医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2024.1 vol.132

むつみ

当院の理念 私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

がん検診の利益と不利益を知って検診を受けましょう…1
コロナ抗原キットの使い方について……2
いきいき百歳体操で延ばそう健康寿命!……3
お知らせ……4

新年あけましておめでとうございます。
昨年後半はまるでコロナ禍が終息したように、人流がコロナ前の状況以上に戻っております。With コロナの環境なかで長崎病院は皆様の健康にお役にたてるよう努力してまいります。

理事長　長﨑 孝太郎

がん検診の利益と不利益を知って検診を受けましょう

長崎病院ヘルスケアセンター　医師　松本 康子

わが国のがんによる死亡者数は年間38万人を超え、死亡原因の第1位です。長崎病院ヘルスケアセンターでもさまざまながん検診を行なっています。

がん検診の目的は、一定の集団を対象として、がんに罹患している疑いのある人や、がんに罹患している人を早めに発見し、必要かつ適切な診療につなげることにより、がんの死亡者の減少を目指すことです。

がん検診は、症状のない健常者で、有病率の高い年齢層を対象とします。結果が異常の場合、精密検査が必要です。

がん検診の効果は、いかにたくさんのがんを見つけたかではなく、科学的な方法でがん死亡の減少が認められたかどうかで判断されます。

がん検診の基本条件を以下に示します。

1、対象のがんになる人が多く、また死亡の重大な原因であること
2、がん検診を行うことで、そのがんによる死亡が確実に減少すること
3、がん検診を行う検査方法があること
4、検査が安全であること
5、検査の精度がある程度高いこと
6、発見されたがんについて治療法があること
7、総合的にみて、検診を受ける利益が不利益を上回ること

がん検診の利益は、もちろん、早期発見早期治療による死亡率減少です。また、がん検診で「異常なし」と判定された場合、安心を得られることもあげられます。

では、**がん検診の不利益とは**なんでしょうか。

1、がん検診でがんが100%見つかるわけではないこと(偽陰性)。
残念ながら、毎年検診を受けていても、がんが進行するまで見つからないこともあります。
2、結果的に不必要な治療や検査を招く可能性があること(偽陽性)。
がん検診で異常が見つかれば精密検査が必要ですが、がんではないと診断が確定するまでに、CT検査などによる放射線被曝や細胞を採取するための手術などの負担がかかる場合があります。
3、放置しても命に関わらないがんが見つかる可能性があること(過剰診断)。
進行がゆっくりで、死亡原因にはならないがんを見つけてしまうと、過剰な治療を施すことにつながります。
4、**検査に伴う偶発症**が起こりうること。
採血時の神経損傷、胃X線検査後のバリウムによる腸閉塞、胃内視鏡検査による出血や穿孔などで、場合によっては、命を危険にさらすこともあるかもしれません。

現在、利益が不利益を上回るとして国が推奨するがん検診は、次の5種類です。

1、**胃がん検診**として、胃部X線検査、または、胃内視鏡検査を50歳以上で2年に一回
当面の間は胃部X線検査は40歳代も実施可、胃部X線検査は年に一回の実施可
2、**子宮頚がん検診**として、子宮頚部細胞診を、20歳以上の女性で2年に一回
3、**肺がん検診**として、胸部X線検査を、40歳以上で年に一回
50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人には、**喀痰細胞診**を併用
4、**乳がん検診**として、マンモグラフィ検査を、40歳以上の症状のない女性に2年に一回
5、**大腸がん検診**として、2日分の便潜血検査を、40歳以上で年に一回

以上のがん検診は、**対策型検診**といわれ、広島市などの自治体が、広く住民に受診を呼びかけています。

一方、人間ドックなど任意型検診といわれる、本人の希望によって受けられるがん検診の中には、検診の効果として死亡率が減少したかどうか確かめられていないものも沢山あります。どんな検査も、100%わかるものは無いこと、検査によって不利益が生じる可能性があることを理解していただき、わからない事は医師と相談して、検診を受けていただきたいと思います。そして、がん検診は、症状のない人が受けることが大前提です。気になる症状のある方は、必ず受診して、必要な検査を受けてください。

特集 コロナ抗原キットの使い方について

臨床検査技師　永岡 未那

コロナ抗原キットは現在では薬局などで気軽に購入できるようになりました。

検査をするタイミングは発症から1日経過後に行うのが良いとされています。

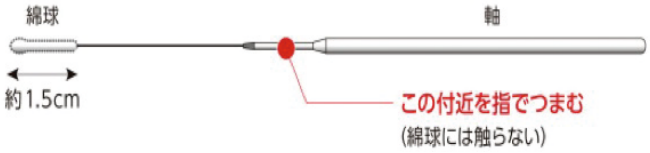
今回は1回で正しい結果を得るための、検査時のコツや注意点について説明します。

<キットの使用上の注意>

- 検体採取する場合には、必ず指定の滅菌綿棒を使用してください。
- 濡れた手で、判定部や滴下部を触らないでください。
- 検体浮遊液に浸した綿棒は絶対に鼻の中に入れないでください。
- キットの使用は1回限りのため、使用したものは再使用しないでください。

