



目次

- ◆胃の健康度チェックをしてみませんか.....1
- ◆保健師より.....2
- ◆湿潤療法について.....3
- ◆レクリエーション活動について.....3
- ◆部署紹介(居宅介護支援センター).....3
- ◆外来担当医表, お知らせ.....4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院
 広島市西区三篠町1丁目11番12号
 TEL (082)237-3271(代)
 FAX (082)239-1657
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

胃の健康度チェックをしてみませんか

～ピロリ菌とペプシノーゲン～

医師 松本 康子

日本人の胃がんは減少傾向にありますが、2008年現在、がんによる死亡の原因として、肺がんに続いて2番目に多いがんです。ここでは、健診の際に、血液や呼気などを使って簡単に、胃がんになりやすいかどうかを調べる方法をご紹介します。

一つ目は、胃の中にヘリコバクターピロリ菌という細菌がいるかどうかを調べるもので、血液検査や、呼気検査、尿検査、便検査などがあります。ピロリ菌については、その発見者がノーベル賞を受賞したこともあり、テレビでもよくとりあげられているので、ご存知の方も多いでしょう。胃にピロリ菌が感染すると胃粘膜に炎症を起こし、胃粘膜の委縮が進みます。胃粘膜の委縮が進むほど、分化型腺がんが発生しやすいといわれています。そこで、胃粘膜の委縮の程度を調べることで胃がんになりやすいかどうかを知るために大切になります。これが、二つ目のペプシノーゲンという、胃液中に分泌されるタンパク分解酵素ペプシンの前駆体を、血液検査で測定する方法です。

ペプシノーゲン (PG) には、胃酸を分泌する胃底腺の主細胞から出るPGIと、胃全体から分泌されるPGIIの2種類があります。ピロリ菌の感染で胃粘膜が炎症を起こすと、PGI、PGIIとも増加し、PGI/PGIIの比率は低下します。胃粘膜の委縮が進むと、胃底腺領域が縮小するため、PGIは低下し、PGI/PGIIの比率はさらに減少します。それぞれの数値からPG陽性を判定し、胃粘膜の委縮ありと判断します。しかし、PGは、あくまでも委縮の指標であり、がんの特異的指標

ではありません。委縮と関係なく発症する未分化型腺がんや進行がんが見逃されることがあるため、画像検査はやはり大切です。胃がんになりやすいPG陽性の人は胃内視鏡検査を定期的に行うこと。またPG陰性の人でも胃がんX線検査を受けることが勧められています。

日本胃がん予知・診断・治療研究機構(理事長:三木一正)では、ピロリ菌感染の有無とPG法でみた胃粘膜の委縮度によって、胃がんになりやすさをABCDで判定する方法を提唱しています。(図参照)

この判定結果によって胃内視鏡検査を受ける頻度を規定しようというもので、D群は毎年胃内視鏡検査を受けるよう勧められています。この判定は毎年受ける必要はなく、5～10年間隔でよいといわれていますが、胃酸分泌抑制剤服用者や、胃切除後の方、腎機能の悪い方、ピロリ菌除菌治療後の方は、この表では判定ができません。また、胃症状のある人は判定の対象外ですので、受診して医師に相談し、必要な検査を受けてください。胃粘膜の委縮は不可逆性であるため、胃がん予防のためには進行した委縮性胃炎になる以前の除菌が必要であるといわれています。しかし、ピロリ菌除菌は、今のところ胃潰瘍か十二指腸潰瘍のある人しか保険適応がありませんので、除菌についての詳細は消化器内科でご相談ください。

	ピロリ菌感染	胃粘膜委縮	胃がん発生率
A	無	無	リスクほとんどなし
B	有	無	年率 0.1%程度
C	有	有	年率 0.2%程度
D	無	有	年率 1.25%程度

保健師より

成人病予防センター 保健師 溝下 好子

適量を知って健康的に飲みましょう

今年は暑い日が続きますね。アルコールの量が増えている方が多いのではないのでしょうか。労働の後のいっばいは確かにおいしいと感じますね。

“酒は百薬の長”という言葉があるように、適量の飲酒はストレスの解消、精神的な疲労回復に効果があります。ですが、毎日のアルコール摂取は飲み方次第で毒物にもなります。「お酒は肝臓で飲むのではなく頭でのみ、心が酔ったところでさっと切り上げる」のがお酒にのまれないコツではないのでしょうか。

