

こ・ろ・ん



《 目 次 》

1. 看護部長からのごあいさつ
2. 他人事だと思わないで！
3. 栄養一口メモ「山菜の焼き春巻き」
4. 健康コラム
「胃がんとヘリコバクター・ピロリ菌」

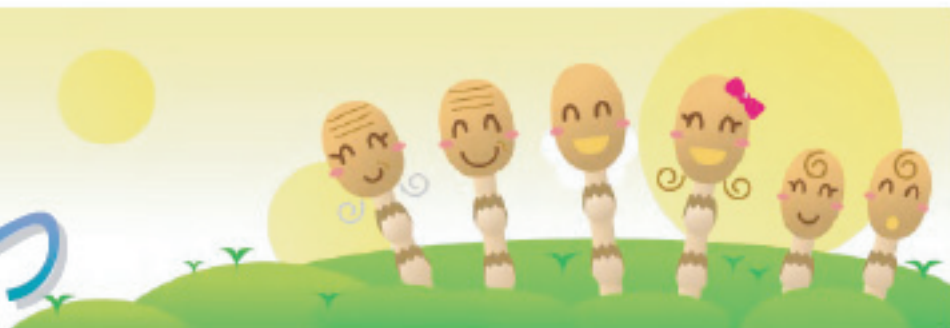
医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒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/>

ごあいさつ



～皆様の健康管理にお役に立てる病院として～



看護部長 三瀬 三栄子

こんにちは、石橋胃腸病院看護部長の三瀬三栄子でございます。

3月16日で若葉マークがとれ、2年目に入りました。アツという間の1年でした。少しずつ“なじみの顔”が増えてきましたので、院内を歩きながらご挨拶したり、お声をかけていただいたり、心地よさを感じながら勤務しております。

昨年9月、敬老の日に東川下町内会の敬老会に出席させていただきました。私自身、長年高齢者の看護に携わってきましたが、テキパキと会の準備や進行をしている役員の方々、オシャレをして会話を楽しんでいる女性陣、現役時代を彷彿させる男性陣を拝見し圧倒されました。

あらためて健康のありがたさを実感すると共に、地域住民の皆様の健康管理にお役に立てる病院として、弛みない努力を続けることが使命だと感じました。

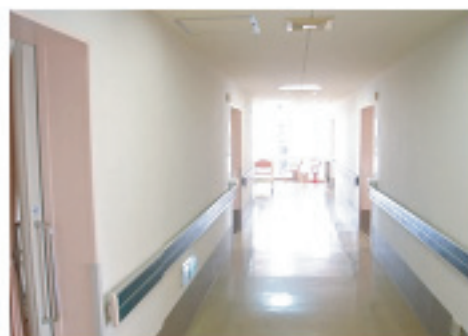
そのためには、外来・一般病棟（34床）・療養病棟（56床）で勤務している約70名の看護師・准看護師・看護補助者一人ひとりが、自身の持てる能力を充分発揮でき、活気のある職場作りができるように、師長・主任と共に愛と知恵と勇気をだして、取り組んでまいります。

川下の“風”を感じながら頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。

追伸 地域住民の皆様 石橋胃腸病院で“健康診査”という“あ・ん・し・ん”を買ってみませんか？メニューを揃えて外来ナースがお待ちしております。



内観もきれいになりました♪



一般病棟



療養病棟

他人事だと思わないで!



～まずは胃カメラ検査をしてみませんか?～

裏面の健康コラムで特集しておりますが、胃がんは早期発見が重要なカギとなってきます。当院では、昨年1年で胃カメラ検査(上部消化管検査)は700件を越えた実績(関連病院の札幌センチュリー病院と合わせると平成21年は約2000件を行っております)があり、もっとも患者様から喜ばれている点として**事前予約がなくても胃カメラ検査を行っているところ**です!



最近ずっと胃が痛いけど、仕事の都合で事前予約は難しいんだよな・・・



そんな場合でも大丈夫!

当院は当日でも胃カメラ検査を受け付けております!

