

# いちよう

ご自由に  
お持ち帰りください



**新年のご挨拶**

**新しい内視鏡システムを導入しました  
冬の感染症対策**

## 中津胃腸病院 理念と基本方針

～ 安心して、気持ちよくかけられる病院 ～

1. 消化器病を中心に、診断から治療まで迅速に、一貫性を持った最先端の医療を行う。
2. 「全ての医療は患者さまの為に」という気持ちを忘れず、説明・接遇・医療行為は親切安全を旨とする。
3. 地域医療の向上に貢献すべく、自らの研鑽を怠らず、学術活動や情報発信の努力精進を続ける。
4. 地域の期待に応えるため、救急・検診・予防医療・教育でも、能力の限り積極的に対応する。
5. 病診連携を円滑に保ち、受診・転院・セカンドオピニオンにも、最大限の便宜を図る。

# 新年のご挨拶

新春のご挨拶を申し上げます。

昨年のご挨拶を書いていたころは、まさか2020年がそのような年になるとは思いもよらず、オリンピックの年だとか気楽な文章を書いてしまっていました。しかし、そのころにはすでにCOVID-19（新型コロナ）は産声を上げ、世界へ拡大する準備をしていたのでしよう。

今（2020年12月初旬）日本中が感染の第3波に巻き込まれています。大分県でも感染経路不明の患者が増加していて予断を許さない状況となっています。年が明ければワクチンの接種も始まるのでしようが、戦いはしばらく続きそうです。

考えてみれば人類の歴史は感染症との戦いの歴史でもありました。過去には14世紀のペストの大流行では当時の世界人口の22%に当たる1億人が死亡していますし、大正時代のスペイン風邪と呼ばれたインフルエンザの大流行では世界人口の27%に当たる5億人が感染し、1億人が死亡しました。第一次世界大戦の終結が早くなった原因ともいわれています。

私たちの先人たちは英知をもってこの数ある感染症に立ち向かいその多くを克服してきました。天然痘（疱瘡）は撲滅されました。社会問題ともなったポリオやハンセン病も日本国内では過去のものとなっています。（決して風化させてはいけない病気です）

国民病といわれた結核も最近やや増加の傾向はありますが、死の病気のイメージは無くなりました。エイズも治療薬が出来て長期生存が可能になりました。

2020年度のノーベル生理学医学賞はC型肝炎ウイルスを発見し治療に寄与した3人の科学者に贈られました。C型慢性肝炎はかなりの確率で肝硬変や肝がん発症に至る厄介な感染症ですが、1989年にウイルスが特定されるまで多くの人が輸血や血液製剤使用で感染していました。ウイルス検査ができるようになり感染はほぼ無くなりました。現在は特効薬が開発されほとんどの人が完治する時代となりました。

2005年のノーベル生理学医学賞はピロリ菌を発見した2人のオーストラリアの医師に贈られました。強酸の胃の中に生き物はいないだろうと思われていましたが、彼らが発見したピロリ菌はやがて胃がんの重大な原因であることがわかり、除菌治療によって胃がんは急速にその数を減らしています。

2015年ノーベル生理学医学賞受賞の大村智博士は、寄生虫感染症薬の開発で熱帯地域の数億人の命を救ったといわれており、日本の誇れる業績となっています。

公衆衛生の発達も感染症の抑制に大きな威力を果たしています。多くの人たちの努力の上に私たちは感染症の猛威から守られているのです。

2021年も厳しい時間が続くと思いますが、人類は必ずCOVID-19を制御出来ると信じています。今しばらく私たちに出来ることをしっかり行いながら、穏やかな日常が戻る日を待ちたいものです。

本年が良い年になりますように祈念して、新年のご挨拶といたします。



院長

深野 昌宏



～ 2021年 丑年はどんな年？～

丑（牛）は、古くから酪農や農作業で人々の生活に欠かせない大切な動物でした。勤勉によく働く姿が「誠実さ」を象徴し、縁起の良い動物として十二支に加えられたともいわれています。また、大変な農作業を地道に最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢（耐える）」、「発展の前触れ（芽が出る）」を表す年になるといわれており、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切な年とされています。2021年は芽吹きを迎えようとする丑年。新型コロナウイルスの蔓延で、まだまだ耐え忍ぶ年になるかもしれませんが、地道に突き進むことで新たな発展へと繋げる年にしていきたいですね！



