

# いちよう

ご自由に  
お持ち帰りください



**新ホームページ公開！**  
**定期受診完全予約制のお知らせ**  
**当院の手術件数**

## 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。

# 10月1日より 中津胃腸病院ホームページを リニューアルしました！

2021年10月1日、かねてより準備をすすめておりました病院ホームページが全面リニューアルいたしました。

今回のリニューアルでは、ご利用いただく皆さまにより見やすく、分かりやすく情報をお伝えできるホームページとなるよう改善いたしました。これまでパソコン専用のホームページとなっておりますが、スマートフォンやタブレットからも、快適にご利用いただけるホームページを作成しております。

これからも皆さまのお役に立てるホームページを目指し、よりいっそう内容の充実に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



中津胃腸病院



で検索！



## PICK UP!

### ● 当院を知っていただくために



### ● お知らせ情報

TOPのお知らせでは、休診情報など最新の情報をお知らせします。



### ● 採用情報

ひとりひとりの知識・技術・経験を活かしましょう。患者さまが安心して気持ちよくなされる病院を目指して共に働きましょう！



当院が治療を行える疾患や治療法、実績の開示を行い、当院の特色を紹介していきます。





# 備えて安心！防災特集



近年、地震や豪雨・台風被害が相次ぎ、防災意識が高まりつつあります。日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。防災対策で大切なことは、自分の身の安全を守るために一人一人が取り組む「自助」。いつ災害が起きても対応できるようにしておくことがポイントです。今回は、今からできる防災対策をご紹介します。普段の生活や家族構成をしっかりと考えて、ご自身の暮らしに必要な備蓄や準備をしましょう。

## 我が家の被災リスクと避難方法を確認！

### ハザードマップで自宅の場所を確認する

- 被災の種類と程度を把握する
- 近隣の避難場所を確かめる
- 安全な避難経路を調べておく

### 避難の方針を確認しておく

- 激しい暴風雨時は移動を控える
- 夜間に移動しないようにする
- 家族との連絡方法を決めておく



## 自宅での備え

### 食料・飲料の備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

#### 食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例 (人数分用意しましょう)

- 飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）・生活用水（給水タンクなど）
- 非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ化米など）、レトルト食品、缶詰、ビスケットやチョコ、乾パンなど
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど



### 非常用持ち出し袋の準備、できていますか？

年齢や性別・健康状態によっても必要なものは変わります。各自必要なものを追加し、それぞれにあった防災バッグを作りましょう。あらかじめリュックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

#### 非常用持ち出し袋の内容の例 (人数分用意しましょう)

- 飲料水（500 mLのペットボトル1～2本）
- 食料品（レトルト食品、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ヘルメット、防災ずきん、軍手
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯充電器（モバイルバッテリー）
- 衣類、下着、ブランケット、タオル
- 洗面用具、使い捨てカイロ、マスク、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、携帯トイレ、ビニール袋

#### 乳幼児には

- ミルク・離乳食
- おむつ・おしりふき

#### 女性は

- 生理用品
- 中身の見えないごみ袋

#### 高齢者には

- 持病の薬、お薬手帳
- 補聴器・入れ歯・杖



# こんな使い方は要注意！ 加湿器の正しい使い方



乾燥が気になるこの季節。乾燥対策に欠かせない加湿器を、あなたは正しく使えていますか？  
間違った使い方をしてしまうと、かえって健康に悪影響を与えることもあります。

## 肺炎を引き起こすかもしれない危険な使い方要注意！

鼻やのどの粘膜が乾燥してしまうと、風邪やインフルエンザにかかりやすくなるため、乾燥対策の1つとして加湿器を利用する方も多いと思います。しかし、加湿器は使い方を間違えてしまうと、かえって健康を害してしまうこともあります。

例えば、加湿器の水を放置していると、タンク内で緑膿菌やカビなどが増殖。そのまま使用してしまうと、菌をまき散らしてしまいます。特に緑膿菌は、高齢者や病気などで抵抗力の低下している人が吸い込んでしまうと肺炎や敗血症などになる危険性があります。

この記事では正しく加湿器を使用するための注意点をまとめました。また、密室になりがちでするので、定期的な換気も行いましょう。



## Memo

### 加湿器の種類と特徴

#### スチーム式（加熱式）

加熱することで水蒸気を発生させます。短時間で湿度を上げたい時や、使う時間が短い方におすすめ。衛生面で優れています。熱い蒸気が勢いよく噴き出すので、ヤケドに十分ご注意ください！

