

# こ・ろ・ん



## 《 目 次 》

1. 胃がん 無症状でもご用心！
2. 部署紹介 「薬剤科」
3. 栄養一口メモ 「トマト丸ごとスープ」
4. 健康な便か確認してみましよう

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/>

# 胃がん

# 無症状でもご用心!



胃がんとは胃の粘膜にできた悪性腫瘍のことを言い、喫煙、塩分の過剰摂取などの食生活の乱れが胃がんの原因を作り出すとされています。一般的に、男性の50~60代に多く発症しており、今日では肺がんに次いで2番目に多いがんなのです。



「がんになれば、症状が出るはずだ。」と考えている方は多いのでは？  
しかし、実際には早期の胃がんにはほとんど症状がなく、進行した胃がんにおいても症状のない人が少なくありません。そのため、自覚症状で胃がんが発見されることは全体の半数ともいわれています。胃がんと分かった時には、進行・転移してしまっていることが多いのです。胃がんは進行してしまうと、数年で生命に関わるといわれますが、**早期胃がんの段階で治療をすると、5年生存率は98%以上とほとんどの人がほぼ完治しています。胃がんは早期発見が不可欠なのです!!**

## セルフチェック

- 食事時間が不規則である
- 夕食は遅い時間に取りが多い
- 塩辛いもの、塩分を多く摂る
- ストレスが溜まりやすい
- 最近、食欲があまりない
- 胃もたれする事が多い
- 睡眠不足等、不規則な生活をしている
- 胃炎・胃潰瘍など胃の病気がある
- 時々便が黒い
- 時々腹痛が起きる
- たばこを吸う
- 酒を毎日飲む
- 早食いである
- 貧血がみである



**7個以上当てはまった方は  
一度検査を受ける事をお勧めします。**

## 胃カメラ検査を受けませんか？

胃が痛いけど・・・  
忙しくて事前予約が難しいな



そんな場合でも大丈夫です!!

当院では、**朝食を食べず**(前日午後9時より絶食状態がベスト)来院して頂ければ**当日でも胃カメラ検査が可能**です。症状の無い方でも年に一度は検診を受けて早期発見に努めましょう。ご希望される方・ご不明な点のある方は、当院受付までお気軽にお問い合わせください。



石橋胃腸病院 電話011-872-5811

## 裏 面 ク イ ズ の 答 え

- Q1③約 3m** 小腸全体の表面積を広げるとテニスコート2面分にも達すると言われています。
- Q2①約 1.5m** 大腸は短く約1.5m。ちなみに直径は小腸の2倍あり、最も太いところで5~7cmです。
- Q3③約 100兆個** 大腸にはおよそ100種、100兆個もの細菌が住んでいます。その1個を直径1ミクロン(1000分の1mm)として1列に並べると、約10万km、地球2周分以上にもなります。また、人体をつくっている細胞の数は約60兆個と言われていますが、その2倍近い数が大腸内に入っているわけです。
- Q4②水分の吸収** 大腸では栄養素の吸収は行われず、消化されて液状になった内容物から水分や塩分を吸収して最終的な排泄物のかたちにします。大腸は、排泄物の貯蔵庫であると同時に、その排泄物をエサとするたくさんの細菌のすみかでもあります。この細菌の中には、ビフィズス菌のような善玉菌と、ウェルシュ菌に代表される悪玉菌があり、腸内でこのバランスが崩れると体調を崩す原因となるのです。
- Q5③腸内細菌が出すガスのせい** 臭いのもとは、大腸内に住んでいる細菌がたんぱく質などを分解してつくるガスです。だから、肉食が多い人ほど、オナラやウンチは臭くなりがち。しかも、これらの物質のいくつかは発がんに関係していると考えられています。気になる人は、肉を減らして野菜を多く食べましょう。



こんにちは。皆さんは「病院にいる薬剤師」の仕事をご存知でしょうか？最近では病室でも薬剤師を見かけるのではないのでしょうか？

病院にいる薬剤師は主に次のような仕事をしています。

### 1. 内服薬調剤

飲み合わせの悪い薬や、効果が同様な薬が処方されていないかなど、処方せんの記載内容を確認し調剤しています。

### 2. 注射薬調剤

入院中の患者さまの注射薬のセット（払い出し）を行っています。

### 3. 入院中の患者さまへの薬剤指導や管理

### 4. 医薬品情報の収集



### 《お薬手帳を活用していますか？》

外来受診時や入院する際、医師・薬剤師が病院の外来や家庭で飲んでいた薬等をチェックし、入院中の治療に最適な薬を選択します。また下記の通り様々な活用が可能です。

○副作用予防 ○飲み合わせチェック

○健康記録 ○旅行先や災害時の薬チェック

前に飲んで具合悪くなったんだけど、薬の名前？ 尋らねば…



当院には、現在 3 名の薬剤師がおり、入院中の患者さまに安心・安全な医療が提供できるよう、医療チームの一員として日々努力しています。お薬に関するご相談は気軽に私どもへ声をおかけください。