アルコールの飲みすぎは肝臓病、糖尿病、心臓病、胃潰瘍、動脈硬化、血圧、食道がんなどいろいろな病気に関係が深いものです。適量を知って飲みましょう！

アルコールを上手に飲むコツ

◎適量を守りましょう。(一日平均で純アルコール量20g程度が適量)

※肝臓のアルコール処理能力には個人差があります。顔が赤くなる方は特に注意してください！

※普段の飲酒量が少ない方、飲めない方は、わざわざ無理をして適量飲む必要はありません。

お酒の種類	日本酒	焼酎	ビール中瓶	ウイスキー	ワイン
アルコール度数	15%	25%	5%	43%	12%
お酒の量	1合 (180ml)	0.6合 (110ml)	1本 (500ml)	シングル2杯 (60ml)	2杯 (200ml)
純アルコール量	22g	22g	20g	21g	19g

◎休肝日をつくりましょう。(二日続けるのが理想です。)

※飲酒が続くとアルコール分解酵素が活発になり飲酒量が増える傾向にあります。

※日本酒1合飲むと、血中のアルコールが消失するのには5時間かかります。(個人差があります。)完全に肝臓を休めるには二日続ける方が好ましいでしょう。

◎おつまみを摂りながらゆっくり時間をかけて飲みましょう。

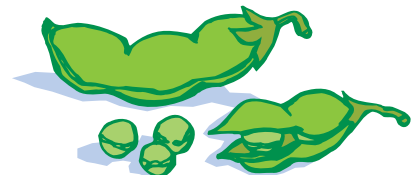
※摂りたいおつまみ(たんぱく質やビタミンが多いもの)

脂肪の少ない肉・魚、大豆製品(豆、納豆など)、野菜、海藻、きのこ類

※避けたいおつまみ(塩辛いもの、動物性たんぱく質)

塩ピーナッツ、漬物、塩辛、脂っこいもの

*野菜やたんぱく質と組み合わせましょう！



◎強いお酒は水やお湯で割って飲みましょう。



湿潤療法について

外来師長 酒本 佳子

けがをした時、“傷は乾かしてかさぶたを作って治す”と思われている方が多くいらっしゃると思います。実際、当院に受診される方にも“乾燥させた方がいいんじゃない?”と言われる事がよくあります。長年、傷を乾燥させて治す治療が行われていましたが、1962年に“傷は乾かすよりも、覆って浸出液を保ったほうが早く治る”という研究結果が発表され、創傷ケアの新しい方法として傷口の水分を保持して治療する湿潤療法が主流となってきました。

湿潤療法では、消毒をせず、水道水でよく洗ってから傷の治療を行います。

消毒薬には、細菌を殺す力がありますが、人体の細胞に対しても毒性があります。そのため、消毒薬は使用せず、水道水でしっかり洗うことで細胞を殺すことなく、異物や細菌を取り除くことができます。

また、傷口から出てくる液体（浸出液といいます）には、細胞の成長や再生を促し、傷を治す成分が含まれており、傷が治るのに重要な役割を果たしています。湿潤療法は、この浸出液を利用して傷を乾かさずに治療します。このようなことから、消毒をしないでかさぶたを作らずに傷を治すことがお分かりいただけたいと思います。

家庭でできる湿潤療法は、軽度の創傷、皮膚表面の軽い擦り傷や軽いやけどなどです。

方法は、水道水で洗浄し、きれいなガーゼで水分を拭き取ります。その後、専用のばんそうこうを貼ったり、軟膏を塗布しガーゼで覆うようにします。浸出液がばんそうこうやガーゼからはみ出してくるようならその都度交換をするようにしましょう。

適応すべきでない傷として、痛みが強い、傷周囲に発赤、腫れがある、出血が多い、2～3分たっても血が止まらない、範囲が広がったり深そうなやけど、広範囲の傷、砂やガラス、木片などが入り、水で洗い流しただけではとれない傷、人や動物に咬まれた傷などがあります。また、乳幼児や老人、糖尿病などを患って

いて抵抗力が低下している方は、早めに医療機関に受診されることをお勧めします。当院でも湿潤療法を治療として取り入れていますので判断がつきにくいようでしたら、お気軽に来院してください。最近、インターネットなどで“ラップ療法”についての記事を見かけることがあります。ラップ療法は、感染の原因になることがあり、感染して死亡例も報告がありますので、安易に施行するのはお勧めしません。

レクリエーション活動について

看護補助 泉尾 浩美

本館では、2ヶ月に1回、本館3階ホールにてレクリエーションを開催しています。

入院中、変化のない毎日を過ごされているので、少しでも季節を感じていただけるよう、できるだけ季節ごとの行事をレクリエーションに取り込んでいます。7月は七夕なので、笹に七夕飾りをつけ、患者様に願い事を書いてもらいました。

