



# やわらぎ通信

## 第21号

発行／医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1  
☎0984-44-1005(代表) FAX0984-44-3207



### 理事長あいさつ

#### 【内視鏡検査について】

「内視鏡検査ってどんな検査？」等、初めて内視鏡検査を受ける際は疑問や不安も多いと思います。

内視鏡検査は、小型カメラを使用して、モニターに映し出される臓器内部の映像を医師が直接確認することで、病気の早期発見・早期治療に繋げることができる検査です。

内視鏡検査には、一般的に消化管用の「上部消化管内視鏡(胃カメラ)」や「下部消化管内視鏡(大腸カメラ)」が知られています。消化管用の内視鏡を使った検査では、喉や食道、胃や十二指腸、大腸を直接観察することで、胃がん・大腸がんなどの病気を早期発見できます。

しかしながら、胃カメラ検査の際には嘔吐反射、大腸カメラ検査時のお腹の痛みやハリなどが起こることもあり「検査を受けないといけないのは分かっているけど、なかなか踏み切れない…」という患者様もおられると思います。

内視鏡検査に抵抗感のある方は、鎮静剤を使用して検査を受けるのがおすすめです。鎮静剤を使うと、うとうとして半分眠ったような状態で検査が受けられ「気づいたら検査が終わっていた」という患者様も多くみられます。更に、当院では、経鼻内視鏡を使い、鼻からスコープを挿入する要領での検査で、患者様の負担を抑えた胃カメラ検査を行うこともできますので「なるべく苦痛のない胃カメラ検査が受りたい」という方はぜひお気軽にお問い合わせください。

皆様、知らず知らずのうちに病気が進行してしまうことのないよう、早めの内視鏡検査を受けてみてはいかがでしょうか。

医療法人興生会 理事長 押川 達巳



### 当院からのお知らせ

#### 【令和7年度健康診断】

6月より、**特定健診・長寿検診・がん検診**が始まります。

市町より案内が送付され、がん検診については、ご自身対象項目が案内されています。

特定健診・長寿健診に併せてがん検診も受けてみてはどうですか？

#### 【マイナンバーカードについて】

当院は、**マイナ保険証利用の促進**に取り組んでいます。オンライン資格確認により取得した診療情報を診察室で活用できる体制を整えています。





## 新任医師の紹介【循環器内科 有村祐斗医師】

はじめまして

4月から毎週水曜日の循環器外来を担当させていただきます  
「有村祐斗」と申します。

北諸県郡三股町出身で、宮崎大学に進学しました。その後は、県立宮崎病院で初期研修を行ない、宮崎大学医学部附属病院循環器内科へ入職いたしました。中学・高校・大学の12年間、ソフトテニス部に入っておりました。

今回、ご縁があって、押川病院で働かせて頂くことになりました。少しでも患者様のお役に立てるよう、尽力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。



診療時間と医師勤務表について案内します。

(週によって変更になる場合があります。)

○診療時間 月～水・金：08：30～12：00／14：00～17：30

木・土：08：30～12：00

○医師勤務表（令和7年4月～）



○は、勤務日、△は、隔週勤務日

※午後、介護施設等の往診の場合があります。

| 区 分     |    | 月 |   |   | 火 |   |   | 水 |   |   | 木 |   |   | 金 |   |   | 土 |   |   |
|---------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 診療科     |    | 内 | 循 | 整 | 内 | 循 | 整 | 内 | 循 | 整 | 内 | 循 | 整 | 内 | 循 | 整 | 内 | 循 | 整 |
| 医師名     |    | 科 | 環 | 形 | 科 | 環 | 形 | 科 | 環 | 形 | 科 | 環 | 形 | 科 | 環 | 形 | 科 | 環 | 形 |
| 押川 達巳   | 午前 | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   |
|         | 午後 | ○ | ○ |   |   |   |   | ○ | ○ |   |   |   |   | ○ | ○ |   |   |   |   |
| 押川 一達   | 午前 | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   |
|         | 午後 | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   |   |   |   | ○ | ○ |   |   |   |   |
| 黒崎 毅    | 午前 | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   | ○ |   |   | ○ |   |   | △ |   |   |
|         | 午後 | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ○ |   |   |   |   |   |
| 渡邊 信二   | 午前 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|         | 午後 |   |   |   |   |   | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 宮医大 Dr. | 午前 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ○ |
|         | 午後 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 和田 美佐   | 午前 |   |   |   | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|         | 午後 |   |   |   | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 有村 祐斗   | 午前 |   |   |   |   |   |   | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|         | 午後 |   |   |   |   |   |   | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

