



軽い痔であれば、日帰りでも手術は可能ですが、一般的には、7日～14日程度の入院が必要です。また、最近、内痔核に対してALTA療法と言う注射で治す方法が開発されました。これも痔の程度問題です。

### ◎ 痢瘻とはどういうものですか？

直腸肛門管と連絡のある管のことです。普通は大便中の細菌が肛門管の一部から侵入して肛門の周りに炎症を起こします。その結果、膿がたまつて「肛門周囲膿瘍」という病気になり、それが破れると肛門管と連絡する治りにくい管が残ります。これが痔瘻です。



監修:社会保健中央総合病院副院長  
大腸肛門センター長

岩垂 純一

# 話

## ○ 痔瘻にはどんなタイプのものがありますか?

管が真っ直ぐな単純なものと、管が屈曲している複雑なものに分かれます。

## ○ 痔瘻の原因は何ですか?

以前は痔瘻と言えば結核性と考えられた時期がありましたが、現在は開放性結核が激減したため、主に大腸菌などが原因です。

## ○ 裂肛とはどんな病気ですか?

肛門の出口に近い部分が硬い大便の通過により、切れて出来るものです。この部分は

過敏な神経がきいているために、排便時にもっとも痛く、その痛みは排便後もしばらく続きます。裂肛が慢性化すると肛門潰瘍になります。

## ○ 肛門潰瘍とはどんな病気?

慢性化した裂肛で、肛門は次第に狭くなり、便が出にくくなります。便が出る時は、潰瘍部分が刺激されて激痛があります。その特徴は「排便後、頭のテッペに響くような痛みが數十分続く」と表現されます。それが苦痛なため、便をする回数が少なくなり、便秘症になるという悪循環を繰り返します。そこで便を軟らかくするために下剤を用いると、排便は楽ですが、ゆるい便が出る習慣がつき、肛門はさらに狭くなってしまい、排便時は今まで以上に障害を受けます。また、ゆるい便は炎症を引き起こし、そのために膿がたまり、そこから痔瘻になることもあります。

## ○ 裂肛の治療法は?

創が比較的新しく、浅い時はまず大便を軟らかくすることがもっとも大切です。もし、慢性化したら早急に手術をすべきです。

## ○ 痔を悪化させる食物は?

ワサビ、カラシ、ショウガ、トウガラシ、タバコ、コーヒー、酒(香辛料は消化されにくく、お酒は血管を拡張させるため)。

## ○ 痔を予防させるための8カ条

- ① 毎日お風呂に入る
- ② オシリをきれいにする
- ③ 便秘や下痢はよくない
- ④ トイレで強く力まない
- ⑤ 腰を冷やさない
- ⑥ 座りっぱなしはよくない
- ⑦ アルコールや刺激物をさける
- ⑧ まちがった治療は禁物

…おかしいと思ったら専門医に診てもらうこと。ときに痔だと思っていたら直腸癌だったなどということもありますので、注意が必要です。(医師から①参照)

## 肥満シミュレーション あなたの5年後…

三大栄養素と呼ばれる、炭水化物（糖質）・脂質・たんぱく質は余分に食べた分は脂肪（脂肪組織）として蓄積されます。体の脂肪をエネルギーに換算すると、1kg=7,000kcalと考えられています。つまり体重1kg太ったということは、7,000kcal余分に食べていた結果ということになります。逆に確実に1kgやせるには7,000kcal減らす・消費しなくてはいけないことになります。あくまでも計算上ですが、すごく大変そうです。しかし、一日一日の積み重ねで少しずつ少しずつ…チリも積もれば…具体的に考えてみましょう。

### 1日50kcal余分に食べると5年後どうなるの？



Aさん 50歳  
165cm 60kg

1日に必要なエネルギー2,000kcalを継続

Aさん 55歳  
165cm 60kg

5年後…



Bさん 50歳  
165cm 60kg

1日2,050kcal (50kcal余分に食べた)

Bさん 55歳  
165cm 73kg

$50\text{kcal} \times 365\text{日} \times 5\text{年} = \text{約}90,000\text{kcal}$   
 $90,000\text{kcal} \div 7,000\text{kcal} = \text{約}13\text{kg}$