#### 超音波式

熱を使わず超音波で振動させ、水を蒸気に変えます。本体が熱くならないので、子どもや高齢者のいるご家庭におすすめです。雑菌が繁殖しやすいので、こまめな清掃が必要。

#### 気化式

フィルターに水を含ませ、ファンを当て気化させます。熱くならないので、子どもや高齢者にも安心。フィルターが汚れやすく定期的なメンテナンスや交換が必要。

## Check!



### 正しい加湿器の使い方



**適正湿度は40~60%**



**加湿しすぎはNG**

湿度が上がると壁や床が濡れることがあり、カビやダニの繁殖の原因となります。また、石油・ガストーブは水蒸気が発生するので、加湿器を使う場合は湿度計で適正な湿度を確認しましょう。



**肌には直接蒸気を当てない**



**直接蒸気を当てると、かえって肌が乾燥します**

保湿できそうだからと直接蒸気を当てると、肌についた加湿器の水分が、肌の水分とともに蒸発するため、かえって乾燥してしまいます。加湿器は部屋の湿度を上げる家電、として正しく使しましょう。



**部屋の中央に置く**



**部屋の隅や家具の近くに置くのは避ける**

加湿器で部屋全体を加湿するためには、部屋の中央に置くことが理想的です。中央に置くのが難しい場合は、出入り口や窓、家具や電化製品の近くを避けて設置しましょう。



**超音波式はタンクの水を毎日交換**



**タンク内に繁殖した雑菌を広げてしまいます**

超音波式の加湿器は超音波の振動で水を気化し加湿します。沸騰させているわけではないので、タンクに入ったままの水に雑菌が繁殖すると部屋中に雑菌を広げてしまいます。毎日交換しましょう。



**気化式はフィルターのお手入れをこまめに**



**機種に合わせて適正なお手入れを**

気化式はフィルターに水分を含ませ気化して加湿します。そのためフィルターが汚れがち。そのまま使用していると部屋に汚れを広げてしまいます。説明書を読み、適切な頻度でお手入れしましょう。

当院において2020年1月～12月までに実施された手術件数の集計データです

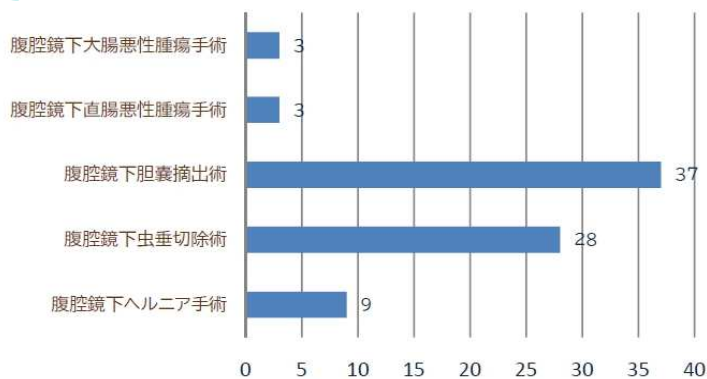
手術名	件数	
	2020年	2019年
胃悪性腫瘍手術 (腹腔鏡補助下・内視鏡的含む)	8	4
その他の胃・十二指腸の手術	2	0
腸悪性腫瘍手術 (腹腔鏡補助下・内視鏡的含む)	29	20
その他の腸の手術	10	4
肝悪性腫瘍手術	0	0
胆嚢悪性腫瘍手術	0	0
胆石症・胆嚢疾患(良性)手術 (腹腔鏡下含む)	41	27
虫垂切除術	34	26
ヘルニア手術等	32	30
肛門疾患手術	20	15
腹膜炎手術 (腹腔鏡下によるもの含む)	3	1
腸閉塞手術 (腹腔鏡補助下によるもの含む)	6	3
人工肛門造設・形成・閉鎖手術	3	6
脾摘出術	0	0
胃瘻造設術	19	18
その他の内視鏡的手術	401	306
その他の手術	25	3
合計	633	463

当院では、消化器、肛門疾患の手術を中心にっており、2020年は633件の手術を行いました。

腹腔鏡の手術を積極的に行っており、2019年腹腔鏡下手術は51件でしたが、2020年は80件と増加傾向です。腹腔鏡手術の対象としては、胆のう、胃、大腸、急性虫垂炎、鼠径ヘルニアの手術を行っており、患者さまの早期回復に向けて努めております。

