

社会医療法人 蒼生会 蒼生病院

広報誌

そうせいだより

- ・胃がん検診
- ・おしっこの話
- ・市民講座を開催
- ・透析中のリハビリ
- ・院外活動
- ・薬剤耐性



胃がん検診

～鼻から入れる内視鏡検査は**楽**ですよ～



副院長 小島 敬史 先生

胃がんは、日本で多くみられるがんの一つです。

2019年の統計によると・・・

男性は3番目に多くおよそ10人に1人、女性は4番目に多く、およそ21人に1人が一生のうちに胃がんになると推測されています。

日本は先進国の中では最も胃がんの多い国ですが、ピロリ菌の感染者が多いこと、食事の塩分が多いことが原因であろうと考えられています。

この胃がんを**撲滅**するために、住民健診として行われている

胃がん検診は、これまで大きな成果を上げています。



胃がんの死亡率を減少させることが科学的に認められ、胃がん検診として推奨できる検診方法は「胃部X線検査」または「胃内視鏡検査」です。

胃部X線検査

白いバリウムを口から飲み込んでレントゲン撮影する方法です。バリウム検査は胃の表面の凹凸異常は発見しやすいのですが、表面の色調、出血の有無、平坦な病変を発見し難いという欠点があります

内視鏡検査

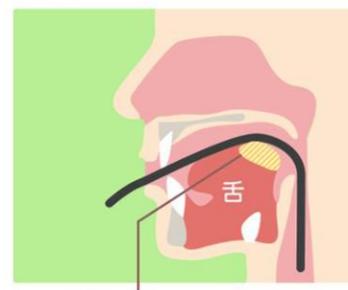
直接カメラで観察するので微細な病変も確認できます

これまでの胃がん検診は、胃部X線検査(バリウム検査)のみでしたが、門真市でも2021年10月から「胃内視鏡検査」でも受けられるようになりました。
胃がん検診の「内視鏡検査」は50歳以上の方が対象で偶数年齢の年に受けられます。



当院では鼻から極細径のスコープを入れ胃の中を詳細に観察します。鼻からの内視鏡検査を受けられたほとんどの方からは、口から入れるより**楽**に検査を受けられたとおっしゃっていただき、2年後にも再検査をうけていただいております。

口からの胃内視鏡



この部分にスコープが触れると、吐き気を感じます。

鼻からの胃内視鏡



この部分にスコープは触れません。

がんの早期発見も、最近では「尿の匂い」を識別する線虫を利用するなどいろいろな検査法が試みられていますが、それらの検査で実際のがんの死亡率が減少したとの科学的な実証はまだ得られていません。

がん治療の最も重要で有効な方法は早期発見です。

無症状の方でも50歳を超えた方は、どうぞ鼻から入れる「胃内視鏡検査」をうけてみられてはいかがでしょうか。

運動の目標: 毎日30分以上の歩行、非透析日に4000歩



おしっこの話

検査科 中内 彩子

みなさん知っていますか？

健康な人のおしっこは汚くないんです！！

おしっこを飲む国もあるくらいです

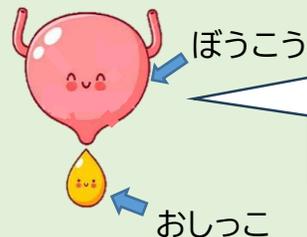
健康な人のおしっこは糖も蛋白も赤血球もほとんどないです

健康なおしっことは？

色々な黄色をしており、透明である



おしっこはどこでできるの？



水分をとると腎臓が働き、いらぬ水をおしっことして出します

どんな検査をするの？

尿検査用試験紙をおしっこに浸し、その試験紙の色の变化を観察します。

これだけで糖、蛋白、赤血球がおしっこに含まれているかが分かり、病気があるかどうかを推定できます。

検査結果が出るまでに30秒～2分かかります。

非常に簡単で役に立つ検査です。

尿検査用試験紙



おしっこをさらに詳しく調べてみよう！！

試験紙の検査だけでは判断できない病気もあるため、さらに詳しい検査することもよくあります。

まずはおしっこを遠心分離し、必要な細胞成分、有形成分を容器の下に集めます。そのあと、その集めたものを顕微鏡で観察します。この検査により、細菌、白血球、がん細胞、円柱成分の種類により腎臓病の種類がおおよそ把握できてしまいます。

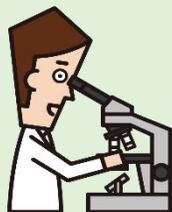
遠心分離



残渣



観察



結果の報告

遠心分離、観察ともに5分以上かかるため、10分以上は時間が必要になります

いつもと違うおしっこ(におい、色、泡立ちなど)だったり、ぼうこうに違和感を感じたり、**おかしいな？**っと、
思うことがある場合はおしっこの検査をおすすめします。