大さじ半分



ご飯30g… (ひとくち)  
牛乳75g… (コップ1/4杯)  
植物油5g… (小さじ1杯)  
マヨネーズ7g… (大さじ半分)  
肉20g… (こま切れ2枚)  
ビール125g… (350ml缶半分)

#### 50kcalの目安

1/4

せんべい2枚  
ドーナツ1/4個  
どら焼き1/4個  
みたらし団子1粒  
ポテトチップ7~8枚  
日本酒50g… (お猪口1杯)



### 自分は1日どのくらい余分に食べていたの？

20歳頃  
(やせていた時)

kg

(A) 年

現在  
kg

(B) その差は?  
kg

(B)  
kg

$\times 7000 =$   
kg

÷ (A)  
kg

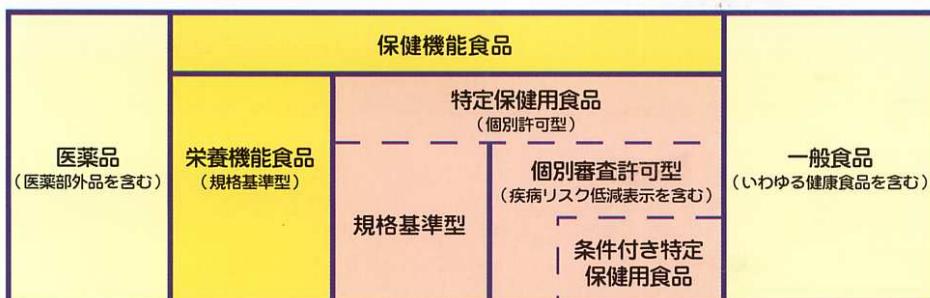
÷ 365日 =  
毎日  
kcal 余分

食生活について考える時に少しでも参考になれば幸いです。

栄養士 磯川文子

## 「健康食品」とは何ですか？

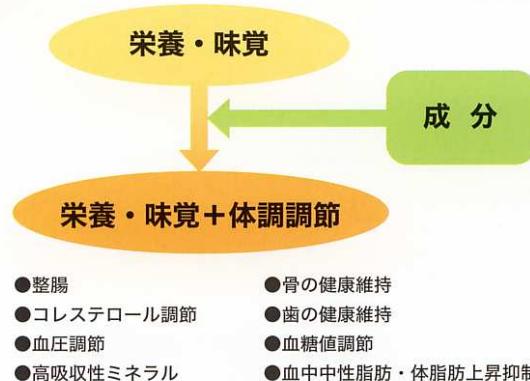
「健康食品」という言葉は、法令などにより定められているものではなく、一般に「健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの」を総称するものです。健康食品には、実際に「健康の保持増進効果」があるかどうかが確認されているものもあれば、そうでないものもあります。このうち、国がその「健康の保持増進効果」を確認したものが「保健機能食品制度」で、保健機能食品には「特定保健用食品」と「栄養機能食品」があります。他の健康食品には「健康補助食品」「栄養補助食品」「栄養強化食品」「栄養調整食品」「健康飲料」「サプリメント」といったものがありますが、これらは国がその効果を確認したものではありません。



## 最近話題の特定保健用食品とは？

食品には生命維持のための一次機能（栄養）、食事を楽しむという二次機能（味覚）、そして体調のリズム調節や生体防御、疾病予防、疾病回復、老化防止などの健康を維持する三次機能（体調調節）があります。

《トクホ》は食品のもつこの三次機能（体調調節）に注目し、長年のアンバランスな食生活によって忍び寄ってくる生活習慣病の『危険要因（リスク）の低減・除去』に役立つように工夫された食品で、健康に対してどのような機能をもっているかを表示することを厚生労働大臣が許可した食品です。



## 栄養機能食品とは？

高齢化やライフスタイルの変化等により、通常の食生活を行うことが難しく、一日に必要な栄養成分が摂れない場合に、その補給・補完のために利用してもらう食品です。

- ① 12種類のビタミンは、ビタミンA, D, E（脂溶性ビタミン：3種類）とビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、葉酸、ビオチン、パントテン酸、ビタミンC（水溶性ビタミン：9種類）です。
- ② 5種類のミネラルは亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウムです。

