

# そうせいだより

2017年  
冬号

「大腸癌の早期発見を」  
消化器内科 倉本貴典 医師

新施設  
透析センター紹介

ロコモとは？  
大丈夫？いつかはあなたもロコモティブシンドローム

- ・腸活
- ・乳がん検診
- ・血液検査結果の見方



## 市民講座紹介

### ～第1回市民医学講座のご案内～

日時：平成30年2月15日（木）14:00～15:00

場所：蒼生病院 大会議室3階

テーマ「もっと知ってほしい骨粗鬆症」

講師 病院長 南 龍也 先生

申し込み先：蒼生病院 地域医療連携室（1階受付）

考えていますか？骨の健康！こんな症状ありませんか？背中が曲がってきた！背中や腰が痛む！身長が縮んできた！若く、健康なうちから「骨の健康」にも、気を配ってみませんか。高齢者の骨折は寝たきりの主要な原因のひとつです。

### ～教室のご案内～

日時：平成30年2月28日（水）10:00～（45分程度）

場所：蒼生病院 大会議室3階

テーマ「ロコモティブシンドローム」

講師 リハビリテーション科 理学療法士 稲田 匡俊

申し込み先：蒼生病院 リハビリテーション室（2階受付）

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）といいます。ロコモを予防したい、健康寿命を延ばしたい方は、是非ご参加ください！

※どなたでも参加無料ですので、お気軽にご越し下さい。  
お問い合わせは、1階地域医療連携室にお願い致します。

〒571-0023 大阪府門真市大字横地 596 番地

TEL072-885-1711

社会医療法人蒼生会  
**蒼生病院**

蒼生病院 検索



# 大腸癌の早期発見を 大腸内視鏡をして下さい

医局より今回は大腸内視鏡について、お話しいたします。

大腸がんの一次検診で便潜血検査が行われておりますが、科学的に唯一有効であると証明された方法です。無症状のうちを検診を受診した人では、早期の大腸がんが発見される可能性が高く、その段階で治療すれば、ほぼ治癒が可能です。

大腸がん検診は、自治体だと40歳以上になると受けられます。大腸がんができていないのに、便潜血が陽性にな



内科 倉本貴典 医師

らない人も14〜15%ほどいらつしゃいます。が、1年に1回、大腸がん検診を繰り返して受けていけば、次には見つかります。定期的に見つかることが大事なのです。便潜血検査で陽性だった場合は、大腸の内視鏡検査か、おしりからバリウムを入れて

検査する注腸検査の2種類の精密検査から選択をすることになります。ですが、内視鏡検査の場合、下剤を飲んで腸をきれいにしてから、肛門から内視鏡を入れて、腸の中を全部見ていく検査です。この検査が便利なのは、その場である程度、ポリープやがんが見えますし、そういう病変があれば、細胞をとってきて、良性か悪性か、つまりがんかどうかを判断できることです。残念ながら、血液検査では早期に大腸がんを見つけれられませんので、肛門から内視鏡を入れるのに抵抗を感じるといっても、ご自分

の健康のためと思って、検査を受けていただきたいと思えます。費用は6000円から2万円程度で、保険が効きます。

かつては大腸内視鏡検査で違和感を強く感じた人もいらつしゃったのですが、現在は検査機器も向上しており、なにより当院は日本消化器内視鏡学会専門医が検査を行っておりますので、ご安心ください。以前に比べて不快感には相当に減ったと思えますので、便潜血検査で陽性ということであれば、ぜひ、大腸内視鏡検査を受けた方がいいでしょう。

～ 目次 (ページ) ～	
大腸癌の早期発見を～大腸内視鏡をして下さい～	1
いつかはあなたもロコモティブシンドローム	2
透析センター紹介	4
腸活	5
乳がん検診	6
血液検査結果の見方	7



