

# 和み

和田病院 広報誌 No.92

癌を早期発見！

便鮮血検査と大腸内視鏡検査

用法・要領を守って

お薬飲んでますか？

熱中症に気をつけよう

熱中症の予防行動

「こころ」の健康を保とう

給食だより

働くママ

病院ニュース

Stay home

自転車ツーキ(通勤)ニスト便り

編集後記

# 癌を早期発見！

## 便鮮血検査と大腸内視鏡検査

日本で年間5万人の方が命を落とす「大腸がん」  
がんの部位別死亡数では、男性が**3位**、女性にいたっては**1位**。  
でも**大腸がんは早期の段階で発見できれば、高い確率で治せる病気**です。

死亡数が多くなっている要因の一つが、早期の段階では症状を自覚することがほとんどない為、検査を受けない人が多いことが挙げられます。

大腸がん検診の便潜血検査で陽性と言われたのに、内視鏡検査を受けない人が**30%**ほどいるのが実情です。その原因は、便潜血検査が陽性でも「痔だから大丈夫」と思い込んでしまう人が多いため。しかし、痔のあるなしに関わらず、陽性になる割合はほぼ同じ。

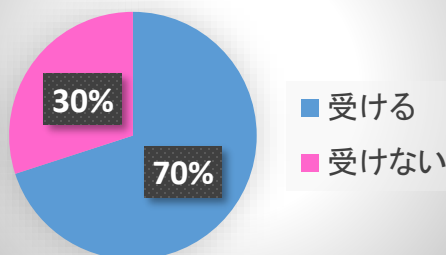
もちろん便鮮血検査が陰性だから安心というわけではありません。便鮮血陰性で大腸がんが発見されることもあります。

恥ずかしい、面倒と感じる人も多いとは思いますが、内視鏡検査はきちんと受けましょう。

当院では女医もおりますので、女性の方も安心して検査を受けることができます。  
女性スタッフのみでも対応可能です。

便鮮血検査で陽性だったもののうち内視鏡検査の有無

### 内視鏡検査



痔からの出血かと思ったら癌だった

気をつけましょう！

## 和田 陽子

専門医・認定医

内科認定医

日本消化器内視鏡学会認定医

日本消化器内視鏡学会指導医

日本消化器学会専門医

専門領域

消化器病学、炎症性腸疾患



# 当院の大腸内視鏡検査の流れ

検査を受ける前にいちど診察を受けていただきます。  
事前に下剤をお渡しし、看護師から検査の説明を  
致します。



## 検査当日

1.問診、血圧測定などを行います。

2.腸管洗浄剤を服用します。  
(約1000~2000ml)  
約1時間かけてゆっくり服用します。  
下剤を家で飲んでくることもできます。



リラックスした雰囲気  
で過ごせます



腸管洗浄剤

看護師が便の状態を確認します。  
透明黄色になったら検査可能となります。  
(5~8回程度)

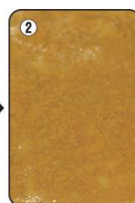
3.内視鏡室に移動します。  
検査着に着替えてもらいます。

希望者には鎮静剤の注射をしてから検査  
を始めます。  
(眠っている間に検査が終了します)

検査時間は30分程度です。  
(個人差があります)