## サプリメントとは？

サプリメントという言葉は「ダイエッター・サプリメント」(Dietary Supplement)を略したもので、サプリメント(Supplement)という言葉本来の意味は「補うこと」という意味です。つまり、サプリメントは日常の食事では足りない栄養素を補うものです。

サプリメント=栄養補助食品、健康補助食品

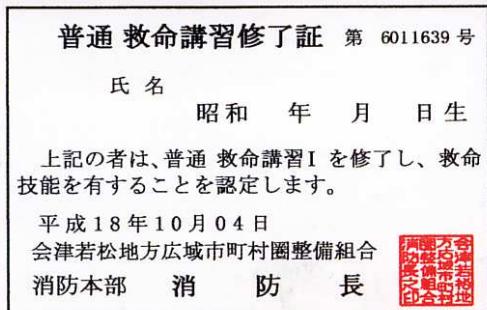
\* ダイエット(diet)には「やせる」という意味ではなく、「飲食物」という意味や「食事を減らす」という意味です。

近年、薬局においても種々の健康食品についての質問を受けることが増えてきました。健康食品はあくまでも食品です。食品として、健康の維持・病気の予防に対して一定の働きがありますが、医薬品のように病気や体調の不調を治療するものではありません。健康食品は健全な食生活を心掛けた上で、栄養成分などを補給することが必要な場合の補助と考えましょう。服用する際は、医師、薬剤師、栄養士などに相談しましょう。

## あなたも救命士！－大切な家族が突然に心肺停止・目の前で倒れた人に遭遇したら－

### ・・・・・誰にでも出来る心肺蘇生法・・・・・

救急車が到着するまでの約6分の間、脳や心臓に血液を送り続け、心拍再開後、脳に後遺症を残さないためにとても重要です。そして、その命を守り、救うことが出来るのです。



平成18年10月4日、私たち「えんどうクリニック」のスタッフは会津若松地方広域市町村圏整備組合消防本部において『一次救命処置講習』を受講し、修了証を修得してきました。

平成18年8月より、心臓マッサージ15回、人工呼吸2回から、心臓マッサージ30回、人工呼吸2回に変更後、「えんクリ」スタッフが第1回目の受講者でした。

### 心肺蘇生の手順

#### 1. 握り・呼びかけ

だいじょうぶですか？



反応がなければ119番に通報し、周囲にいる人に頼んでAEDを取ってきてもらう

#### 2. 呼吸確認



あごの下を持ち上げ、気道を確保します  
呼吸があるかを見て、聞いて、感じて



呼吸が確認できなければ、気道を確保したまま鼻をつまみ、胸が上がるまでゆっくりと人工呼吸をします(2回)

#### 3. 脈拍確認

AEDが準備できるまで



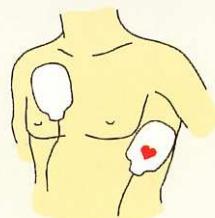
胸骨圧迫の心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返します。  
(胸の真ん中を強く、絶え間なく圧迫します)

### AEDの操作方法

#### 1. AEDの電源を入れます



#### 2. 電極パッドを胸にしっかり貼り付けます



#### 3. 音声指示に従い、電気ショックを行います

自動的に心電図の解析が行われ、充電が開始されます。  
音声に従い、電気ショックを行ってください。

#### 4. 電気ショック後、すぐに心肺蘇生法を開始します

傷病者が動くか、救急隊に引き継ぐまで、心肺蘇生法5サイクルとAEDの手順を繰り返します。

### 【119番通報のポイント】

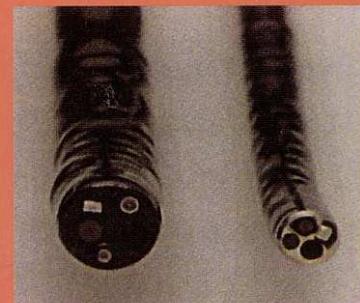
- (1) 通報者の名前、現在地の住所を落ち着いてハッキリ伝え、場所がわからなければ、近くにある目標物を伝えましょう。
- (2) アパートやマンションにいる場合は、階数、何号室かも正確に伝えましょう。
- (3) 傷病者の年齢、性別、容態を伝えましょう。

