

いつでも どこでも だれもが
安心してかかれる医療を
めざします

+Plus

プラス

2021 秋号 **32**

特集
早期発見・治療が大切！
“消化器”の病気





松本市を中心に中信地域で「断らない医療・関わり続ける医療」を展開する松本協立病院。第7回の「おしえて!ドクター」では、消化器内科医の富田明彦医師に、「消化器の病気」について聞きました。

早期発見・
治療が大切!
“消化器”の病気

富田 明彦 (とみた あきひこ)

診療科：消化器内科

出身地：松本市

経歴：2005年 秋田大学 医学部卒業

2005年 長野中央病院 初期研修医

2008年 松本協立病院 消化器内科

2013年 がん研有明病院 上部消化管内科

2014年 松本協立病院 消化器内科・診療部長

加入学会：日本消化器内視鏡学会、日本消化器病学会

趣味：ランニング、登山

ひとこと

内視鏡の検査や治療を得意としています。技能や知識を生かして、患者さんのために最善を尽くします。

消化器内科って どんな科？

食べ物の通り道である食道・胃・十二指腸・小腸・大腸のほか、肝臓・胆のう・すい臓も診察します。たくさんさんの臓器を診るため、扱う病気が最も多い診療科と言えます。

特に力を入れているのは、病気の早期発見、早期治療です。当院は消化器内科の治療件数も多く、内視鏡(胃カメラ)の技術でも高い評価をいただいています。早期の胃がんや大腸がんでは、内視鏡を使って切り取るESDという治療法が一般的になっています。また、「超音波内視鏡」は、胆のうやすい臓、肝臓の超音波診断を、胃の中から行うことができ、体の外から調べるよりも精度が高まります。



先端に超音波の装置が付いた「超音波内視鏡」

バリウムより胃カメラを やる方がいい？

がんになりやすくなる50代以降は特に、バリウムではなく内視鏡検査をおすすめします。初期のがんを見つけるには、バリウム検査では不十分なのです。現在はカメラもモニターもハイビジョン画質になり、小さな病気でも見つけやすくなりました。当院では、麻酔で眠った状態で受けられる内視鏡検査(健診で利用する場合は追加料金あり)を導入し、「苦痛が少ない」と好評です。

内視鏡や超音波、CTなどは、消化器の病気を見つけるための基本の検査です。胃がんや大腸がんは20〜30代であっても発症することがあります。健診や人間ドックなどの機会を逃さずに、「がんになっていないか」の検査は、年齢にかかわらず積極的に受けてください。早く見つけることができれば、その分治る可能性が高くなります。

Dr.富田の けんこうミニ講座

内視鏡ってどんなもの？

身体の中に挿入する「スコープ」部分は適度なしなやかさを持ち、自由に曲げることができます。体内をモニターに映し出し、検査・治療を行います。



歯車のようなノブを動かすとスコープの先端が動く

先端部には、体内を照らすライト、映像を撮るレンズ、処置を行う鉗子(かんし)口、空気や水を出すノズルがあります。鉗子口からいろいろなデバイス(道具)が顔を出し、治療などを行います。



上部中央がレンズ。その左右がライト。左下が鉗子口。右下が空気と水を出す穴

消化器のがん、これがリスク!

まずは自分のがんのリスクがあるかどうか、調べられるものは検査を。血液でわかる胃がんリスク検診(ABC検診)などを活用しましょう。

お酒・タバコ

食道・咽頭・すい臓など、さまざまながんの原因になります。飲む量、吸う本数が多い人は定期的な検査を!



脂肪肝

脂肪肝から肝硬変に進み、肝臓がんになるパターンが増えていきます。肝臓の数値が悪かった人は定期的に検査を受けましょう。



きょうりつの

#07 地ケアリハ

地域と病院をつなぐ役割を持った病棟を目指して



スタッフ一人一人の技術向上を目指します。写真左から:須永 義弘(すなが よしひろ) 杉本 涼(すぎもと りょう) 望月 良(もちづき りょう)



患者さんが気持ちよくリハビリできるように心掛けています

ココが自慢!

エルゴメーターで 気軽に楽しく運動療法

呼吸や血圧を計測しながら運動療法を行う器具で、背もたれ付きのいすに座った姿勢でペダルをこげるため、転倒の恐れが少ないのがメリット。消費カロリーを「キャンディー」「お寿司」などと示してくれるので、ゲーム感覚で取り組みます。



当院の北3病棟「地域包括ケア病棟」では、入院治療が終わった患者さんに対して、自宅や施設などの住み慣れた療養環境へスムーズに移れるように支援を行っています。この病棟でリハビリを担当するのが、通称「地ケアリハ」と呼ぶ4名のチームです。「回復だけでなく、今ある身体の機能を維持するためのリハビリも行います。食事やトイレなど日常生活のリハビリでは、看護師や介護士が協力しています。元の生活に戻っていただけるように、という思いが一番ですね」。