# 大丈夫？いつかはあなたも ロコモティブシンドローム

日本は世界に先駆けて高齢社会を迎え、平均寿命は約80歳にも及んでおり、高齢になり運動能力が低下することで、体が脆弱になり不健康を引き起こしやすい状態になります。

## ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）は、骨・関節・筋肉などの運動器（ロコモティブオーガン）の障害のために、日常生活に必要な「体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態のことをいいます。このような状態で、何も対処しないと、要支援・要介護（誰かの助けが必要な）状態になる恐れがあります。要介護や寝たきりになってしまうだけでなく、家に引きこもりがちになってしまうことが多いため、メタボリックシンドロームや認知症を引き起こす可能性も高くなります。そこで、自分がロコモかどうか、下記の簡易テストで簡単にチェックしてみましょう。



## ロコモチェック

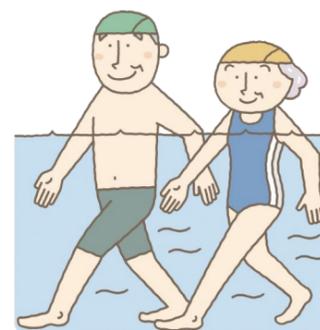
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分ぐらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物（1リットル牛乳2個程度）をして持ち帰るのが困難
- 布団の上げ下ろし、掃除機の使用など家のやや重い仕事が困難

1つでも当てはまればロコモの心配があると考えられます。「ロコモティブシンドロームかな？」と思ったら、まずは整形外科医で正しい診断を受け、ロコモ予防や改善にすぐに取りかかりましょう。

## 毎日の生活にちょっと負荷をプラス♪

ロコモ予防の運動に特別なことをする必要はなく、少しの負荷をかけるだけでいいのです。普段あまり歩かない人は、まずはウォーキングから始めましょう。よく歩く人は、ややきつと感じる速度でウォーキングをすればロコモ対策になります。簡単な運動でもよいのでしっかり継続することが大事になります。

ウォーキングはロコモ予防になるだけでなく、認知症の予防にも繋がります。ただゆっくり歩くだけでなく、やや早歩きで、頻度は週3回以上、週の合計が150分以上になるようにしましょう。1日に無理をするのではなく、3日以上にわけて運動するようにしましょう。普段から運動不足な方は、ゆっくり歩くスピードからはじめてみましょう。プールでのウォーキングや、ジム等にある固定式の自転車は、膝にかかる負担を軽減してくれるので、膝が悪い方でも比較的運動しやすくなります。



### Point!

どんな運動も、少しきついなと感じる程度で長時間継続して運動することで十分効果があります。きつく、体に痛みが出る様な無理な運動は、体に負担をかけ逆効果になることがあるので注意しましょう。

## 最後に…

運動だけでなく、バランスの良い食生活、生活習慣病等の持病のコントロール、インフルエンザ・風邪等の感染症から身を守り普段から健康でいることで、ロコモ予防になります。ロコモティブシンドロームにより動く量が減り、最終的には寝たきりに繋がってしまうこともあるので、決して1人で悩まずに一度整形外科医等の専門家に相談するなどして、普段から自分の健康に意識を配り、元気でいきいきとした生活を送りましょう。

## 腸活

最近、テレビでも放送されている腸活をご存知でしょうか？  
腸内の環境を整えるための活動！のことで、本来の腸の働きを正常にして  
消化・吸収・排便をスムーズにすることです。  
私たちの腸内環境は、様々な菌によってお花畑のようになっており  
腸内フローラと呼ばれています。