### 5月 診療日カレンダー

| 日 | 月  | 火  | 水  | 木 | 金  | 土 |
|---|----|----|----|---|----|---|
|   |    |    |    | ▲ | 2  | ③ |
| ④ | ⑤  | ⑥  | 7  | ⑧ | 9  | ⑩ |
| ⑪ | 12 | 13 | 14 | ⑮ | 16 | ⑰ |
| ⑱ | 19 | 20 | 21 | ⑳ | 23 | ㉑ |
| ㉓ | 26 | 27 | 28 | ㉔ | 30 | ㉕ |

○休診 □午前休診 △午後休診

### 6月 診療日カレンダー

| 日 | 月  | 火  | 水  | 木 | 金  | 土 |
|---|----|----|----|---|----|---|
| ① | 2  | 3  | 4  | ▲ | 6  | ▲ |
| ⑧ | 9  | 10 | 11 | ⑫ | 13 | ⑭ |
| ⑮ | 16 | 17 | 18 | ⑲ | 20 | ㉑ |
| ㉓ | 23 | 24 | 25 | ㉔ | 27 | ㉕ |
| ㉗ | 30 |    |    |   |    |   |

○休診 □午前休診 △午後休診





知っ得!

# 家庭の健康ニュース

**早期発見で完治ができる! 大腸がん 注意が必要な人、予防するためには?**

日本人の2人に1人が「がん」にかかってしまう時代。そんな身近な病気でもあるがんを予防するためには、定期的な検診がとても大切です。特に**女性のがん死亡数1位の『大腸がん』**は、早期発見で完治できる可能性の高いがんです。今回は、**大腸がん検診の有効性や、この病気に注意してほしい人の特徴**などについてご紹介させていただきます。



## 検診での早期発見が何よりも重要!

大腸がんは早期に発見できれば、治せる可能性が高いがんのひとつです。大腸がんは進行度によって5つのステージに分類されますが、**5年後の生存率は『ステージ0でほぼ100%』『ステージIで97.6%』『ステージIIで90%』と、他のがんよりも生存率は高くなっています。**

しかし、女性の死亡数が多い理由は、**検診の受診率が低い**ため、**ステージが進んでから発見されることが多い**からだと考えられています。



## 40歳を過ぎたら毎年、便潜血検査を!

**40歳以上**の方は、職場や自治体で実施される「**便潜血検査**」を毎年受けているでしょうか?

40~60代の男女を対象に行った調査によると、「毎年受けている方」の割合は全体で**42.7%**と半数以下でした。特に男性よりも**女性の受ける割合が低く、最も低いのが40代女性**で**35.2%**でした。

検査を受けない理由は「**自覚症状がない**」という回答が最多でしたが、特に女性の場合は「**検査が嫌**」という理由もあるそうです。たしかに2日分の便の表面をこすり採って提出するのは、手間もかかるため気持ちもわかりますが、**がんから命を守るには自覚症状のない早期に発見するのが肝心**です。

## 大腸がんに必要な人は?

次のような方は、**大腸がんのリスクが高い**と言われています。

- |                                                                          |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大腸ポリープができたことのある方。                               | <input type="checkbox"/> 肥満やメタボぎみの方。       |
| <input type="checkbox"/> 大腸がんになった家族をお持ちの方。                               | <input type="checkbox"/> 脂肪の多い肉を好み、野菜不足の方。 |
| <input type="checkbox"/> 慢性的な便秘の方。                                       | <input type="checkbox"/> 喫煙の習慣がある方。        |
| <input type="checkbox"/> 潰瘍性大腸炎 <small>かいようせいだいちょうえん</small> になったことがある方。 | <input type="checkbox"/> 飲酒の習慣がある方。        |