4.検査結果の説明

少し休んでから、診察室で内視鏡で撮影し  
た写真を見ながら医師より説明があります。



この状態に  
なったらOK



当院では最新の  
内視鏡システムを導入

ホームページでも掲載している通り、感染対策を行っているので安心してください。

## 予約について

大腸内視鏡検査を希望される方は外来の看護師か主治医  
にご相談ください。  
電話での予約もできます。

TEL:0978-37-2500



外来:河野 真由美

# 用法・用量を守って お薬のんで ますか？

調子が良いから飲まなくていいや

飲むのを忘れる

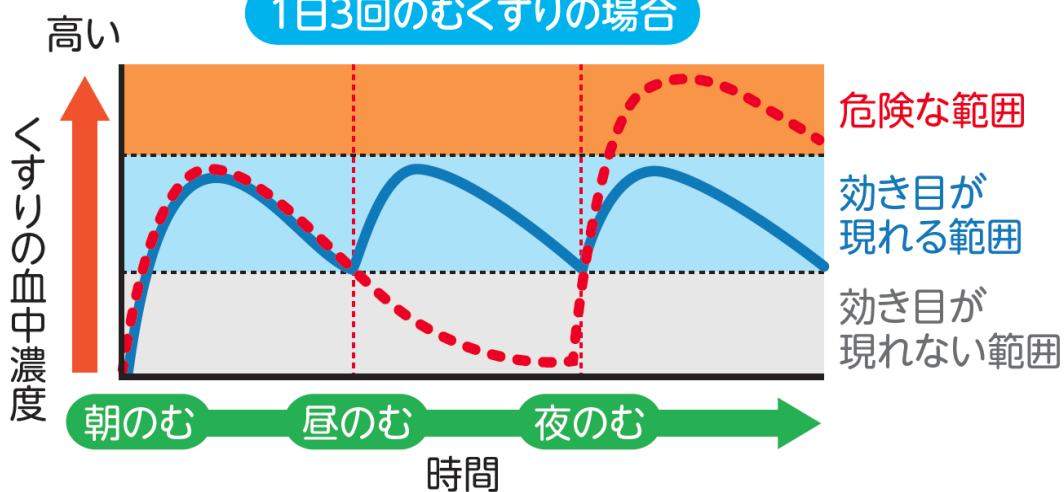
思い出した時に飲んでおこう



くすりの効き目は「**体の中のくすりの量**」と関係します。  
血液中にとけているくすりの濃度のことを血中濃度といいます。  
くすりは、適切な血中濃度（**効き目が表れる範囲**）になるようにそれぞれ用法・用量が決められています。

くすりの効き目の現れ方  
「**くすりの血中濃度**」

## 1日3回のむくすりの場合



- 1日3回きちんとのんだ場合
- - 昼のみ忘れて夜2回分のんだ場合

**のみ忘れたからといって  
2回分のむのはダメ!**

くすりには効果の持続時間や安全性などを考えて、用法・用量が決められています。  
用法・用量通りに飲まないとお薬の効果が現れなかったり、くすり本来の**目的以外の好ましくない危険な作用が出たりします。**  
説明書に従って、使用方法や使用量を守りましょう。



きちんと飲んで健康でいよう

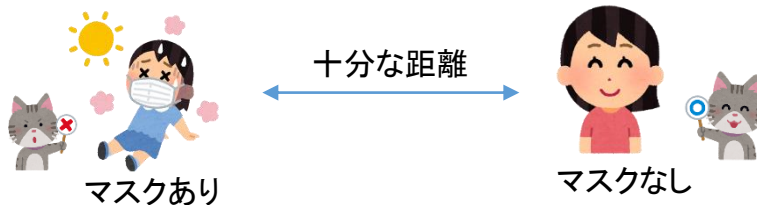
薬剤課:辻本 浩也

# 熱中症に気をつけよう この時期に行う予防行動



最近街中でもマスクを着用し過ごす人を多く見かけるようになりました。新型コロナウイルスと熱中症は症状が似ているため、混同されがちですが、それぞれ対応が違います。これから来る暑い夏を乗り越えられるように、熱中症対策をしていきましょう。

マスクを着用することは大切ですが、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。**屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。**



マスクあり

マスクなし

熱中症予防にはきちんと**エアコン**を利用しましょう。ともすると節電を意識しがちですが、**家の中でも熱中症になります**。新型コロナウイルス対策のため冷房時でも換気を行う必要があるため、温度設定を下げるなどの調整をしましょう。



家で暑さを我慢するのは危険！



クーラーを利用し快適な温度設定を

体調に異変を感じたら、速やかに**涼しい場所に移動**することが、熱中症予防に有効です。日陰や風通しの良いところへ移動しましょう。



日陰



涼しい屋内



風通しが良いところ

毎朝など、**定時の体温測定、健康チェック**をすることによって、異変に早く気づきやすくなります。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、**体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養**するようにしましょう。



体温測定



血圧測定



体調不良時は安静に



# 「こころ」の健康を保とう

新型コロナウイルスが連日ニュースにて報道され、経済的にも精神的にも不安定になりやすい時期。こころの健康を保つためには**ストレス対策**と**睡眠対策**が挙げられます。その中でも自分でできる対策をご紹介します。この大変な時期を乗り切っていきましょう。