朝食を食べずに(前日PM9時以降絶食状態がベスト)来院していただければ当日の胃カメラ検査が可能ですのでお気軽に来院・お問い合わせください。

早期の胃がんでは内視鏡で切除することで治癒するものもありますが、胃がんはかなり早い時期から胃の周囲のリンパ節へ転移することがあり、早期がんでも手術が勧められることが多くなります。当院で胃カメラ検査をして万が一、がんが発見され切除が必要な場合であっても札幌センチュリー病院とのフォローアップ体制が整っておりますのでまずは当院にてお気軽に胃カメラ検査を受けてみませんか?

栄養一口メモ

～山菜の焼き春巻き～



管理栄養士池田より♪春は山菜がおいしい季節ですね。今回はこれらが旬の山菜をたっぷり使用したレシピです。このレシピでは、山菜ミックスを使用していますが、筍、ふきなど単独でもかまいません。油で揚げない焼き春巻きなので、ヘルシーでもあります。春の味覚を食卓に!!

○分量4人分

- ・山菜ミックス 100g
- ・細切れ豚肉 150g
- ・春雨 50g
- ・春巻きの皮 10枚
- ・サラダ油 大2
- ・片栗粉・小麦粉 大1

<調味料>

- ・水 100cc
- ・酒 大2
- ・ごま油 大1
- ・醤油 大1
- ・中華味 大1/2
- ・砂糖 大1/2
- ・塩 小1/2
- ・こしょう 少々

○作り方

- 1.春雨は熱湯に軽くぐらせもどす。
- 2.フライパンに油をなじませ、山菜ミックス、豚肉、春雨を炒め、調味料を加える。
- 3.水溶き片栗粉でとろみを、きつめにかけ、冷ます。
- 4.春巻きの皮で具を包む。(巻き終わりは水溶き小麦粉を糊として使用する)
- 5.油を薄くひいたフライパンで焼くか、表面に油を塗りトースターで色がつくまで焼いたら完成!

「胃がんとヘリコバクター・ピロリ菌」

「日本人のがんと言えば胃がん」と言われる程、先進国の中で日本は胃がんの患者が多い国です。その原因の1つにヘリコバクター・ピロリ菌というものがあります。

＜ヘリコバクター・ピロリ菌の感染＞

ヘリコバクター・ピロリ菌は幼少期（免疫力が弱い時）に水・食べ物・唾液で感染すると言われてい

ます。つまり、子供の時にヘリコバクター・ピロリ菌を持っている、お父さんやお母さんとのキスや水・食べ物を分け合って食べたりすると感染してしまうことが多いのです。



＜慢性胃炎や胃潰瘍は要注意＞

ヘリコバクター・ピロリ菌が胃の中にいると、慢性胃炎や胃潰瘍と言った病気にかかってしまいます。この病気が進行すると胃がんとなります。なので、胃もたれやむかつきなどの症状が続く場合には要注意！早めに検査を受けてみましょう。

＜胃ガンの原因＞

現在、日本人の2人に1人がヘリコバクター・ピロリ菌を持っていると言われてい

ます。そしてこのヘリコバクター・ピロリ菌が胃がんの原因と考えられているのです。
☆ヘリコバクター・ピロリ菌がいる …年間0.4%の確率で胃がんになると言われています。
(これは肺がんの原因である喫煙と同じ程度の発ガン率です。)

☆ヘリコバクター・ピロリ菌がいない …胃がん患者さんの100人1人程度しかいません。
このことから、ヘリコバクター・ピロリ菌がいなければ、ほぼ胃がんにならないと言えます



＜ヘリコバクター・ピロリ菌をやっつけよう＞

ヘリコバクター・ピロリ菌の検査は胃カメラでももちろんできますが、1回の採血や呼気テスト（袋に息を吐いてふくらませてそれを調べる検査）などの簡単にできる検査もあります。もしヘリコバクター・ピロリ菌がいたら薬を一定期間飲むことでほぼやっつけることができます。薬を飲むだけで胃がんを防ぐことができるなら、検査を受けるしかありません！他にも、札幌市胃がん検診（札幌市にお住まいの方のみ）も行っています。

ヘリコバクター・ピロリ菌の検査を受ける際、胃潰瘍の診断がなければ保険適用にはならないため事前に外来受診をし、医師・看護師へご相談ください。



関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科・循環器科
泌尿器科（人工透析）

〒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/>