<検体の採取方法>

1、滅菌綿棒は綿球から5～6cm付近を指でつまむと採取しやすくなります。



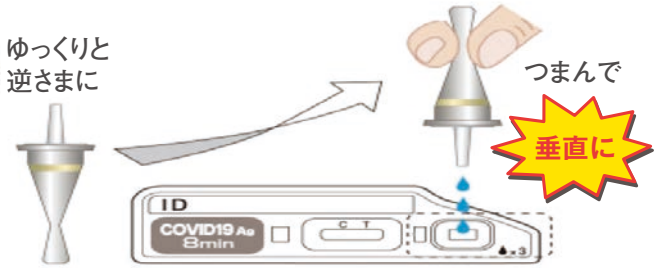
2、鼻孔の入口から2cm程度綿棒を挿入し、綿棒を5回転、5秒待ち、綿球を湿らせます。

3、浮遊液のアルミシールをはがして、綿棒を浮遊液につけます。
チューブの外側から綿球をつまんで、綿棒を回しながら上下に動かします。

4、綿球をつまんで綿球に付いた液を絞り出し、チューブから綿棒を引き抜きます。

5、チューブにフィルターをしっかりと装着します。

6、アルミ袋からテストプレートを取り出し、チューブを逆さまにして、プレートに向けて垂直に滴下します。
滴下する際は、滴が大きくなるようにゆっくりと滴下してください。
滴下数は各キットの指示に従ってください。
※最初の1滴に泡が入ることがありますが、結果に影響しません。



7、15～30℃で静置します。
判定時間は各キットの指示に従ってください。

<判定方法>

Cはコントロールライン
Tはテストラインを表しています。

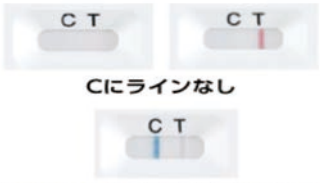
陽性

Cに青ライン、Tに赤ライン
※薄くても赤ラインを認められたら陽性

陰性

Cに青ライン、Tにラインなし
※写真中央・右のような「にじみ」は陰性

再検査



Cにラインなし
Cに青ライン、Tに赤色以外のライン

<最後に>

コロナに感染していても、検査するタイミングが早すぎるとウイルスの増殖が不十分な為正しい結果がでないことがあります。

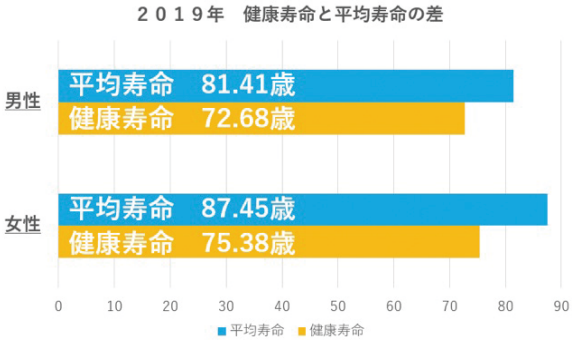
ご心配な場合には医療機関に電話で相談の上、医師の指示に従ってください。

いきいき百歳体操で延ばそう健康寿命!

広島市中広地域包括支援センター 介護支援門員　松尾　眞紀

健康寿命とは?

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。

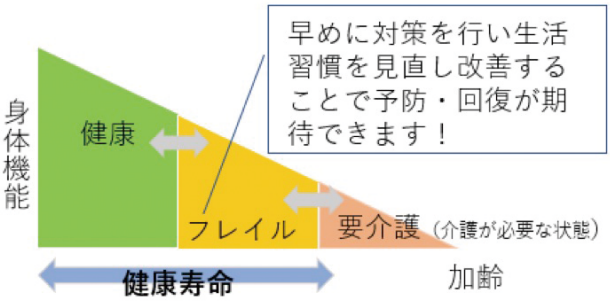


＜出典：厚生労働省・第16回健康日本21(第二次) 推進専門委員会資料(令和3年12月)＞

健康寿命を延ばすポイントは、生活の中で自分の可能な範囲で活動量を上げていき、無理なく継続的に行うことです。さらに社会活動に参加し、楽しむこと・目標を持つことも大切です。

健康寿命をのばす鍵～フレイル予防～

フレイルとは健康な状態と要介護の中間を指し、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し虚弱になった状態をいいます。フレイル状態のまま何もしないでいると、さらに筋力や心身機能が低下し、介護が必要な状態へと移行する可能性がある一方で、運動や食事などの生活習慣を改善することでフレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復できるといわれています。