## ストレス対策

ストレスに対する**個人の対処能力を高めるもの**として

(1) ストレスの正しい知識を得る	(2) 健康的な、睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持する	(3) 自分自身のストレスの状態を正確に理解する	(4) リラックスできるようになる
(5) ものごとを現実的で柔軟にとらえる	(6) 自分の感情や考えを上手に表現する	(7) 時間を有効に使ってゆとりをもつ	(8) 趣味や旅行などの気分転換をはかる

**睡眠障害**の危険因子としては、**ストレス**、**ストレス対処能力の無さ**、**運動不足**、**睡眠についての知識不足**などが挙げられます。

## 睡眠対策

睡眠対策としては、睡眠について適切な知識を得ること、かかりつけ医が適切な対応をとれるようにすることなどがが必要です。

「眠いときだけ床に入る」、「十分に眠れなくても毎朝同じ時間に起きる」といった日常生活における配慮だけでも、大きく睡眠障害の改善が見こめます。



## 当院では睡眠時無呼吸症候群の治療を行っています



睡眠時無呼吸症候群の治療を行うと...



いびきをかいていませんか？

ぐっすり眠れるように！

眠っているはずなのに、日中眠たくなってしまうことはありませんか？当院では睡眠時無呼吸症候群の治療を行っており、検査も可能です。睡眠について悩んでいる方はご相談ください。

# 給食だより



## 夏バテせずに夏を乗り切ろう オススメの夏野菜！



いよいよ夏本番ですね！暑いからといって、冷たい飲み物や、冷たいアイス等食べすぎていませんか？冷たい物の過剰摂取は、胃腸が冷え、消化能力が弱まってしまふ為、食欲が低下し、体のだるさや疲労を起こしやすくなります。また、汗を大量にかく為、汗と一緒にミネラル等も体外に出てしまい、熱中症や夏バテの原因となります。

そこで夏を乗り切る為には、夏野菜の摂取がおすすめです！夏野菜に含まれる水分やカリウムは汗で不足しがちな、水分を補給し熱のこもった体をクールダウンする働きもあります！そこで今回は主な夏野菜と栄養素についてご紹介します！

### <主な夏野菜の栄養素>

#### きゅうり

水分・カリウム共に多く汗をかく季節にぴったり！  
酢と一緒に摂取すると効率よくビタミンCが摂取出来る。



#### トマト

ビタミンC、E、カロテン、豊富で抗酸化作用あり！



#### オクラ

ネバネバ成分に整腸作用あり。  
胃腸を守り、夏バテ防止効果あり！



#### ナス

水分が多く、皮には動脈硬化予防あり！



### ❀オクラ入りおろしそうめん❀

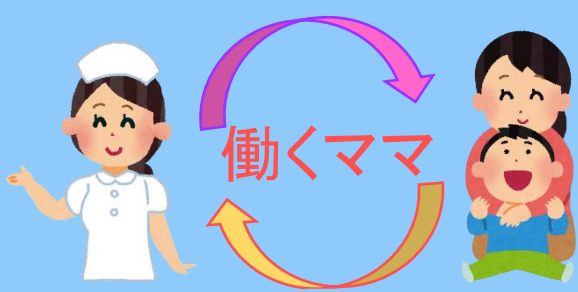
#### ○材料(2人分)

- ・オクラ 4本
- ・そうめん 2束
- ・大根 60g(お好みの量で良い)
- ・しらす 10g
- ・麺つゆ 大さじ8(3倍濃縮)
- ・刻み海苔 適量

#### ○作り方

1. 鍋に湯を沸かし、オクラを加えて1分程茹で、水にさらしザルに上げ、5ミリ幅に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、そうめんを茹でる。
3. 大根をすりおろし、お皿にそうめんを盛り付け、その上から大根おろし、オクラ、しらすを乗せめんつゆをかけ刻み海苔を散らして完成！！





仕事も育児も両方  
大事。ママ・パパ  
が働いています。



令和1年6月に元気な女の子を出産しました。出産前は切迫になり早めのお休みを頂き、スタッフには迷惑をおかけしましたが、みなさん心配してくれ、すごく優しい方ばかりです。復帰してからも、ママスタッフも多く、子どものことも相談でき、子どもが熱を出しても、スタッフみんな協力してくれ、すごく子育てをしながら働きやすい職場です。子どもも元気に過ごすこともできており、これからも子育てと仕事の両立を頑張っていこうと思います。これからもよろしくお願いします。