入退院を繰り返していた患者さんが病院へ戻ることなく元気に過ごしていると伝え聞いたり、退院後に外来でふだんの生活を垣間見た時などは、やりがいとうれしさを感じます。「それぞれの専門知識を持った多職種のスタッフが連携して、患者さんの生活全体に対してアプローチできるリハビリスタッフが育つ場に、この病棟がなればと思います」。今後は、「一般病棟の患者さんでも、思い立った時に気軽に運動に來られるような、垣根のないつながりを持ちたいと考えています」。

日常生活や地域から離れてしまった患者さんが元の暮らしに戻れるように、専門技術でサポート

高校生・予備校生への応援企画

松本協立病院では、医学部を受験する高校3年生・予備校生の応援企画に力を入れています。9月～10月には「面接対策相談会」、11月には「推薦入試向け模擬面接」、1月・2月には「一般入試向け模擬面接」を行います。

「面接対策相談会」は、面接に関することはもちろん受験校の選び方、志望動機の書き方などの質問に医師が一对一で丁寧にお答えし、アドバイスをします。「模擬面接」は、医師が面接官となり面接を行います。本番のような緊張感で練習できる貴重な機会です。面接への不安を少しでも解消したい方はぜひご参加ください！

企画への参加ご希望の方は担当者までご連絡ください。

担当 医局事務 山口



※写真は2020年度開催の様子です



けんこうレシピ kenkou Recipe

秋の食材を使って健康に！ “きのこのサラダ”

素朴な見た目ですが、具たくさんで患者さんにも人気のあるメニューです。

きのこは、種類によって旬は様々ですが、秋が旬のものがほとんどです。きのこはうまみ成分が含まれており、しめじの出汁は昆布の約6倍、舞茸の出汁は20倍のうまみの強さがあると言われています。数種類組み合わせることで、さらにうまみはアップします。

れんこんは、秋から冬にかけてが旬とされています。6～7月に収穫される新れんこんは秋のれんこんに比べみずみずしく、時期によってさまざまな味わいが楽しめる食材です。また、れんこんはビタミンCも多く含まれています。通常ビタミンCは熱に弱いという性質がありますが、れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

秋の食材が詰まったレシピをぜひ試してみてください！

きのこのサラダ

多く含まれる栄養素

〈きのこ〉 食物繊維
ビタミンB群
ビタミンD

〈れんこん〉 ビタミンC
カリウム
食物繊維



オススメ食材を使った
レシピをご紹介します！

材料(4人分)

マッシュルーム缶詰(スライス)	40g
生しいたけ	40g
しめじ	40g
れんこん	40g
レッドオニオン	40g
かまぼこ	40g
冷凍むきえび(ボイルされたものでも可)	60g
マヨネーズ	24g(大さじ2)

作り方

- ① レッドオニオンは薄くスライスし、水にさらしておく。
- ② しいたけ、れんこん、かまぼこも薄くスライスする。
- ③ れんこんは酢を入れ沸騰させたお湯にさっとくぐらせ、水にさらす。
- ④ しいたけ、しめじを電子レンジ500Wで2分加熱し、粗熱をとる。
- ⑤ えびを解凍する。
- ⑥ すべての材料をマヨネーズで和える。
- ⑦ 器に盛りつける。

中信健康友の会 だより

2021.OCTOBER



健康友の会ってどんな組織？

「友の会」は1974年に(当時の呼称:協力会)、松本の地に誕生して以来、中信地域に1.7万名近い会員さんを擁する大きな組織となりました。その活動の柱は「健康づくり・助け合い・まちづくり」です。

健康づくりの中心は、友の会健診、健康体操、ウォーキング、医療懇談会などです。特に2009年から始まったバランスボール体操は各支部で好評となり、参加人数は年間1,000名を超えるブームとなりました。骨密度計を使っての健康チェックも行い、楽しく誰もが参加できる友の会活動の真骨頂となっています。

他にも各種ボランティア活動を始めとして、出勤回数年間10,000回の顔見知り同士による通院送迎、職員も多数参加する懇親会・旅行などに取り組んでいます。

私たちの願いは「安心して住みつづけられるまちづくり」です。みんなの知恵と協力があれば必ず実現できる目標です。

みなさんも
中信健康友の会に
入りませんか？

詳しくは職員にお尋ねください。



中信健康友の会

〒390-0817

松本市巾上9-26 松本協立病院内

TEL 0263-32-9033

友の会
ロゴマーク
について

2011年制定。「友」をデザイン化。健康づくりの三つの基本「正しい姿勢」「準備体操」「リズムカル」を表現しています。

活動報告

友の会 大腸がん検診

健康友の会では、みなさんの健康づくりのお手伝いとして、大腸がん検診を行っています。(1回 300円)便を2回検査することで、がんが発見できる、誰でも気軽に受けていただける簡単な検査です。この検査によって多くの方が早期発見、早期治療につながっています。(お問い合わせは下記連絡先まで)