糖尿病やがん、何かしらの腎臓病が隠れているかもしれませんよ！

**おしっこは健康を知る
バロメータです**

市民講座を開催しました！



2023年11月16日(木)蒼生病院3階大会議室にて、第7回市民講座を開催しました。

今回循環器内科川瀬良太医師が講演をしました。多くの方にご参加いただき会場はほぼ満席！3年ぶりの講演会は、心不全の定義から、心不全のステージ分類・予防方法、心不全の治療薬までたくさんのお話がありました。

講義の合間の弾き語りは新旧のヒット曲からオリジナル曲まで、非常に温かい雰囲気の中で先生の目には思わず涙があふれていました。

ご来場の方より花束までいただき、蒼生病院らしいアットホームな雰囲気の中で多くのことを学ぶことができました。
たくさんの方にご来場いただきありがとうございました！



透析と運動の融合

運動の導入がもたらすポジティブな効果

末期腎疾患は不可逆的な腎機能の特徴とし、有病率は年々増加しています。その治療に腎代替療法として日本では血液透析が大多数を占めています。

透析により腎機能が担保されても、透析腎不全患者は運動機能が重度に障害されており、およそ同年代の50-60%と言われてい

ます。この低い運動機能や身体活動量、さらにはQOL(生活の質)低下は死亡リスクと関連しており、この改善に透析中の運動療法が注目を集めています。



**絶賛
実施中!!**

疲労軽減、睡眠の質改善、長生き、
身体機能改善



当院での透析室の取り組み



運動機能評価



パンフレット配布



動画による運動指導

運動内容

運動時間: 約20分間(透析開始から1時間後スタート)
内容: ストレッチ、レジスタンス運動、有酸素運動

その他にも透析だよりの発刊、食事指導、送迎、合併症管理など実施

患者様の声



腰が軽くなった!

運動する習慣ができた!!

いい時間潰しに
なった

透析中のリハビリをおこなってます!!

お問い合わせ 蒼生病院 072-885-1715(内線261)

リハビリテーション科 理学療法士 宇野 田中 天野まで

院外活動

地域医療連携室の原さん(看護師)が10月に2施設の有料老人ホームの感染ラウンドを行い、その後11/7と11/13に研修会(ラウンドのフィードバック等)を開催しました。



初めての試みで施設の受け入れも心配しておりましたが、快く応じて頂き大盛況で終える事ができました。また、実際にラウンドし病院との違いや知識を共有する難しさを再認識しました。

今後も連携の一環として活動していきたいと思っております。

ご要望がある地域施設は以下にお問い合わせください。

また、緩和ケア、皮膚・排泄ケア認定看護師の相談や研修会等も実施します。



ご依頼・お問い合わせ

平日9:00~17:00

蒼生病院 地域医療連携室 072-885-1712

薬剤耐性

未来に使える抗菌薬を残すため
今、みんなができること



はやく細胞

薬剤耐性(AMR)とは
感染症の原因となる細菌に抗菌薬・抗生物質が効かなくなることです

「かぜ」の原因は「ウイルス」です
抗菌薬は「かぜ」の時にのんでも効果はありません
自己判断でのんだり、医師の処方を守らないと、薬の効果がなくなり、副作用が出たり
「薬剤耐性菌」が生じて感染症の治療や予防の妨げになることがあります



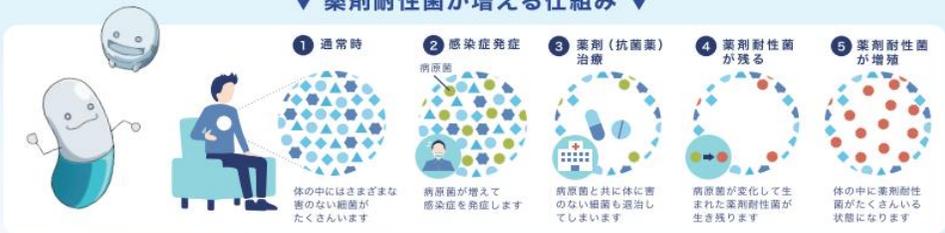
ウイルスに抗菌薬は効きません

薬剤耐性菌とは？

私たちの皮膚や腸などの体の中には、無数の細菌(常在菌)が共生し、健康が保たれています。この中に抗菌薬が効かない細菌(=薬剤耐性菌)がわずかながらいることがあります。外から細菌が体に入って病気を引き起こした時に、治療のため抗菌薬をのむと、病気の原因となる細菌と共に常在菌も一緒に排除されて、薬剤耐性菌が残ることがあります。他の菌がいなくなると、薬剤耐性菌には棲みやすい環境になって増えることができます。



▼ 薬剤耐性菌が増える仕組み ▼



細菌とウイルスはどこが違うの？

細菌もウイルスも日常では目に見えない小さな生物です。小さいながらも、これらは、大きさ、からだのつくり、増え方が違う、まったく異なる生き物です。細菌もウイルスも人に感染しますが、すべての細菌やウイルスが病気を起こすわけではありません。