内視鏡を用いた低侵襲な治療も増加しております。今後も手術を受ける患者さまがより安全で安心できる医療を提供できるようスタッフ一同励んでまいります。

### 鏡視下手術(80件)



### 内視鏡的手術(416件)



# 管理栄養士の栄養指導



## 毎日の食事で免疫力アップ！ ウイルスに負けない体づくり

新型コロナウイルスの流行で、免疫力アップが注目されています。免疫は、細菌やウイルスから体を守る抵抗力のことで、免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。感染症を防ぐためには手洗い、うがい、マスクの着用を習慣づけることはもちろん、免疫力を高く保つことも大切です。日々の食事や生活の中で、免疫力を高める習慣を少しずつ取り入れて、風邪やウイルスに負けない体をつくっていきましょう。



### POINT!

### 免疫力を高める食生活のすすめ

免疫力を高めるためには、ストレスを解消する、十分な休養をとる、適度に運動するなどの方法がありますが、特に毎日の食事は大切です。免疫力を高める食生活のポイントをまとめました。



#### 1 1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べる

免疫力を高める食事のポイントは「バランスの良い食事」が基本です。主食・主菜・副菜の3つを揃えることで、必要な栄養素を不足なく摂ることができます。また、1日のどこかで果物、牛乳・乳製品を摂りましょう。

##### 主食（ごはん、パン、めん類）

炭水化物は体や脳のエネルギー源であり、体力の源です。主食から体力を補いましょう。



##### 主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず）

たんぱく質は筋肉・血液・骨・内臓を作り、免疫細胞も作るため、しっかり食べましょう。

##### 副菜（野菜、芋、きのこ、海藻のおかず）

副菜に豊富なビタミン・ミネラルは、疲労を回復し、体調を整える役割をします。

##### 果物

果物に豊富なビタミンCは、疲労回復や免疫力を高める役割をします。



##### 乳製品

お腹の中の環境を整え、免疫力アップにつながります。



#### 2 免疫細胞の働きを高める栄養素を摂る

野菜には免疫力を高めるビタミン類が豊富です。細胞や組織にダメージを与える活性酸素を撃退する働きを抗酸化作用といい、免疫力を高めるには抗酸化作用のある栄養素（ビタミン）を含む食材を摂ることがおすすめです。

##### ビタミンA

油と一緒に摂ることで吸収力が高まります。鼻やのどの粘膜を強化しウイルスの侵入を防ぐ効果もあります。

##### 〈ビタミンAの多い食材〉

人参、ほうれん草、春菊など

##### ビタミンC

白血球の働きを強化する効果があり、積極的に摂ることで免疫力を高めます。

##### 〈ビタミンCの多い食材〉

レモン、いちご、オレンジ、ブロッコリー、ピーマンなど

##### ビタミンE

血行を促進する働きがあります。ビタミンA、ビタミンCと一緒に摂るとより効果的です。

##### 〈ビタミンEの多い食材〉

かぼちゃ、ブロッコリー、ナッツ類など



#### 3 体を温める食材を取り入れる

体温が1℃下がると免疫力は30%低下するといわれています。また、筋肉量の低下は体温が下がる原因となります。家の中でできる簡単な筋トレやストレッチで基礎代謝を上げる、お風呂にゆっくりつかるなど体を温める生活を意識しましょう。食事では体を温める食材を取り入れたり、たんぱく質をしっかりと食べて体温を上げましょう。

##### 〈体を温める食材〉

たんぱく質が豊富な食材（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）、根菜類、生姜、かぼちゃなど



#### 4 腸内環境を整える食物繊維を積極的に食べる

腸内に生息する腸内細菌は善玉菌と悪玉菌に分けられ、善玉菌には免疫細胞を活性化させる作用があります。腸内環境を整えることで免疫力が高まります。

副菜（野菜、芋、きのこ、海藻のおかず）に多く含まれる食物繊維は腸内にある善玉菌のエサになり、善玉菌を増やす作用があります。また、食物繊維は腸内にある有害物質を取り込み、体外に排出させる働きもするため、悪玉菌が減り、善玉菌が増えて腸内の免疫力も高まるのです。発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌など）には善玉菌が豊富に含まれるため、腸内環境を整えてくれます。



## 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。