

# こ・ろ・ん



## 《 目 次 》

1. 『大腸ポリープ』って何？
2. 夏の行事
3. 栄養一口メモ「長いもとたこの緑酢」
4. 健康コラム「夏バテについて」

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下3条4丁目2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>

# 『大腸ポリープ』って何？



次の項目にあてはまる事はありませんか？

- 洋食や肉料理をよく食べる。
- 野菜が苦手。
- 便秘気味である。
- 便に血が混じることがある。
- 血縁に大腸癌になった人がいる。
- ポリープの治療を受けたことがある。
- 潰瘍性大腸炎やクローン病の治療を受けたことがある。
- 40歳以上の方。

「大腸ポリープ」とは、大腸の内側の壁にできた腫瘍の事です。良性的なものや癌化するものなど、いくつか種類があります。ほとんど、症状はありませんが、大きくなると便に血が混じったり、癌化しやすくなることもあります。



上の項目にあてはまることがあれば、1度、大腸カメラ検査をおすすめします。

① 外来受診し、「大腸カメラ」を行う日を決めます。



② 「大腸カメラ」を行う前日、夜7:00には食事を済ませ、夜8:00に150ccほどの下剤を服用していただきます。



③ 当日、朝5:00頃から約2時間かけて2リットルの下剤を服用していただきます。その後、AM9:00頃から「大腸カメラ」で検査を行います。



④ 内視鏡で切除を行い、経過観察を含め、1泊2日の入院となります。食事は夕食から食べることができます。

ポリープがあった場合

⑤ 翌日は諸検査、診察を行い異常がなければ退院となります。



退院後、腹痛、下血、発熱などの体調不良があればすぐに外来受診をして下さい。



ポリープが  
なかった場合

病院で少し休み、腹痛や下血、発熱がなければ、帰宅となります。

# 夏の行事



昨年は夏の行事として、当院裏の公園で患者さまやご家族のみなさま、職員とで花火大会を開催しました。学校の夏休み中でもあり、患者さまのお子さんやお孫さんなど、たくさんのご家族の方々が参加され、楽しい時間を過ごしました。女性陣は花火を眺め、男性陣は手持ち花火に夢中です。やはり男性はいくつになっても火遊びが大好き・・・？

また、七夕の時期には、リハビリテーション室や病棟で飾りを作ったり、短冊に願いごとを書いて笹の葉に飾りました。みなさんとてもきれいに折り紙で飾りを作られます。今年はどんな願いごとが書かれるのか楽しみです☆みなさんは、どんな願い事をされますか？



## 栄養一口メモ

### ～長いもとたこの緑酢～



管理栄養士より

#### ○分量(4人分)

長芋 200g

たこ 100g

きゅうり 1本

(合わせ酢)

酢 大さじ4

砂糖 大さじ2

塩 少々

#### ○作り方

1. きゅうりは、すりおろし、合わせ酢の材料とあわせておく(緑酢)
2. 長芋は、皮をむき拍子切りにして酢水につける
3. たこは、塩をふい洗って適当な大きさにきる
4. 器に、長芋とたこを盛り、1.の緑酢をかける

きゅうりをすりおろした緑酢は、たこ以外にもイカ、ホタテ、白身の魚にも良く合います。酢に含まれる酢酸は、糖分と一緒に摂ると疲労回復に効果があります。酢の酸味が味覚、嗅覚を刺激して、唾液の分泌を促し食欲が増進します。長芋に含まれるネバネバの成分ムチンは、粘膜の保護やたんぱく質の消化を助ける働きがあります。夏の疲れた体に酢、長芋を使った料理はいかがですか？ぜひ、お試しください！

# 健康コラム 「夏バテについて」



今回は、夏バテについての豆知識をご紹介します。

「疲れが取れない」「日中早い時間に」「疲れが出る」「食欲不振」「眠りにくい」…これらは夏バテの症状と考えられます。夏バテを引き起こす要因のひとつひとつに適切な対処をすることにより夏バテを予防していきましょう。

## 夏バテのメカニズム

人間は体にたまっていく熱を捨てて体温を一定に保とうとします。夏の暑さに対抗するため、いつも以上のエネルギーを消費し耐えようとします。しかしその暑さに対応できず自律神経に狂いが生じると水分の循環がうまくいかず熱が下げられなくなり、だるくなり胃腸の働きが弱まって……という悪循環に陥ります。これがいわゆる「夏バテ」といわれるものです。



## 夏バテを予防するには

### ①発汗を助ける

- ・ 除湿により湿度を下げ、こもった熱を発散できるようにする
- ・ シャワーや清拭などでこまめに汗を洗い流す

### ②脱水を防ぐ

- ・ ぬるめの水分をこまめに飲む。
- ・ 水分は喉が渇く前に補給する。
- ・ ビールは体内で飲んだ水分の1.5倍以上が尿として排出されてしまうので飲み過ぎに注意！！

### ③冷えすぎを防ぐ

- ・ 夏バテの最大の原因である、温度差を減らすために、クーラーを強めすぎないようにする。  
(タイマーで時間設定することも有効)

### ④よい睡眠をとる

- ・ 睡眠不足は体温が下がるため、しっかりとる。ちょっと暑いと感じるくらいが睡眠中の快適温度となる。
- ・ 腹部を冷やさないように注意する。

## 関連病院

医療法人菊郷会

札幌センチュリー病院

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

<http://www.s-century.jp/>