\*毎週土曜日、会津若松消防署では一般の方を対象に普通救命講習会を開催しています。興味のある方は参加してみてはいかがでしょうか。

## 当院にも鼻から入れる内視鏡（経鼻内視鏡）が導入されました。

従来、胃の内視鏡検査は「口から太い内視鏡を入れる苦しい検査」というイメージがありました。最近、「鼻から細い内視鏡を入れる楽な検査」ができるようになりました。当院にも平成18年7月5日より経鼻内視鏡が導入されました。経鼻内視鏡はオリンパス社製の直径約5mmで、世界で一番細い内視鏡です。

現在、当院では経鼻内視鏡と経口内視鏡で胃の検査をしています。しかし、それぞれに利点欠点があり、患者さんに合わせて選択しています。



通常経口内視鏡と最新の  
経鼻内視鏡



最新の経鼻内視鏡  
外径 5.5 cm

### 経鼻内視鏡と経口内視鏡の利点・欠点

#### 経鼻内視鏡



#### 経口内視鏡



##### 利点

- ① 内視鏡が舌根部に触れないで、嘔吐反射を起こしにくい。
- ② 会話ができる。
- ③ 鎮静剤を使う必要がなく、画面をゆっくり見ることができる。
- ④ 経口法では見ることができない鼻腔、上咽頭の観察ができる。

##### 欠点

- ① 鼻腔が狭い場合は内視鏡挿入が不可能なことがある（鼻炎の人は難しい）
- ② 検査中、鼻の違和感がある。
- ③ 検査後に鼻出血をきたすことがある。
- ④ 内視鏡の画質がやや劣る。
- ⑤ キシロカインアレルギーのある人は禁忌。
- ⑥ 内視鏡が細く柔らかいので、経口法より少し時間がかかる。

- ① 画質が良く、診断が明瞭である。（精密検査ができる）
- ② 治療手段として有用である。
  - ・ 生検時、経鼻法では困難な場所の検査が可能である。
  - ・ 内視鏡的粘膜切除術、止血術（血を止める）が可能である。

- ① 内視鏡が舌根部に触れるので、嘔吐反射が起こりやすい。
- ② 会話ができない。
- ③ 唾液が口の中にたまりやすい。

### 患者さんからの投稿

#### 温かい記憶



2年前の夏だったと思う。今年10歳になる娘が、二の腕にアイロンを当てて火傷をした。どこの病院に行こうかと考えているうちに、家から一番近い胃腸科クリニックの先生が以前、大きな病院で外科をやっていたと聞いたことを思い出した。駆け込むと、先生は迅速に処置してくれた。

その年の冬、娘が下痢をしたので、その先生のところに連れて行った。ウイルス性の腸炎だろうと言われ、何種類かの薬を処方された。診察の終わりしなに、先生が娘に話しかけた。

「ゆりちゃん、ちょっと腕、見せてくれる？ 女の子だから、痕が残らないか、先生、気になつてたんだ」

それだけのことである。でも、その言葉とその時の先生の優しい顔は、僕の中に温かい記憶として残っている。

2年前の夏だったと思う。今年10歳になる娘が、二の腕にアイロンを当てて火傷をした。どこの病院に行こうかと考えているうちに、家から一番近い胃腸科クリニックの先生が以前、大きな病院で外科をやっていたと聞いたことを思い出した。駆け込むと、先生は迅速に処置してくれた。

その年の冬、娘が下痢をしたので、その先生のところに連れて行った。ウイルス性の腸炎だろうと言われ、何種類かの薬を処方された。診察の終わりしなに、先生が娘に話しかけた。

「ゆりちゃん、ちょっと腕、見せてくれる？ 女の子だから、痕が残らないか、先生、気になつてたんだ」

それだけのことである。でも、その言葉とその時の先生の優しい顔は、僕の中に温かい記憶として残っている。