### おすすめの食べ物

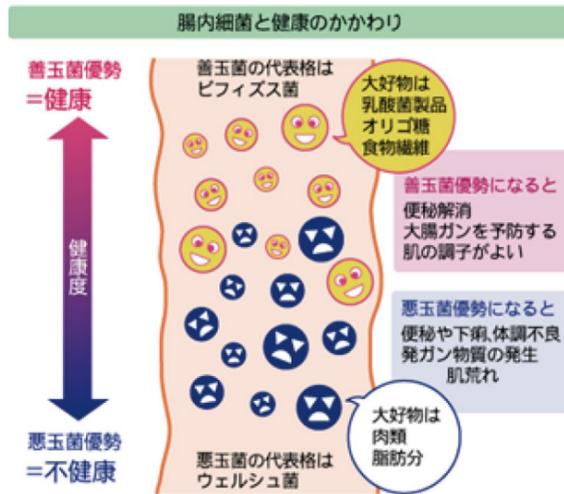
善玉菌を増やす食べ物	ヨーグルト・チーズ・乳製品・納豆 すぐき漬け・キムチなど	腸の運動を活発にし、病原菌などからの感染を防ぐ、腸内環境を作る
水溶性食物繊維が豊富な食べ物	海藻・果物・ごぼう・オクラ・かぼちゃ ほうれん草・アボカド・らっきょうなど	水に溶ける食物繊維で保水力が高くドロドロになる糖分の吸収を緩やかにし脂肪の吸収も抑える
不溶性食物繊維が豊富な食べ物	イモ類・キノコ類・おから いんげん・小豆・大豆・ひよこ豆など	水に溶けない食物繊維で、水分を吸収して膨らみ、便のかさ増しや腸の蠕動運動を活発にする

### 腸内環境を整える方法は、、、

- ①食生活の改善
- ②暴飲・暴食をしない
- ③適度な運動  
(ストレッチ・ウォーキング・ヨガなど)
- ④十分な睡眠をとる
- ⑤ストレスを溜めない

### 最後に、、、

毎日排便があり排便後はスッキリ感がある。毎日排便はないが便はすんなり出てスッキリ感がある場合は、腸内環境も整っていると思われます。  
5日以上も排便が無く、便が硬くなってなかなか出ない。毎日排便があるのに、残っている感じでスッキリしない。下剤を飲んでいる。と言う人はぜひ一度試してみてください。



## 透析センター紹介



エレベーターで3Fまで上がり、左手側の廊下右奥に出入り口を設けています。また、扉を開くと待合室と患者更衣室が配られています。ロッカーは心地よく使って貰えるよう専用で使える台数を用意しています。更衣室内には男女ともに洗面台を設けてあるので透析前後での手洗いを各々行って頂けるよう配慮しています。

透析室内は、現在10床で運用しており透析装置は最新の機器を備え全台OHDF（オンライン血液透析濾過：様々な病因物質や尿毒症物質を除去可能）やIHDF（間歇補充型血液透析濾過：末梢循環改善や透析中の血圧の安定などに期待）に対応しています。



### センター長挨拶



皆様こんにちは。蒼生病院で内科・腎臓内科・透析科を担当します大倉です。蒼生病院の透析室は、病院の新築移転に伴い今年7月から稼働を始めた真新しい透析室になります。厳しく水質管理を行い、オンラインHDFにも対応しています。

また、当院内科各科の先生方だけでなく、消化器科や泌尿器科、整形外科も検査や診療を行う体制が整っており、透析患者様で合併しやすい胃腸症状や骨折にも速やかな対応が可能です。さらにリハビリ施設が充実しており、非透析日はもちろん透析日でもリハビリの希望があれば対応させていただきます。透析患者様の日常生活の改善に役立てればと考えています。当院には入院施設もあり、肺炎や内臓の炎症といった入院治療を必要とする場合、当院で透析を継続しながら入院が可能です。

現在、他院で透析をしている患者様でも、転院の相談は随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

### 透析センター スタッフ挨拶

皆様はじめまして。当透析センターは、何らかの理由で腎臓の機能が低下された方および多様な疾患に対して特殊な血液浄化を必要とする方に対応する目的で立ち上がりました。ここでかかわる方々に信頼して頂ける努力と心地よい環境を提供できるよう常に準備しています。御本人、御家族にかかわらず見学等随時対応できますので、皆様からの連絡お待ちしております。



## 血液検査結果の見方

血液検査の値は年齢、性別、体質、採血条件などにより大きな差が出ます。また、検査した施設や検査方法により正常範囲に違いがあります。結果の正しい読み方、解釈には専門知識が必要です。必ずしも数値だけで病気の診断ができるわけではありませんので自分で判断せず、疑問点やここに挙げられていない検査値等については主治医にお尋ねください。