急性期病棟 久保弥生



令和1年6月に元気な男の子を出産しました。妊娠中からスタッフの皆に助けていただきありがとうございました。

今回は第2子でもあり、パートでの復帰となりました。子どもが熱を出したりと、急なお休みを頂くことも多く、迷惑をかけていますが「子どもさん大切にね」と温かくフォローしてくださり、子育てと仕事の両立ができています。

休憩中はママスタッフとの子育てトークが楽しいです。これからもよろしくお願いします。

急性期病棟 佐藤希弥





# 病院

## ニュース

衝撃！

オスではなくメスだった！



院長が保護し、看護部長宅にて引き取られたヒヨコのピー助。オスかと思われていましたが、卵を産み、実はメスであることが判明！卵を時々産んでくれますが、自分で踏んで割ってしまうことも…。卵は産んだら大事に温めるわけではなく、小屋の中に転がっていることが多いんだとか。意外と卵に対して愛着はないピー助でした。



大きく成長



卵を産むよ！



織姫と彦星が年に1回会える日

七夕



会話のできない患者様の願い事が叶うように七夕の飾りを作成しました。

今年は暴雨となってしまう、災害に見舞われる中ですが、願いを込めた短冊を飾り、少しでも心が安らぐことができたかと考えています。

飾りを見ることが出来ない方もいますが、これからも季節に添った飾り付けを作成していきたいと思えます。

介護士：本城 樹



# Stay home



お家で楽しく過ごそう

## 子どもと一緒に楽しもう！ ボードゲーム

ここ数カ月間、新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会がめっきり減ったため、自宅で小学生の息子と色々なボードゲーム(将棋、オセロ、立体四目など)をして遊ぶようになりました。立体四目(写真上)は、自分の持ち駒を縦、横、斜めのいずれかの列に先に4つ並べた方が勝ち、という非常にシンプルなゲームですが、先々の手を考えるのにはいい頭の体操になります。将棋に関しては、最初の頃は息子にかなりのハンデを与えていましたが、メキメキ上達していき、今では飛車角抜きぐらいのハンデなら、負けてしまう事もあります。子供が持つ、柔軟で吸収の早い脳ミソをうらやましく思う、今日この頃です。



泌尿器科 和田浩治

## 慣れないながらもやっぴいこう 掃除・洗濯

先月から一人暮らしを始めました。始めてから2日目までは綺麗だった部屋も、3日目には散らかってしまい、..(>\_<)。毎日片付けては毎日散らかすの日々です。

一人暮らしを始めてから、人生初の洗濯。疲れた時や仕事帰りに、洗濯機の前椅子に座り、洗濯が終わるまでぼーっと過ごす時間が好きです。

実家から連れてきたポケモンと暮らしています。小さいころからポケモンが大好きで、一人暮らしを始めるにあたってお気に入りの子だけを連れてきました。実家にはまだまだ沢山のポケモンが暮らしています。これから新しい子を沢山お迎えできるように、仕事も頑張っていきたいです！(^\_^)！



回復期病棟 湊 耐圭

## すくすく元気に育て 朝顔で緑のカーテン

新型コロナウイルスの影響で、子どもと自宅で過ごす時間が多くなりました。そんな時に主人が緑のカーテンを作ろうと言い、プランターと土を買ってきました。幼稚園で貰っていた朝顔の種を子どもとまきました。

いつ芽が出るのか、いつ花が咲くのか、つるはどこまで伸びるのか、毎日水やりをしながら子どもと楽しく観察しました。5月はじめに種をまき、7月22日にやっときれいな花が咲きました。