そして、ボランティアグループ「ほほえみ一座」による歌と踊りを披露していただきました。

ほとんどの患者様は、レクリエーションに参加していただくよう、声をかけると喜んで参加されるのですが、中にはめんどくさいと仕方なく…と参加される患者様もおられます。しかし、いざ参加すると目を輝かせ、一緒に歌を歌ったり手拍子をされたりと皆さん心から楽しまれています。

普段、無表情の患者様が懐かしい歌を聴かれ、涙を流されることもありました。

レクリエーションが終わり、スタッフの手を握り、「よかったよ、またお願いね」といわれると、本当にやってよかったと心から感じます。これからも患者様に喜んでいただけるようなレクリエーションを行なっていきたいです。

部署紹介（居宅介護支援センター）

居宅介護支援センターは、介護保険サービスの利用相談窓口です。

管理者 井手岡 雅子

当センターでは、現在5名のケアマネジャーが、介護保険の申請手続きや介護保険サービス利用のための連絡調整、介護サービス計画（=ケアプラン）の作成などを行っております。

主に要介護1～5の認定を受けている方を担当しておりますが、制度の利用に関する相談は認定の有無に関りません。介護保険証は手元にあるけど、どう使うのかわからない…という方もおられることと思いますので、介護保険制度に関するご相談がありましたら、ご遠慮なく、お電話もしくは直接当センターにお越しください。

では、実際に要介護1～5の方で、介護保険サービスを利用するにはどうしたらよいのでしょうか。まず、ご本人やご家族様からご連絡をいただきましたら、担当ケアマネジャーを決めます。そして、ケアマネジャーからご本人、ご家族様が希望されるご自宅での生活スタイルを聴き、どんなことができるようになりたいか、何に困っておられるのかを一緒に検討させていただきます。それを経て、必要な介護サービス等をご提案し、そこで決まった介護サービスをケアプランという計画書にまとめます。その後も毎月ご自宅への訪問と、経過の把握をさせていただきます。私たちケアマネジャーは、このような役目を担っておりますので、お一人で悩まねず、ご遠慮なくご相談ください。



外来担当医表

()内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内科	住田	長崎	山根 (内分泌)	住田	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内科	松本 上田	木戸	踊場	麻奥	上田	住田 山田
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	柳瀬	身原 田中
午後	1 診 内科	麻奥	山田	木戸	山田	踊場	踊場 木戸
	2 診 内科	中森 (神経内科)	麻奥		宮地 (神経内科)	箱田 (リウマチ・痛風)	麻奥*
	3 診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	戸田	大谷 (熱傷)	平郡	平郡	長崎 (熱傷)

～診療時間～
 午前 8:30～12:00
 午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎月曜 午前2診: 第1 《松本》
第2～5 《上田》
- ◎金曜 午後2診: 第1,3のみです。
- ◎土曜 午前2診: 第1,3 《住田》
第2,4,5 《山田》
- ◎土曜 午後1診: 第1,4,5 《踊場》
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診: 第1,3,5 《身原》
第2,4 《田中》
- ※土曜 午後2診: 第3のみです。

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで)

おしらせ

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。
 毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。
 お問い合わせ: 長崎病院 外来 TEL082-237-3271代

移転のお知らせ

8月1日より、広島市中広地域包括支援センター、居宅介護支援センター、訪問看護ステーションながさきのみささ文化ビル2階に移転しました。
 車椅子等でお越しの方は、1階入り口にありますインターホンを押してください。職員がお迎えに参ります。



長崎病院のめさす〔地域医療〕〔包括医療〕

*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE
 (厚生労働省指定 運動療法施設)
 ☎082-238-1756

*予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設
 (人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
 ☎082-239-1600

*治療

◀救急医療指定病院▶
 内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
 皮膚科・熱傷センター
 ☎082-237-3271代

*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)
 ☎082-237-3271代

*療養・在宅

- 介護療養型医療施設
 広島市中広地域包括支援センター
 ☎082-509-0288 (担当: 佐古・中村・伊藤)
- 居宅介護支援センター
 ☎082-230-8190 (担当: 井手岡)
- 訪問看護ステーション ながさき
 ☎082-230-8183 (担当: 久保田)
- グループホーム あいあいホームながさき
 ☎082-532-6636 (担当: 荻原)
- デイサービスセンター ほほえみながさき
 ☎082-532-6630 (担当: 荻原・安永)



周辺地図