	項目	基準値	説明
蛋白	総蛋白(TP)	6.5-8.2 g/dl	血中のたんぱく質の量、栄養状態の指標
	アルブミン(ALB)	3.7-5.5 g/dl	腎・肝疾患、栄養不良で <b>低値</b>
肝機能	GOT(AST)	10-40 IU/L	肝臓の細胞に多く分布する酵素
	GPT(ALT)	5-45 IU/L	肝障害で <b>高値</b>
	LDH	120-245 IU/L	肝臓、心臓、筋肉が障害されると <b>高値</b>
	γ-GTP	0-48 I/L	蛋白を分解する酵素。肝障害で <b>高値</b>
	コリンエステラーゼ	198-452 U/L	肝臓、膵臓、心臓が障害されると <b>高値</b>
	総ビリルビン	0.3-1.2 mg/dl	肝障害で <b>高値</b> 。黄疸の程度を示す値
	直接ビリルビン	0-0.4 mg/dl	肝・胆道系疾患の有無や程度がわかる
脂質	総コレステロール	150-219 mg/dl	動脈硬化で <b>高値</b>
	中性脂肪(TG)	50-149 mg/dl	脂肪肝、肥満、糖尿病などで <b>高値</b>
	HDLコレステロール	40-80 mg/dl	(善玉)動脈硬化で <b>低値</b>
	LDLコレステロール	70-139 mg/dl	(悪玉)動脈硬化で <b>高値</b>
腎機能	尿素窒素(BUN)	8-20 mg/dl	腎炎、腎不全で <b>高値</b>
	クレアチニン	0.46-0.82 mg/dl	
	尿酸(UA)	2.7-7 mg/dl	
電解質	Na(ナトリウム)	135-145 mEq/L	血中の電解質のバランス： 高血圧、肝・腎疾患、脱水等で変化
	Cl(クロール)	98-108 mEq/L	
	K(カリウム)	3.5-5 mEq/L	
貧血検査	CPK	50-210 U/L	筋肉疾患、心臓病などで <b>高値</b>
	CRP	0-0.3 mg/dl	炎症(熱、腫れを起こす病気)で <b>高値</b>
	白血球数	3500-9700/μ	感染症(肺炎、虫垂炎など)で <b>高値</b>
	赤血球数	376-516 万/μ	貧血で <b>低値</b>
	ヘモグロビン(血色素量)	11.2-15.2 g/dl	貧血の種類や原因がわかる
	血小板	14-37.9 万/μ	血液の凝固に関係。肝疾患等で <b>低値</b>
糖尿	血清鉄(Fe)	60-210 μg/dl	血中の鉄の量。鉄欠乏性貧血で <b>低値</b>
	血糖	70-109 mg/dl	糖尿病で <b>高値</b>
	HbA1c	4.6-6.2 %	採血前1ヶ月の糖尿病の状態をみる
凝固	INR	0.9-1.13	血液の凝固に関係。肝疾患等で <b>低値</b>
	APTT	26-38 秒	

## 乳がん検診について



欧米では60～80%の女性が2年に一回の割合でマンモグラフィー検査を受けていて、乳がんで亡くなる方は減少しています。日本での受診率は30%を超えるほどしかなく乳がんで亡くなる方が増え続けているのが現状です。放射線科ではマンモグラフィー検査の結果に新たに**CAD**という読影補助の画像解析装置を導入しました。現在の乳がん健診は読影医が2名で判断していましたが、さらに画像を**CAD**で解析することで少しでも多く異常に気付くことが出来るようになります。癌などを判別する装置ではありませんが病変の特定パターンを検出する事で医師の読影結果に**CAD**の解析をしてもう一度医師の読影を行うことでより多くの情報を持ち医師の診断ができるようになりました。



当院の乳腺外来は女医さんがいます。詳しくは医事課にお尋ねください。マンモグラフィー検査も女性の技師を希望して頂けます。(当日不在の事もあります)

### CADの概要