次はプチ家庭菜園に挑戦してみようと考えています。



地域医療連携室 大鍛治直子

# 自転車ツーキ(通勤)ニスト便り

## その1～自転車通勤を始めたわけ～

ロードバイクで和田病院に通い始めて早や1年と3ヶ月。きっかけは夫の一言から。「あんたの車、手放してほしいんや。」県外にいる息子夫婦が宇佐に帰り同居することとなった。我が家の自家用車の数は娘の分を入れて4台。そこへ息子たちの2台がプラスされ合計6台になる。しかし庭の駐車スペースは5台分の広さ。あぶれる1台はわたしの車にするとあの人は言う。ご親切に愛車の売却見積もり価格まで提示してきた(買ったばかりなのに相当安っすい!)。「いやだよおう〜」かなり抵抗したが、夫は頑として聞き入れず私に犠牲を強いる。やがて根負け。

こうして自転車通勤が始まった。決してロードバイクに憧れていたわけでも“健康・体力増強”のためでも“ダイエット”のためでもない。家族構成の移り変わりに伴う庭事情と、夫からの強要といった悲しい理由がある。

地域医療連携室 田口 喜恵



## 編集後記

6月14日の日曜日早朝、宇佐市にあるアジサイの名所、響山公園に行ってきた。息を切らせて頂上に到着。眼下に宇佐の町並みを一望できた。その高台の斜面に、様々な色のアジサイが咲き誇っている。

宇佐出身でありながら、響山公園には今まで一度も来たことは無かった。しかし今までこの眺望やアジサイの色の豊富さを知らずにいたことが残念でならなかった。

カメラのシャッターを切りながら、人間が新型コロナウイルスに翻弄されている中でも関係なく咲き誇っていることに、不思議な感覚を覚えた。

そもそも花は人間に見てもらおうと思って咲いているわけではないことはわかっている。しかし春になれば桜や菜の花が、初夏にはアジサイ、夏にはハス、秋にはコスモスなど、日本は季節の花を挙げていけば枚挙に暇がない。しかもそれを楽しむ文化も持ち合わせている。

このコロナ禍が何とか収束し、また季節の花々をふるさとの地この宇佐でゆっくりと愛でることができる、そんな日を願うばかりである。



地域医療連携室 高橋 和彦

# 外来担当医表

	診療科	月	火	水	木	金	土
午前	内科	和田(陽) 井口	和田(陽) 井口	和田(陽) 井口	和田(陽)	井口	井口
	外科	朝川	和田(純)	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川
	胃腸内科	和田(陽)	和田(陽)	和田(陽)	和田(陽)	非常勤医師	
	胃腸外科	朝川	和田(純)	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川
	肛門外科		和田(純)	和田(純)	和田(純)	和田(純)	和田(純)
	整形外科				非常勤医師		非常勤医師 第5週休診
	呼吸器科		非常勤医師				非常勤医師 第4週
	循環器科		非常勤医師	非常勤医師			
	泌尿器科	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	非常勤医師 第5週休診
	脳神経外科			非常勤医師 第1週・3週			
	皮膚科		非常勤医師				
	リハ科	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

	診療科	月	火	水	木	金	土
午後	内科	和田(陽)	和田(陽) 井口	和田(陽) 井口	和田(陽)	井口	
	外科	朝川	和田(純)	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	
	胃腸内科	和田(陽)	和田(陽)	和田(陽)	和田(陽)	非常勤医師	
	胃腸外科	朝川	和田(純)	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	和田(純) 朝川	
	肛門科		和田(純)	和田(純)	和田(純)	和田(純)	
	整形外科		非常勤医師 第2週・4週			非常勤医師	
	循環器科			非常勤医師			
	皮膚科		非常勤医師				
	泌尿器科	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	和田(浩)	
	リハ科	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	

※ 休診の場合がございますのでお問い合わせください。



□ 診療受付時間のお知らせ

午前 8 :00 ~ 12:00

午後 13:00 ~ 17:30

※土曜日の診療時間は12:30までとさせていただきます。

※日曜・祝祭日は休診とさせていただきます。

※毎月当番医の午前中に内視鏡検査(予約制)を行えます。

発行：医療法人信和会 和田病院 (日本消化器学会関連施設)

〒879-1131 大分県宇佐市大字出光165-1

Tel 0978-37-2500 Fax(代表) 0978-37-2502 Fax(連携室) 0978-37-3715

ホームページアドレス：<http://www.oct-net.ne.jp/wada/>

発行日：令和2年7月吉日

なごみ担当者：地域医療連携室(大鍛治・白田・福田・高橋・田口)