## 転禍為福

あけましておめでとうございます。

オリンピックの華やぎと興奮とともに過ぎていくはずだった2020年は、新型コロナウイルスの大波に飲まれ、先行き不透明なまま新しい年を迎えました。晴れがましい気分になれないのも癪です。ここは、社会の、そして自分自身のレジリエンスをしなやかに発揮して、未来を切り開いていきたいと思えます。「人生で経験したすべての逆境、トラブル、障害が、私を強くしてくれた。」（ウォルト・ディズニー）

苦境や不幸に見舞われたときに、勇気が出る言葉です。

- ・ 禍を転じて福と為す
- ・ ピンチはチャンス
- ・ 明けない夜はない
- ・ 夜明け前が、一番暗い
- ・ 神様は乗り越えられない試練は与えない
- ・ 冬来たりなば春遠からじ
- ・ 禍福は糾える縄の如し
- ・ 苦あれば楽あり
- ・ 七転び八起き
- ・ 雨降って地固まる
- そして…
- ・ 陽はまた昇る



副院長

安部 寿哉

*Like a long lonely stream*

*I keep runnin' towards a dream*

*Movin' on, movin' on*

*'Cause there's a place in the sun*

*Where there's hope for ev'ryone*

*( A place in the sun : Ronald Miller and Bryan Wells )*

“陽の当たる場所”を信じて、前へ、前へ。

本年も中津胃腸病院を宜しく願っています



# 新しい内視鏡システムを導入しました

## 早期がんの特徴的な粘膜表面の微細な病変を観察可能に！

日本では、2人に1人は生涯のうちにがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなると言われています。がんの診断では、小さな病変を早期発見、治療することが重要です。消化管における病変の観察は通常、粘膜表面の色や構造の変化を観察します。当院では、2020年9月より、レーザー光源搭載の新しい内視鏡システムを導入しました。粘膜表層の微細血管などを強調した画像を表示することができ、がんなどの病変部をより診やすくなっています。これに伴い、病変の早期発見と診断の向上が期待できます。

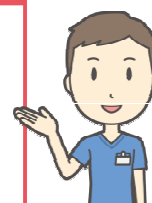


### BLI (Blue LASER Imaging) 画像

表層血管観察に適した短波長レーザー光を照射することによって、粘膜表層の微細血管や表面構造をシャープに映し出すことができ、微小な病変を観察するのに適しています。

### LCI (Linked Color Imaging) 画像

赤みを帯びた色はより赤く、白っぽい色はより白くなるように色の拡張・縮小を行い、粘膜の微妙な色の違いを強調して、炎症の診断をサポートします。



## スムーズな操作で検査時間の短縮と患者さまの身体的苦痛の低減に寄与します

下部消化管用スコープは、硬度調整機能により軟性部の硬さを調整することが可能で、スムーズな操作でスコープ先端部を大腸の深部まで挿入することができます。また、操作する際に手元の力が先端部まで伝わりやすい設計とした「高追従挿入部」と、先端が軟らかく曲がり、曲がった後はまっすぐに戻りやすい設計の「カーブトラッキング」との組み合わせにより、カーブが多い大腸にもスムーズに挿入することができ、患者さまの負担軽減にもつながります。

### 当院の上部内視鏡（胃カメラ）検査の特徴

- 「苦しさ」に配慮した内視鏡検査  
のどの麻酔や鎮静剤を適切に使用することにより、眠ったような状態で不安や緊張を和らげ、苦痛を軽くします。
- 徹底した安全衛生管理  
検査終了後の内視鏡スコープは、独立した洗浄室で高機能水（オゾン水）を用いた洗浄・消毒を行っております。これは、人体や環境に対する害もないため、安心・安全に検査をお受けいただけます。
- 土曜日にも検査可能  
当日絶食にて来院された場合、検査が可能です。ただし、服用中の薬やその日の診察状況により後日になる場合がありますので、事前にお電話ください。