健康チャレンジ企画実施中

健康友の会では、10月から仲間増やし月間を開催中です。この月間に気軽に参加いただける「健康チャレンジ企画」を行っています。今年の秋の健康づくりは友の会に入会して「健康チャレンジ」に取り組みませんか？

エントリー期間は10月1日～11月30日(期間途中からでも参加可)。期間中は、自分の生活習慣を見直し、「健康」を意識する2ヶ月を過ごし、今よりさらにみんな「健康」になることを目指します。チャレンジ項目は3つです。



1 やっぱり秋は「ウォーキング」!

自分のできる範囲で目標を決めて達成を目指します。外で歩けない方は、リハ科から、「座ってできるウォーキング」もご紹介しています。

2 毎日の食事「意識的」に気を付けましょう!

「減塩食事」に取り組んでみましょう。

3 自分で目標を決める「マイ健康チャレンジ」

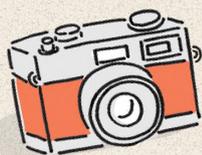
チャレンジ内容を自分で好きに決めて2ヶ月チャレンジしましょう。(例…間食をしない、ラジオ体操をする、禁酒、禁煙など。)

いずれも、申し込み・お問い合わせはこちらまで

友の会事務局 TEL 32-9033 FAX 32-7655

協立 2021 Autumn 写真日記

PHOTO DIARY



松本協立病院の
できごとき
写真で紹介!



2021.7.3(土) 新入職員向けの研修を開催

今年度入職の職員が集まって研修を行いました。久しぶりに同期が一同に会って交流もできました。



2021.7.14(水) 松本秀峰中等教育学校 特別講演会

麻酔科の中本医師が、「麻酔科の役割」と題して講演しました。医学部医学科を目指す中・高校生が約20名参加しました。



2021.7.17(土) 病院周辺の環境整備

各職場から職員が集まり、環境整備を行いました。



2021.8.6(金) 原爆の日 スタンディング

原爆の日に合わせて、病院正面玄関前で平和を祈ってスタンディング行動を行いました。



2021.9.10(金) 登山者検診にTV取材

当院の登山者検診にTV取材が入り、10月2日放送の「いいね!信州スゴデカラ」に市川医師が紹介されました。

編集後記

秋が深まり、日が暮れるのが早くなってきました。仕事が終わって一息ついて外を見るとすっかり真っ暗でソワソワ。そういえば子どもの頃から秋は帰宅早くしていたなあ

思い出します。夜が長いこれから。「何をして過ごそう?」と考えるだけで楽しくなります。/総務課 柳 未来

インフルエンザの予防接種について(成人)



10月12日より2021年度のインフルエンザ予防接種を開始しました。

- 対象者 一般、高齢者
- 受付時間 毎週火曜日 16:00~17:00
- 接種場所 病院入口 アメニティーモール
- 接種料金 1回目:4,500円 2回目:3,000円(現金のみ)
- 接種回数 成人:1回
13歳以下の小児と医師からの指示のある成人:2回

※予約は不要です。左記時間内にご来院ください。
 ※ワクチンの入荷状況によって左記日程でも接種できないことがあります。
 ※定期受診のため診察予約をお取りいただいている方は、来院時にご相談ください。
 ※市町村からの接種券(問診票)がある方は必ずご持参ください。

ご不明な点は **0263-35-5300** までご連絡ください。

外来診療ご案内

受付時間 8:30~16:30

診療時間 9:00~

診療に関する相談・上記時間外での救急診療

TEL. 0263-35-5300

予約・変更など(平日9:00~16:30)

TEL. 0263-35-5288

地域医療福祉連携室

受付時間 9:00~17:00

TEL 0263-35-6999

FAX 0263-35-5338

紹介のお問い合わせは、こちらへお願いします。

健診・人間ドック

受付時間 9:00~12:00

14:00~17:00

TEL 0263-35-0479

FAX 0263-35-1766



松本協立病院

MATSUMOTO KYORITSU HOSPITAL

〒390-8505 松本市巾上9-26

TEL 0263-35-5333 FAX 0263-36-0370

メールでのお問い合わせは、ホームページの
お問い合わせフォームよりお願いします。

HP <http://www.chushin-miniren.gr.jp>

塩尻協立病院 /0263-53-5353

山形協立診療所/0263-98-3933

大町協立診療所/0261-26-5200

表紙の人

富田 明彦 医師

趣味のランニングは「毎日5キロ走ってるよ」とのこと。
ゆっくり穏やかな口調の富田医師のアクティブな一面に
驚かされました。