## 栄養一口メモ

### ～トマト丸ごとスープ～



### 管理栄養士池田より♪

塩分の多い食事は、胃の粘膜を傷つけ、環境を悪くします。その一方で野菜に含まれるビタミンCなどの抗酸化物質や食物繊維は胃がんの発生を抑制する因子として挙げられています。塩分を少なく、野菜たっぷりの料理で胃をいたわりましょう。

### おいしく減塩するポイント！

1. トマトの酸味を利用することで、塩分控えめに。

2. 玉ねぎ、にんにくなど香味野菜の風味を生かしましょう。

3. ベーコンから出るだしを効かせましょう。

4. 最後にチーズをふり、味にアクセントを！

### 分量（4人分）

トマト	4個
ホールトマト缶	1缶
ベーコン	
（5mm幅で切る）	2枚
玉ねぎ	
（みじん切り）	1個
にんにく	少々
粉チーズ	少々
パセリ	少々
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
水	1カップ
サラダ油	小さじ1

### ＜作り方＞

1. トマトは湯むきして、1/3の所で切る。中身はくり抜いておく。
2. フライパンに油をひき、ベーコン・玉ねぎ・にんにくを炒める。
3. 2にトマト缶・水を入れ一煮たちさせる（1でくり抜いた中身も入れる）。塩・こしょう・砂糖で味を整える。
4. 1でくり抜いたトマトに3をいれ、加熱する。チーズ・パセリをふる。

# 排便チェック

## 健康な便か確認してみましょう!!

便は体内環境を知る手段のひとつ! 毎日、健康的に過ごしたい! と、誰もが感じていることでしょう。病気になる前から治すのではなく、予防することも大切です。1日1回以上、気持ちよく便が出て、色は黄色っぽく適度な硬さが望ましいです。皆さんの便はいかがですか?

### 便の状態チェック

- 便秘気味である
- 食後やお酒を飲んだ翌朝、下痢をする
- 日中だけでなく、夜中にも下痢がある
- 水のような便や、粘液状の便がでる
- 下痢気味で、熱がよく出る
- 便の色が赤く、排便時に痛みがある
- 便の色が赤く、腐敗臭がある
- 便の色が黒っぽい
- 便の色が白っぽい
- 通勤時に何度もトイレに行きたくなる

### 判定

- 0個・・・今のところ問題なし! でも油断は禁物。こまめにチェックしましょう。
- 1~2個・・・注意深く症状を見守りましょう。少しでも前と違うなどと思ったら念のため医師に相談を。
- 3~4個・・・念のため医師に相談してみましょう。
- 5~8個・・・医師に相談し、検査を受けることをお勧めします。
- 9~10個・・・ただちに医師のもとで検査しましょう!!



### 便に血がついていたら警戒が必要です!

そのうち9割は痔が原因と言われていますが、直腸がんの可能性も否定できません。排便時に痛みがあるかどうか、痔と他の病気を見分けるポイントです。もし、痛みがあれば痔である事が多いのですが、痔でもないのに血便だった場合や、腐敗臭がある場合は大腸がんの疑いがあります。ただちに専門医の検査を受けましょう。また、痔の方もがんなどの重大な病気を見落としかねないので、便に血がついていたら、念のため診察を受けましょう。

近年、食生活の欧米化から大腸がんは急増しています。40歳以上の方は年に1回大腸がんの検診を受けることが望ましいでしょう。

### クイズ

- Q1 小腸の長さは何のくらいあるでしょう? ①約80cm ②約1.5m ③約3m
- Q2 大腸の長さは何のくらいあるでしょう? ①約1.5m ②約3m ③約4.5m
- Q3 大腸にいる細菌の数は? ①約100億個 ②約1兆個 ③約100兆個
- Q4 大腸はどのような働きをしているのでしょうか? ①栄養素の吸収 ②水分の吸収 ③血液の老廃物の排泄
- Q5 ウンチが臭いのは何のせい? ①腸の動きが活発なため ②食べ物に臭いの成分があったから ③腸内細菌が出すガスのせい

答えは、中面の左ページを見てね!



## 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/>