### 当院の下部内視鏡（大腸カメラ）検査の特徴

- 「苦しさ」に配慮した内視鏡検査  
なるべく洗腸剤を楽に、苦痛が少なく服用できるよう配慮しています。また、痛みが最小限になるよう静脈麻酔を使用し、眠ったような状態で不安や緊張を和らげます。
- 徹底した安全衛生管理  
当院では高機能水（オゾン水）を用いた洗浄・消毒を行っております。これは、人体や環境に対する害もないため、安心・安全に検査をお受けいただけます。
- サポート体制の充実  
ポリープ切除後、当日や翌日に出血を起こすことがあるため、入院して患者さまの状態を把握させていただきます。安心して検査をお受けください。

初期の段階で自覚症状がでるのがむずかしい胃がん、大腸がんなどの早期発見・早期治療につながるよう内視鏡検査は欠かせません。しかし、内視鏡検査は苦しい、痛いなどのイメージを持っている人が多いです。当院では、熟練した手技を持つ消化器疾患のエキスパートドクターが診断・治療を行います。また、消化器内視鏡技師が、患者さまが安心して検査や治療を受けられるようサポートします。数多くの早期がんを発見してきた経験に基づき、質の高い診断と治療をご提供します。

この機会にぜひ  
内視鏡検査を  
ご検討ください





# この冬は感染症対策を万全に！



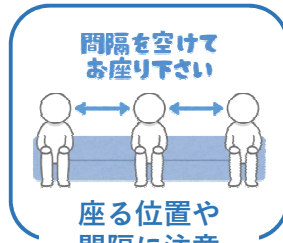
冬はいろいろな感染症が流行しやすい季節です。特に冬に流行するインフルエンザは、症状だけでは新型コロナウイルスとの判別が難しくなります。ひとりひとりができる感染対策を行うことで、新型コロナウイルスだけでなく、他のウイルスも流行しにくくなります。日頃から感染予防に気をつけましょう。



マスクの着用



こまめに  
手洗い



座る位置や  
間隔に注意



体調が悪い時は  
無理せず安静に

新型コロナウイルスは、感染者のくしゃみや咳、つばを吸い込んだり（飛沫感染）、それらがついた手で、口や鼻・目を触る（接触感染）ことでうつると考えられています。発症前から感染が広がる恐れがあるため、症状がなくても手洗い、マスク着用などの基本的な対策を日頃から行うことが重要です。

## とくに冬は、加湿と換気が大事です！

### こまめに換気を

寒い時期は窓を開けるのが難しくなりますが、感染対策として換気が重要です。窓を少しだけ開けてこまめに換気するなど、状況に合わせて適度に行ってください。



### 湿度は40～60%が効果的

空気が乾燥すると、のどの免疫力が低下します。また、暖房などで部屋が乾燥すると、口から出たウイルスを含んだつばなど（飛沫）の水分が蒸発し、ウイルスが空気中を漂います。加湿器や部屋干しなどで、空気中を漂うウイルスを減らすことが大切です。同時に、机などに落ちる飛沫が増えるため、アルコールなどによる拭き掃除や手指消毒をしっかりと行いましょう。

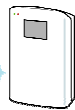


## 安心して受診していただくために ～ 当院の感染症対策 ～

当院では安心して受診していただける環境の提供のため、以下の取り組みを実施しています。

### ● 光触媒除菌脱臭機の設置

光触媒の力で空気中のウイルスを除去します。待合室などに設置しています。



### ● 自動手指消毒機の設置

手を介した接触感染の予防として、消毒機に触れることなく手指消毒ができる自動手指消毒機を正面玄関に設置しています。



### ● 来院時検温の実施

画面の前に立つだけで非接触で検温ができるドーム型サーマルカメラを受付前に設置しています。



### ● 発熱外来について

一般受診の患者さまとの接触をさけるため、発熱の患者さまはドライブスルー形式で診察を行っています。



### ● 防護具の着用

職員は必要に応じて防護具（マスク、手袋、ガウン、フェイスシールドなど）を装着し、感染防止対策の徹底を図っています。

### ● 面会制限について

入院患者さまへの感染予防のため、面会は中止とさせていただきます。

### ご来院の皆さまへお願い

- 受付にて、院内に入られるすべての方に検温をさせていただいています。
- 院内では、マスクの着用、手指消毒をお願いします。
- 待合室などでは、人との距離（間隔）をあけていただくようお願いします。
- 発熱のある方は院内に入られる前に電話連絡をお願いします。

