

# 十三健康かわら版

平成30年5月 / 第47号

## □ 診療科紹介 < 消化器内科 >

消化器内科部長 青木 哲哉

消化器内科はお腹の病気を担当します。胸やけ・胃もたれ・腹痛・黄疸・下痢・血便・吐血・体重減少などがお腹の病気と関係している症状です。しかし、ほとんどの早期がんはなにも症状が出ません。だから私どもは患者さんに症状がなくても早めに受診して検査をうけてもらうことが大事だと考えています。

この地域にお住まいの患者さんは我慢強い方が多いのか、とことん症状がひどくなってから受診されることが多いような印象をもっています。症状がある人は早めに受診してもらったほうがいいですし、厳密にいうと病院は病気を治すところであり検診を受ける場ではないのですが、早期発見のためには症状がないうちから検査を受けることが大切だと思います。

特に現在日本で増え続けているのが大腸がんです。大腸がんは進行すると腸がつまって便秘になったり出血して血便がでたりします。しかし大腸がんになる前のポリープの状態で見れば簡単にカメラで切除することができます。大腸ポリープはなにも症状がでません。よく検診でされる便潜血反応は無症状の進行がんを見つける検査であり、便潜血反応が陰性であっても異常がないことにはならないのです。ポリープの状態の治療した人は少なくとも大腸がんで命を落とすことがないわけです。これは最も簡単にできるがんの予防法です。これってすごくないですか！？ 大腸の検査は検査当日の午前中に下剤を飲んでもらって腸の中をきれいにし、午後から内視鏡でおこないます。以前は苦しい・痛い検査でしたが、最近では内視鏡の性能もよくなり、当院では鎮静剤（眠くなるような薬）と痛み止めを使って行いますのでほとんど苦痛なく検査を受けることができます。検査希望の方は気軽に消化器内科外来を受診してください。



# 放射線科の検査について

## MRI って何だろう

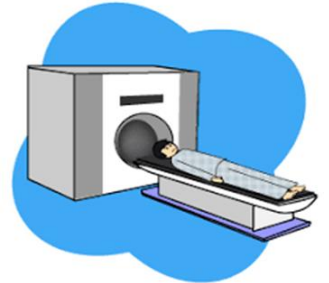
平成30年2月20日（火）開催

いきいき健康セミナー

診療放射線技師 坊野 順一

### ◎ MRI (Magnetic Resonance Imaging : 磁気共鳴画像) とは

- ・簡単に言うと、強力な磁石と電波を使い、狭いトンネルに入り、音がうるさくて検査の時間が長い検査です。
- CT検査のように放射線を使わないので、放射線の被ばくはありません。



2月20日(火)に開催された「いきいき健康セミナー」ではMRIについての疑問で多くの意見が出た項目について説明させていただきました。

#### ● 検査中、どうして大きな音がするの？

MRI は装置に電流を流して検査に必要な磁場を調整しているのですが、その電流の大きさや向きが高速で変わる事で結果 コイルや本体が揺れたりひずむため。

#### ● なぜ、金属製品を身に着けてはいけないの？

物が壊れたり、やけどをしたり、画像が乱れて正確な診断が出来なくなるから。

#### ● 検査時間が長いのはなぜ？

人間の体には約 60%前後の水分があります。MRI は水の中の水素分子から信号を得て、その得られた情報を何回も重ね合わせて画像にしているのですが、人体の 60%の水分から読み取る情報は膨大なので検査に時間がかかるのです。

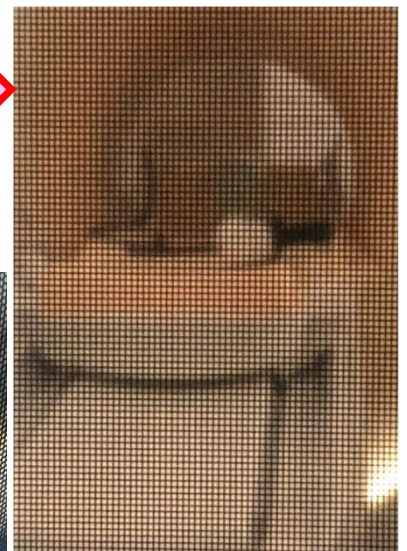
また、これに加えて 撮影する部位によって撮影条件や撮影方向を変えて更に何種類も撮影します。このように、精度の高い画像を撮影する為には時間がかかってしまうから。

### ★ MRI プチ雑学 ★



MRI

MRI 室の窓を拡大してみると



電子レンジ

扉を拡大してみると



※ どちらも電波を外に漏らさないようにシールドと呼ばれる網目状になっています。

# 排泄に悩まないで！

平成30年3月13日（火）開催

## パンツからオムツにする前にできること

### いきいき健康セミナー

#### 最近困ったなー

排尿前後に漏れる

急にトイレに行きたくなる

夜間の排尿回数が多い



⇒ 仕方がない、オムツにするか

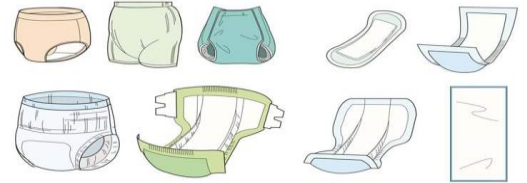
看護師 松本 尚子

看護師 福井 八重子

#### おむつの種類

排泄アウター

排泄インナー



#### 排尿に問題がある原因は大きく2つあります

1. 出す道がうまくいかない場合
2. 貯めるのがうまくいかない場合

1、2では治療法が大きく異なります。



自覚症状だけでは区別が難しいため専門医の受診が必要です。

排尿回数、1回尿量と時間、飲水量、起床時間と就寝時間  
漏れの量も重さで測定できればしてください

排尿日誌 (Bladder diary)