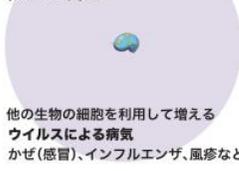
細菌

大きさ ミクロン
0.001mm(1μ)程度



ウイルス

大きさ
0.00001-0.0001mm
ミクロン
(0.01-0.1μ)程度



赤血球

大きさ ミクロン
0.008 mm (8μ) 程度

薬剤耐性は世界規模で取り組んでいる課題です

薬剤耐性菌は世界中で問題となっています。このまま何の対策も講じなければ、アジア・アフリカを中心に年間1,000万人が死亡するという状況が予測されています。一方で近年、新しい抗菌薬はなかなか開発されなくなっています。数十年後には、抗菌薬が効かない菌が世の中に蔓延してしまう恐れがあります。世界保健機関(WHO)では、2015年に薬剤耐性に関する国際行動計画が採択され、日本でも2016年から始まった薬剤耐性(AMR)対策アクションプランは2023年に新たに取りまとめられ、薬剤耐性に対する取り組みは引き続き行われています。

*<https://news.un.org/en/story/2019/04/1037471>
No Time to Wait: Securing the future from drug-resistant infections
Report to the Secretary-General of the United Nations April 2019



「抗菌薬」は「細菌」に対抗するために作られた薬ですが、かぜの原因はウイルスです! 抗菌薬は効きません

「かぜをひいたからお医者さんで抗菌薬(抗生物質)をもらって早く治そう……」そんなふうに思ったことはありませんか。かぜやインフルエンザの原因はほとんどがウイルスです。抗菌薬は細菌に効果がある薬なので、ウイルスが原因となるかぜにはまったく効果がありません。かぜのときに抗菌薬をのんでよくなってきたなど感じたなら、それは抗菌薬の効果ではなく、あなた自身の免疫でウイルスをやっつけたからかもしれません。

抗菌薬を正しくのまないと…

副作用が出たり、薬剤耐性菌が増える原因になります

薬剤耐性菌が増えると、本当に必要な時に抗菌薬の効果が得られなくなります。そうすると、感染症の治療や手術時の感染予防が難しくなるだけでなく、臓器移植、抗がん剤治療など、さまざまな医療が困難となりかねません。



副作用
下痢・嘔吐・発疹などの副作用を起こすことがあります



薬剤耐性へのリスク
必要のない抗菌薬の服用は薬剤耐性菌の発生につながります



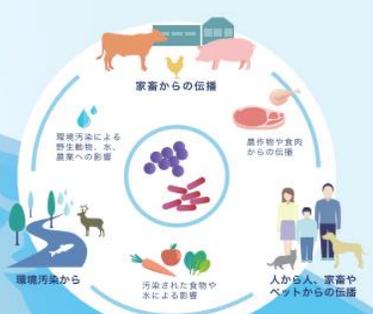
抗菌薬の効果
薬剤耐性菌が増えると医療が難しくなります

感染症の病気が治りにくくなる
病気に効果が見込める薬の種類が少なく、治療に時間がかかります

さまざまな医療が困難になる
抗菌薬が効かないと感染症の予防や治療が難しくなり、さまざまな医療を安全に行えなくなってしまう

人だけの問題ではありません

抗菌薬は人や動物の医療以外にも、畜産、水産、農産物などあらゆる領域で使われています。薬剤耐性微生物は人から人だけではなく、食品や環境などを介して人へ伝播する可能性や、またその逆も指摘されています。これからは人の健康だけでなく、動物の健康や環境の保全にも気を配ることが大切です。それらに関わるさまざまな分野の人々が連携して課題解決に取り組んでいくことを「ワンヘルス・アプローチ」といいます。



薬剤耐性菌を増やさないために

不必要な時に抗菌薬をのまない

抗菌薬はかぜを治す万能薬ではありません。
かぜやインフルエンザの原因となるウイルスに、
抗菌薬はそもそも効果がありません。
必要のない抗菌薬を求めないようにしましょう。
わからないことは、お医者さんか薬剤師さんに聞きましょう。

抗菌薬を処方されたらきちんとのみましょう

お医者さんはあなたの体に合わせた抗菌薬を処方しています。
処方された抗菌薬は、お医者さんの指示どおりにのみましょう。
とっておいて、別の機会にのんではいけません。
また、他の人の抗菌薬をもらったり、あげたりしてはいけません。

感染症を防ぎましょう ◆日頃からの体調管理と予防が大切です

正しい手洗い

◆ 石けんと水でよく洗いましょう。アルコール性の手指消毒剤も有効です。

咳エチケット

◆ 咳やくしゃみのしぶきがとばないようにマスクをきちんとつけましょう。
マスクがない時はハンカチや袖の内側で口や鼻を覆いましょう。

ワクチン接種

◆ 感染症には、ワクチンで予防できるものがあります。

— 未来に使える抗菌薬を残すことが、今の私たちに課せられています —

お知らせ

2024年2月頃
神経内科 石田志門先生による市民講座を
予定しております。
(仮)パーキンソンや認知症について
※詳細につきましては改めて掲示等でお知らせします

社会医療法人蒼生会 蒼生病院

大阪府門真市大字横地596番地
TEL:072-885-1711(代表)

