

こ・ろ・ん

ホームページが新しくなりました



ホームページのこちらからも『こ・ろ・ん』が見られるようになりました！！

《 目 次 》

1. 春の健康診断を受けましょう
2. 腹痛あれこれ
3. 部署紹介『医療相談室』
4. 栄養一口メモ『春キャベツのクリーム煮』
5. 有馬理事長の『生活習慣病』プチ講座その②

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/>

☆春の健康診断を受けましょう☆

日中の気温も少しずつ暖かさが戻り、そろそろ春本番！！企業にお勤めの皆さんにとっては健康診断の時期です。そこで今回は当院で受けられる健康診断と人間ドックの内容についてご説明します。

	1コース	2コース	3コース
診察・計測	○	○	○
血圧測定	○	○	○
尿検査	○	○	○
胸部X線	○	○	○
聴力検査		○	
心電図検査		○	
血液検査		○	
胃部検査			○
料 金	¥3,675	¥6,825	¥10,500

※団体・企業で受けられる場合は事前にお電話か窓口での予約が必要です。

個人での申し込みの場合は、3コース以外は、予約不要です。

※1コース・3コースは当日結果をお渡してできますが、2コースは1週間ほどお時間を頂いております。

※ご不明な点があれば受付窓口まで！！ ☎011-872-5811



人間ドック（日帰り人間ドック）～¥36,750

内容：診察・計測・尿検査・聴力検査・血液検査・超音波検査・心電図・眼底検査・肺機能検査・胸部X線・胃部検査・便検査

当院では、日帰り人間ドックの内容から血液検査の数項目と眼底検査、肺機能検査を除いたパブリックコース（¥21,000）もあります！お気軽にご相談ください。

🍌 腹痛あれこれ 🌸

急にお腹が痛みだしたけれど、トイレにかけこんだら治まったという経験は誰にでもあるものです。ほとんどの腹痛は、しばらく様子を見てから病院へ行くかどうか判断してもさほど問題はありますが、重大な病気が隠れている「こわいお腹の痛み」も少なくありません。

< 腹痛と 吐血・吐き気・嘔吐・発熱 > みぞおちの痛みがあり、コーヒーのような黒っぽい血を吐いたら、胃潰瘍の可能性があります。また、同じくみぞおちの痛みに加え、吐き気や胸やけ、食欲がないなどの症状は、進行した胃癌であることも考えられます。吐き気や嘔吐、37度代の微熱があり右下腹部が痛いときは、虫垂炎（盲腸）が考えられます。初めは腹部全体、特にみぞおちに痛みが発生し、数時間から24時間以内に右下腹部に痛みが移るのが虫垂炎の典型的な症状です。虫垂炎は重症化するとお腹の臓器を包んでいる腹膜に炎症を起こす腹膜炎になることがあります。注意が必要です。

< 腹痛と 出血・下痢・便秘などの便異常 > 腹痛に加えて、下痢の場合は、食中毒や腸炎が考えられます。下痢止めを飲むと細菌が体の中に留まってしまうので、自己判断で下痢止めを飲むのは危険です。便秘に嘔吐、熱があるときは、腸閉塞が考えられます。また、鉛筆のような細い便や肛門からの出血が見られるときは、大腸癌の可能性があります。

また、これ以外にも、女性の場合は、卵巣の病気などでも、強い腹痛を起こすことがあります。男女共に排尿時の下腹部痛は尿路結石や膀胱炎が考えられます。



「発熱」は胃や腸の異常を、「出血」は体が発する危険のサインです。病気の部位や程度により症状には個人差がありますが、腹痛に伴い発熱・出血・嘔吐・下痢などの症状があるときには、自己判断せずまずは受診し医師や看護師に相談してください。早期に発見して、早く治療を受けることが大切です。お腹の具合で何か気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

部署紹介 初めまして医療相談室です



左) 医療相談室長 三瀬 三栄子
(看護部長)
右) 医療ソーシャルワーカー 有馬 朋子



<医療相談室>

こんにちは！今回は、私たち医療相談室のご紹介をさせていただきます。医療相談室では、主に、患者さまやご家族の方からの相談をお受けしています。また、他の医療福祉機関との連絡調整も行っています。

主な相談内容は、外来の患者さまからは、外来通院において心配なこと、自宅での介護の不安や、入院のご相談、介護保険制度などの医療・福祉制度に関することが多く、また、入院患者さまやそのご家族の方からは、入院生活において心配なこと、退院後の生活や医療費の支払いに関する相談、身体障害者手帳の申請などの福祉制度に関する相談など、様々なご相談があります。

当院の長期にわたる入院が可能な療養病棟への入院相談や、外来及び入院透析治療の相談も、医療相談室が窓口となっております。

みなさまに、安心して外来治療や入院生活を送っていただくために、少しでもお役にたてればと思っております。誰に聞いていいかわからないこと、どんな些細なことでも、まずはお気軽にご相談ください。