月 日 ( )

起床時間：午前・午後 時 分  
就寝時間：午前・午後 時 分

メモ その日の体調など気づいたことなどがあれば記載してください。

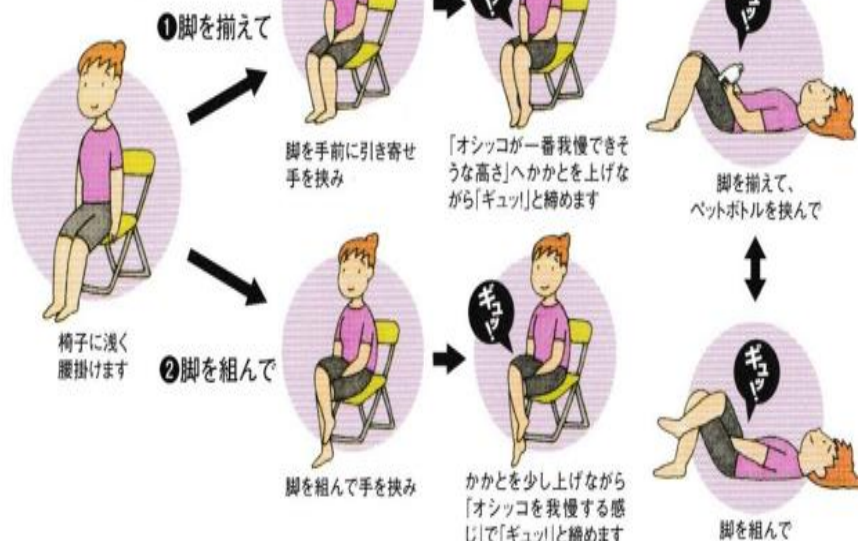
時間	排尿 (○印)	尿量 (mL)	漏れ (○印)
1 時 分		mL	
2 時 分		mL	
3 時 分		mL	
4 時 分		mL	
5 時 分		mL	
6 時 分		mL	
7 時 分		mL	
8 時 分		mL	
9 時 分		mL	
10 時 分		mL	
時間	排尿	尿量	漏れ

#### 受診までにできること

1. 尿漏れがある時は骨盤底筋体操をしてみよう
2. 適切な水分摂取にしましょう  
目安は 1日尿量 = 体重 × 30ml  
夕方に散歩やストレッチをしましょう
3. 排泄体位を工夫してみましょう  
リラックスできる環境をつくりましょう
4. 排泄用具を利用しましょう



#### 骨盤底筋群体操の基本的な方法



排尿障害があれば、閉じこもりや寝たきりにつながり、精神的にも大きな負担になります。悩まず、専門医に相談してください

## 健康レシピ スナップえんどうとゆで卵のサラダ



材料(4人分)  
 卵…Lサイズ2個  
 スナップえんどう…120g  
 マヨネーズ…大さじ2  
 塩…少々  
 こしょう…少々

エネルギー 100キロカロリー  
 たんぱく質 3.7グラム  
 脂質 0.7グラム  
 炭水化物 13.1グラム  
 食塩相当量 1.6グラム

### 〈一口メモ〉

スナップえんどうは、サヤと豆と一緒に食べることができるアメリカ産まれのエンドウ豆です。下茹でしてサラダや炒め物など様々な料理に活用できます。スジは忘れずに取り除いてくださいね(\*^\_^\*)

### 〈作り方〉

- ① ゆで卵をつくり、くし型切りにする。
- ② スナップえんどうはスジをとり、沸騰した湯に入れて2分ほど茹でる。  
→冷수에さらし、食べやすい大きさ(ななめ半分程度)に切る。
- ③ ゆで卵とスナップえんどうをマヨネーズ、塩、こしょうで和えて完成。♪



## いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室

予約不要・参加費無料

### 第2回 「昨今話題のドーピングについて？」

～禁止薬物の見地から～

平成30年 5月21日(月) 午後2時～午後3時

薬剤部担当係長 岡 良成

### 第3回 「食事をおいしく安全に」

～やってみよう嚥下体操～

平成30年 6月19日(火) 午後2時～午後3時

摂食・嚥下障害看護認定看護師 伊吹 由香

### 初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		小野	沼口	日浦	井坂	中内
呼吸器内科		島津	白石	交代制	高木	清家
循環器内科		小松	小松	小松	/	柴田
消化器内科		佐野	川村	山口	青木	宮野
小児科		平林	福島	齊藤	平林	交代制
外科		西口	李	高塚	李	高塚
		貝崎	塚本	貝崎	/	岡崎/江口
整形外科		井代	大西	井代	榎原	坂和
	午前	大西	/	/	/	/
産婦人科		康	交代制	英	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		田中	田中	/	河野	田中
眼科		森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
		本田	/	/	/	砂田
耳鼻咽喉科		/	箕輪	松本	森	/
皮膚科		西田	前川	/	今西	/

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

### 編集

大阪市立十三市民病院  
 広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>