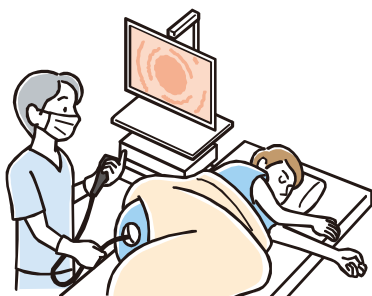


## 大腸がんを予防するためには?

大腸がんは遺伝性があると言われていますが、**実は遺伝による影響は全体の5%程度**のようです。それよりも**日々の食習慣や運動習慣の方が重要**です。ただし、それでも大腸がんにかかるリスクはゼロにはできませんので、定期的な検診が重要になってきます。

特に大腸がんの場合は、**大腸ポリープががん化する可能性が高く、大腸ポリープの切除が大腸がんの予防に非常に有効**です。大腸ポリープの有無は、肛門からスコープを挿入して検査する「**大腸内視鏡検査**」で確認することができます。

ちなみに、この大腸内視鏡検査ですが、「**辛い検査**」というイメージをもっていないですか? 実は近年の検査は、**鎮静剤**を使用するなどして受診者の負担を軽減しながら受けることができるため、「**実際に受けたら楽だった**」という方も増えていきますので、ぜひ毎年の「**便潜血検査**」に加え、**40歳を過ぎたら1度は「大腸内視鏡検査」**をおすすめします。







## 「医事課及び診療録管理部」紹介

医事課は、病院の中で一番最初に患者様をお迎えし、最後に気持ちよくお見送りする部署となります。業務の概要として、主な業務は窓口業務と保険診療に係わる請求業務です。その中でも外来部門、入院部門及び介護部門に分かれており、合計6名で業務を行なっています。

患者様が安心して、当院をご利用いただけるように、明るい笑顔を心掛け、患者様の視点に立って行動できるように日々努めています。何か不明な点がありましたら、病院の受付窓口にお問い合わせ下さい。

併せまして、医事課と連携して業務を行なっている「診療録管理部」について紹介します。患者様の診療記録（カルテ等）は、患者様を診療する上で必要不可欠なものであることから、これを適切に保存・管理・点検して、医療の質の向上のための業務を行ない、医療を側面から支援しています。縁の下の力持ちの役目ではありますが、妥協することなく業務を行なっています。

押川病院 医事課職員一同  
診療録管理部一同



医 事 課



診療録管理部

## 顔と体の“むくみを予防する”スッキリレシピ



### 材料(2人分)

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 白菜……………120g     | ごま油 …………… 大さじ1/2   |
| ゆで大豆 ……………80g   | めんつゆ ※3 倍濃厚 ……大さじ1 |
| ゆでひじき …………… 50g | かつお節 …………… 0.5g    |
| 水……………60ml      |                    |

### 手順・作り方

- 1 白菜は一口大に切ります。
- 2 フライパンに ①、ゆで大豆、ゆでひじき、水を入れ、蓋をして中火にかけます。
- 3 沸騰したら火を弱め、5分ほど煮ます。
- 4 ごま油、めんつゆを加え全体を軽く混ぜ合わせ、器に盛り付けかつお節をのせます。



ゆで大豆とひじきのサツと煮

### 栄養成分値(1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 118kcal |
| カリウム  | 406mg   |
| 食塩相当量 | 0.9g    |

### ワンポイントアドバイス

ひじきやかつお節のうまみを活かし、少ない塩分で仕上げた一品です。**大豆**や**白菜**は体内のナトリウムの排出を促す作用の**カリウム**が豊富ですが、**カリウム**は水に溶けやすいため**煮汁ごと食べる**のがおすすめです。

### 看護職員等、募集中 !!

当院では一緒に、働いてくださる職員を募集しています。

✎ 正看護師・准看護師(病棟) 若干名

✎ 看護補助者(病棟) 若干名  
(資格不要・勤務時間面談)

《問い合わせ先》

0984-44-1005(代表) 担当:井上