要介護状態になる原因

65歳以上の高齢者が要介護状態になる原因の約25%～30%が足腰を中心とした運動器（身体運動にかかわる骨・筋肉・関節などの総称）の機能低下に関係するものです。

筋肉が衰えると体を動かすことが面倒になったり、転倒の危険性が高まってしまいます。そのため、積極的に体を動かし、筋力の低下を防ぐことが大切です。

歩いて通える運動の場 ～いきいき百歳体操の紹介～

いきいき百歳体操は、おもりを使った筋力向上のための体操です。この体操は全国各地に広がっており、広島市内でも938か所（R5.9月末時点※広島市提供）あります。地域住民の方々が運営されており、集会所や公民館のほか、スーパーや施設の地域交流スペース等で行われている場合もあります。

＜どんな体操?＞

いきいき百歳体操は、おもりを手首や足首に巻き付け、主に椅子に座って行います。DVD映像を見ながら、ゆっくり手足を動かし行うため、体力低下した方にとっても取り組みやすい運動です。また自身の体力に合う重さでおもりを調整できるため、無理なく効果的に筋力アップが図れます。この体操は週１～2回程度行うと効果があると言われており、毎日する必要はありません。

※週2回の場合は2・3日間をあけてください。また運動制限のある場合は事前に主治医に相談をしましょう。

＜体操の内容＞

準備体操、筋力運動、整理体操の3つから構成されており、30～45分程度の体操です。体操時の注意点として、運動中は血圧の上昇を抑えるため、呼吸を止めずに行ってください。また体調がすぐれない時や運動中に関節の痛みがある場合は運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。

＜体操の効果＞

一人ではなかなか運動に取り組めない方も定期的に参加することで続けやすく、継続的に行うことにより筋力がつき、物を持つ、立つ、歩く、などの日常生活で必要とされる動作が楽になり、ケガや痛みの予防改善、転倒予防が期待できます。

閉じこもり等による人との繋がりの低下はフレイルの最初の入り口と言われていますが、いきいき百歳体操は交流の場でもあるため、ご近所さんとの繋がりを持つことができます。

＜実施場所について＞

広島市のいきいき百歳体操については、お住いの担当地域包括支援センターまでお問合せください。

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

●せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
●来院される患者さん・他全ての皆様、マスクの着用・手指消毒をお願いいたします。

入院患者さんへの面会について（感染状況により面会制限を設ける場合あり）

面会日時　全日　13時～18時（18:30までに退出のこと）　**予約は必要ありません。**

面会条件
・原則ご家族のみ数名で1回30分程度、各病室のベッドサイドで面会してください。
・面会時は検温・不織布マスクの着用（患者さんも）をお願いいたします。
・体調不調・発熱のある方は面会をご遠慮ください
・患者さんへの差し入れは必ず看護師にお申し出ください。また面会に来られた方の飲食はご遠慮ください。

面会手続き
・各病棟のエレベーターホールで面会票をご記入の上病棟内へお入りください。（体温の記入が必要です。）

糖尿病教室

日時：2月17日（土）13：30～15：00
場所：長崎病院
　　ヘルスケアセンター1階

演題

① 糖尿病合併症とその予防
講師　医師　山下 真未

② 薬物療法の注意点
講師　薬剤師　佐原 登紀子

お申込みが必要です。
ご希望の方は長崎病院外来受付まで。

外来担当医表

診療時間　午前 8:30～12:00／午後 2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田〈循環器〉	長崎院長	山下〈糖尿病〉	住田〈循環器〉	長崎院長	原〈糖尿病〉
午前	内科【第2診察室】	原〈糖尿病〉	古森〈糖尿病〉	中村〈呼吸器〉	香川〈呼吸器〉	香川〈呼吸器〉	住田（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／古森/山下（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	鍋島	鍋島	鍋島	鍋島	齋藤（第1・3・5週）／末廣（第2・4週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷〈リウマチ〉	中村〈呼吸器〉	古森〈糖尿病〉	熊谷〈リウマチ〉	山下〈糖尿病〉	山本〈循環器〉
午後	内科【第2診察室】	井門〈神経内科〉				＊箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	鍋島	坪井	坂本	鍋島	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。　・〈　〉は専門分野です。　・＊診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2024年1月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
・内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
・皮膚科・熱傷センター
・リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）
☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）
・訪問看護ステーション ながさき
☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル
・居宅介護支援センター
☎082-230-8181
（担当:滋野）

ほほえみの郷
・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:安永）

基本方針

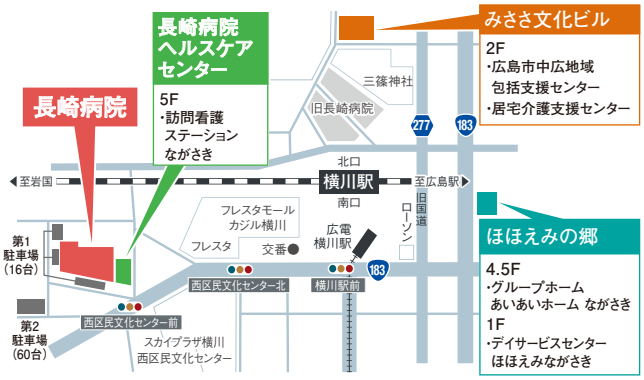
1. 患者さんの生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者さんや家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者さんのライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」にのっとり、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
7. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　**休診日**　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索