●相談受付時

平日	9:00～16:00
土曜	9:00～12:00
日・祝日	休 み

他の患者さまやご家族の方との面談中であることがありますので、ご来院の際は事前にご連絡いただけると幸いです。

●お問合せ 医療相談室 TEL 872-5811 (代表) FAX 872-5814

栄養一口メモ

胃腸に優しい♪～春キャベツのクリーム煮～



○分量 (4人分)

春キャベツ	1/2玉 (短冊切り)
人参	1/2本 (短冊切り)
玉ねぎ	1個 (薄切り)
ほうれん草	2束 (2～3cm幅)
鶏もも肉	200g (一口大)
サラダ油	適量
水	500ml
クリームシチュールウ	80g
牛乳	200ml

○作り方

1. 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉、人参、玉ねぎを炒める。
2. 水を加え、沸騰したらあくを取り、キャベツを加え材料が柔らかくなるまで煮込む。
3. いったん火を止めてシチュールウを加え溶かす。
4. 再び火をつけ煮込み、牛乳を入れて更に煮込んで完成☆

管理栄養士 佐藤より

キャベツには、荒れた胃腸を元気にしてくれるビタミンUが豊富に含まれています。ビタミンUは、整腸作用があり胃や腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせます。

春キャベツはビタミンUが特に豊富に含まれており、通常のキャベツに比べて葉が柔らかく緑色が濃いのが特徴です。

今時期にしか食べられない旬の春キャベツをぜひ献立に♪



有馬理事長の

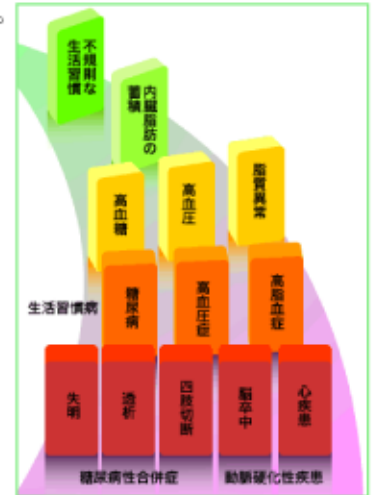
「生活習慣病」 7千講座 その②

上流で止めよ！！
『メタボリックドミノ』



メタボリックドミノとは、言葉から連想される通り、生活習慣の乱れからドミノ式に次々と病を発症し、重症な病気になっていく恐ろしいドミノ倒しです。その最初のコマは、生活習慣の乱れによる「肥満」からはじまります。

肥満とは、「過剰に脂肪が蓄積した状態」をさし、「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」とがありますが、メタボは「内臓脂肪型肥満」により発症します。内臓脂肪の面積が 100 cm^2 以上になると、健康障害が高率に発症することがわかっています。男性は腹囲 85 cm 、女性は 90 cm で、この内臓脂肪面積 100 cm^2 に相当するため、メタボ健診ではこれ以上の腹囲で「内臓脂肪型肥満」と診断されるわけです。痩せた人の脂肪細胞は小型ですが、太るとこの脂肪細胞が大型化していきます。小型の脂肪細胞からは健康に良いホルモンが分泌されますが、大型の脂肪細胞からは、血圧や血糖をあげたり中性脂肪を増やすなどの健康を害するホルモンが分泌されるようになります。肥満を解消することで、大型の脂肪細胞がだんだんと小型の脂肪細胞に変化していくにつれて、分泌されるホルモンが良いものとなり健康的になっていきます。



毎日の心がけで肥満を解消することは可能です。



肥満の治療は、言うまでもなくダイエットです。その人にあった適切な食事量よりわずか1日 50 kcal 多いだけで、それが1年続くと、 $18,250\text{ kcal}$ (約 2 Kg)分の脂肪が付きまします。逆に、1日 50 kcal のダイエットでは1年に 2 kg 痩せるということになります。また、座っている時間の多い人では、1日2時間立つことで約 50 kcal のカロリーの消費となりますので、特別な運動をしなくても毎日立っている時間を増やすことを心掛けるだけで1年に約 2 kg 痩せることができます。今まで立ち仕事の多かった人が1日中座っているとあっという間に太ってしまうわけです。

食後すぐに就寝すると摂取エネルギーは効率よく脂肪に変換されて脂肪肝や脂肪組織を増大させてしまいます。ですから、夕食は遅くとも夜9時までにはすませましょう。不規則な勤務などで夕食が遅い場合は、夕食から就寝まで3時間は空けるようにし、夕食が早い場合は、就寝近くに夜食を摂る習慣はやめましょう。



「夕食を早くとること」と「夜食の中止」は、翌朝の健康的な空腹感をもたらし、朝の欠食、昼食の早食いやドカ食いの防止につながります。また可能な日には夕食後に散歩をし、「食事→運動→睡眠」の順にもっていくことがカロリー消費と同時に不眠解消にも役立ちます。肥満解消には、特別な運動はしなくとも、こまめに動くことと、腹8分目でガマンすることが肝心です。ドミノ倒しの上流の段階で止めておくよう、肥満を解消し生活習慣を見直しましょう。

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/>