中津胃腸病院 TEL：0979-24-1632



# 管理栄養士の栄養指導

## 大腸憩室炎 といわれたら 食生活を見直しましょう

### 大腸憩室炎って なに？

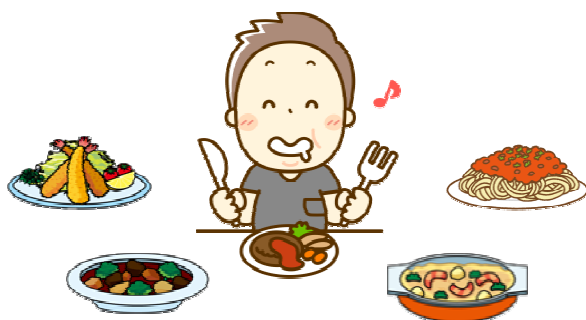


大腸憩室（けいしつ）とは、大腸の壁の一部が腸の外側に向かって袋状にとび出している状態のことです。大腸の内側から内視鏡で見ると、くぼみのようになっています。

たいていは無症状で、大腸検査で偶然発見されることが多く、無症状の人は治療の必要はありません。しかし、憩室に便がはまり込むことで、細菌が繁殖し、炎症を起こした「大腸憩室炎」という状態になると、腹痛や発熱、出血などをきたし、時には穿孔（破れる）を起こすこともあります。

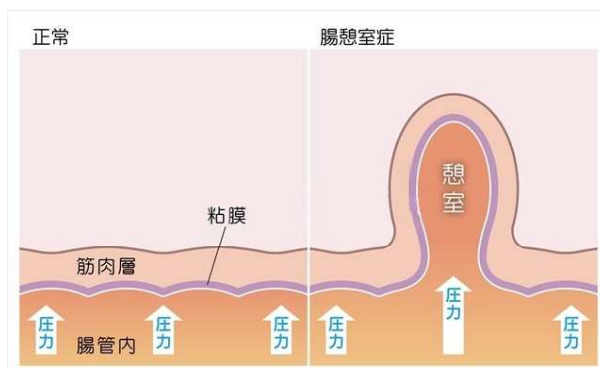
憩室は一度できると元に戻らず、憩室が存在する状態が続きます。憩室があっても、出血や炎症などの症状がなければ、あまり心配しすぎることはありませんが、一度炎症が治まっても、約25%の人に再発が見られ、軽視できない病気でもあります。

### 原因は？



大腸憩室には、先天性のものと後天性のものがありますが、ほとんどは後天性とされています。大腸の壁が弱くなったり、大腸の内圧が上昇するとできやすくなり、その原因の一つが「食生活の欧米化（食物繊維の摂取量減少）」と言われています。

肉食が多く食物繊維の摂取量が少ないと、便秘になりやすく、便を出すときにいきむことで、大腸内圧が上昇し、腸管壁の弱い部分が押し出されて憩室ができます。







## 憩室炎になった時の食事は？



### ● 消化管に負担の少ない食事を

負担が少ない食事とは、**食物繊維が少なく、脂質が多すぎない食事**です。お粥やうどん、湯豆腐などやわらかく調理したものを食べるようにし、揚げ物は避けましょう。香辛料、炭酸飲料、アルコール飲料、カフェイン飲料なども避けましょう。

### 消化の良い食品

- ・うどん
- ・白米
- ・白パン
- ・白身魚
- ・鶏肉
- ・豆腐
- ・牛乳
- ・卵
- ・やわらかく煮た野菜
- ・缶詰の果物
- など



## 症状が治ったら…再発を予防しましょう！

### ● 規則正しい排便習慣を身につけ便秘にならないように心がけましょう

便意があったらがまんせずトイレに行きましょう。無理に出し切ろうとはせず5分以内で。

### ● 水分もしっかり摂りましょう

水分が不足すると、便は硬くなりスムーズに出てくれません。こまめに水分補給をしましょう。



### ● たっぷり食物繊維を摂りましょう

食物繊維は、便の量を増やしやわらかくして、大腸通過時間を短くし、大腸内圧を低下させます。

### ● 適度に油脂分も摂りましょう

適量の脂肪摂取は便秘予防に効果があります。無理なダイエットは便秘のリスクを高めます。



## 食物繊維のおはなし

食物繊維には大きく分けて、水に溶ける水溶性と水に溶けにくい不溶性の2つの種類がありそれぞれの特徴があります。どちらもバランスよく摂取し便秘を予防しましょう。



### 水溶性食物繊維



#### 働き

腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。血糖値の上昇やコレステロールの増加を抑える働きもあります。

#### 多く含むもの

- ・果物
- ・野菜（特に葉物）
- ・海藻類
- ・こんにゃく
- など

### 不溶性食物繊維



#### 働き

水分を吸収してふくらみ、便のかさを増やします。腸を刺激して便通をよくします。

#### 多く含むもの

- ・キノコ類
- ・野菜（特に根菜類）
- ・穀類
- ・芋類
- ・豆類
- など



運動不足も便秘の要因となります。運動をすることで、腸の動きを活発にしたり、腸内の圧力を減らしたりする働きがあります。運動習慣を持つように心がけましょう。

**大腸憩室炎はくり返しやすい病気なので予防が大切！**





## 訪問診療センターのご案内

中津胃腸病院 訪問診療センターは「全ての医療は患者さまの為に」という基本理念の下、在宅での療養をご希望される患者さまにとって最良なサポートとは何かを考え、在宅での療養生活をお手伝いさせていただきます。通院が困難な方、可能な限りご自宅で最期まで過ごしたいという思いがある方、お気軽にご相談下さい。



- 相談窓口  
中津胃腸病院 訪問診療センター  
住所：大分県中津市永添510番地(中津胃腸病院敷地内)  
電話番号：0979-64-6256

### 診療時間

#### 平日

午前 9：00～12：00  
8：30～11：30 (診療受付)  
午後 14：00～17：30  
13：30～17：00 (診療受付)

#### 土曜日

午前 9：00～12：00  
8：30～11：30 (診療受付)

#### 休診日

土曜日午後／日曜／祝日  
(但し、急患はこの限りではありません)

### 診療科目

外科 消化器外科 内科 消化器内科  
肛門外科 リハビリテーション科  
疼痛緩和内科 麻酔科



医療法人社団  
**中津胃腸病院**  
〒871-0162  
大分県中津市大字永添510番地  
TEL 0979-24-1632(代表)  
FAX 0979-22-9800  
ホームページ：<http://n-icho.or.jp>

### 患者さまの義務

- 患者さまは、協力的・積極的に診療に参加してください。
- 患者さまは、自分自身の健康に関する情報を正直かつ正確に伝える必要があります。
- 他の患者さまの治療や、職員の医療行為の妨げにならないように病院の規則や指示を守する必要があります。
- 医療費は、遅滞なくお支払いください。

### 患者さまの権利

- 患者さまは、何ら差別することなく、どなたでも平等に医療を受けることができます。
- 患者さまは、必要なときに援助・助力を求め、最善の医療を受けることができます。
- 患者さまは、医療機関を自由に選択し、複数の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めることができます。
- 患者さまは、検査や治療の目的・方法・内容・危険性について、十分に理解できるまで説明を受けることができます。
- 患者さまは、自分自身の診療に関する情報の提供を受けることができます。
- 患者さまは、十分な説明や助言・協力を得たうえで、あなたの意思に基づいて医療行為を受け、あるいは拒否することができます。
- 患者さまはプライバシーに関する権利を有し、医療に関する個人情報保護されます。