

と黎明会を結ぶ健康情報誌 10

ひ

· 英

北出病院外来診療のご案内

理事長 北出 貴嗣 (胸部・消化器外科) 院長 重里 政信 (胸部外科)

☎ 0738-22-2188 (代表)

午前の診察 8:30~12:30 (受付は 8:00~12:00) 午後の診察 13:30 ~ 18:00 (受付は 13:00 ~ 18:00)

曜日 診療科	診療	時間	月	火	水	木	金	<u>±</u>	日
ואסיינים		初診	北出	園山	若狭	重里	岡	担当医	
総合診療科	午前	再診	担当医	尾﨑	担当医	担当医	担当医	尾﨑	休日診療 担当医
	午		園山	担当医	担当医	担当医	関井	担当医	担ヨ区
消化器外科	午			北出・若狭		岡	若狭・山﨑		
	午	後			李	園山			
冰小品中的	午	前	山羽		織田				
消化器内科	午	後						織田	
胸部外科	午	前		重里					
血管外科	午	後	関井						
糖尿病内科	午	前	尾﨑			尾﨑		第1週 山本 第2週 弓削 第3週 廣實	
	午	後						第4週 竹村	
腎臓内科	午	後		東裏	戎		戎		
<b>任理</b> 型由到	午	前				10:00~田谷	田谷		
循環器内科	午	後				田谷			
数形り割	午	前	田丸	阪田	担当医	阪田・田丸	担当医	担当医	休日診療
整形外科	午	後		担当医			担当医	田丸・担当医	
整形外科 (スポーツ)	午	後		16:00~阪田		16:00~阪田		阪田	
リハビリ専門外来	午前·	午後				羽端			
リウマチ・膠原病内科	午	前					岩田		
リウマチ科	午	前						真本/多田	
リソソマテ科	午	後				小池		(All los IBC 207	
	午	前		8:30~ 真本					
人工関節外来	午	後	14:15~ 真本						
再生医療外来	午	後		14:00~ 阪田		14:00~ 阪田			
마/ 뉴 성모 AJ 4시	午	前	龍神		龍神				
脳神経外科	午	後					龍神		
乳腺外科	午	前			宮坂				
30 DK 71 14	午	後			宮坂				
形成外科	午	後					上村		
泌尿器科	午	前	10:00~ 山本				14:00~	第1·3週 上田 第2·4週 山田 ~14:30 (再診)	
	午	後					第1·3週 上田 第2·4週 山田	第1·3週 上田 第2·4週 山田	
小田マレルギー科	午	前	島津	島津	島津		島津	島津	
小児アレルギー科	午	後	島津					島津	
小児科	日曜·	・祝日の	み、小児科の位	木日急患外来診	療を行っており	ます。(診療時間	<b>§</b> 10:00 ~ 12:	00、13:30~	16:00)
皮膚・排泄ケア	午	前		看護師 原代					
	0·00 ~ 1	12:00 (	受付け 8:00 ~ 1	1:00)	·				

歯科▶午前の診察 9:00~12:00 (受付は8:00~11:00) 歯科▶午後の診察 14:00 ~ 17:00 (受付は 14:00 ~ 16:00)

歯科	午 前	山田	山田・真野	山田	山田	山田	
	午 後	山田	山田・真野	山田	山田	山田	•

- ※総合診療科と整形外科一部以外の診察は予約制です。ご予約の際はお電話ください。
- ※平日・土曜日の 18:00 以降は時間外診療、日曜・祝日については時間帯に関係なく休日診療を行っています。 ※計事情により担当医師が交代する場合があります。 ※請事情により担当医師が交代する場合があります。 ※再生医療外来は、公的な医療保険が適用されない診療で、治療費が全額自己負担となります。
- ※整形外科の診察時間はお電話でご確認の上、ご来院ください。
- ※歯科真野医師は第1・3水曜日となります。

2023年10月1日現在



■北出病院

訪問リハビリ・通所リハビリ 病児・病後児保育ひまわり

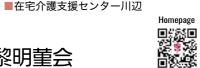
■健診センター・キタデ

■メディカル&フィットネス アクオ

■訪問看護ステーション・キタデ 御坊・印南サテライト ■介護老人保健施設 和佐の里

■介護老人保健施設 和佐の里 サテライト千寿 ■ひいのの





すこやかアンケートを WEB でもお答えいただける **回ればり** 

■グループホームれいめい

https://forms.gle/YmSVpArBMjQNSs2d9



消化器外科 <sup>まさ み</sup> 正**巳** 

S状結腸や直腸では排便 時出血や下痢と便秘を繰 です。大腸がんの症状は、 そのほとんどはがん には緊急手術が必要とな めに小腸が穿孔した場合

病などの良性疾患が主で

肛門管に分かれます。

S状結腸、直腸、

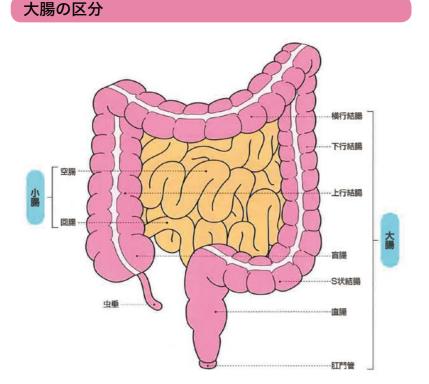
横行結腸、下行

小腸には悪性疾患が少

大腸には悪性疾患が多

進行しても症状がでない 以外の部位の大腸がんは こともありますが、 すめします。また排便時 を受けられることをおす であっても検診(検便) こともあります。

# 下部消化管とその疾患



肛門側3/5を回腸と

大腸はその部位に

腸は口側2/5を空腸、

よって、

虫垂、盲腸、

出典:大腸癌研究会「患者さんのための大腸癌治療ガイドライン 2022 年版」

虫垂炎、大腸憩室炎、ポ リープ、S状結腸軸捻転、 が必要です。 良性疾患としては急性

説明していきます。 番多い大腸がんについ



クローン病などがありま が非常に多いので、 んが進行してしまう場合 大腸穿孔、潰瘍性大腸炎、 ここからは手術数が一

# 腹腔鏡下手術

炭酸ガスをいれて

(気腹操作)

膀胱

子宫

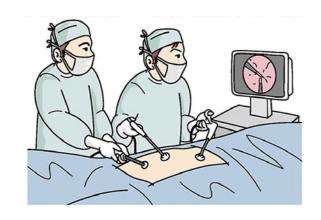
肛門 直腸

1,2,4: 鉗子ポート

3:カメラポート

膣·

お腹をふくらませます。



鉗子

---

手術と腹腔鏡手術が 早期の大腸がんの中に 内視鏡切除で治療が 少し進行すると手術 するものもあります 開腹 外科 大きく切開し、 一般的です。

手術の方法には、

が必要になります。

大腸がんの治療

の大腸とリンパ節を摘出 度にかかわらず、 節を一緒に切除するのが 移を起こしやす がん手術では病気の進行 がん 腸と腸とをつなぎ 病巣と 以前の大腸 病変部位 ソンパ転 腹部を

> ました。 を摘出するための ための穴、切除した大腸 腹腔鏡を挿入するための 合わせる操作を行って 手術器具を挿入する 腹部にできる創は、 腹腔鏡手術 切 でい

> > てい

ない

場合には、

進 行

はない・他臓器に広がっ

の大きさが極端に大きく

北出病院でも、

がん

S状結腸切除術 (開腹手術)

程度)だけになりま

(通常は3.

5

cm

ます。

腹腔鏡手術を行っており

がんに対しても積極的に

腹腔鏡 (カメラ)

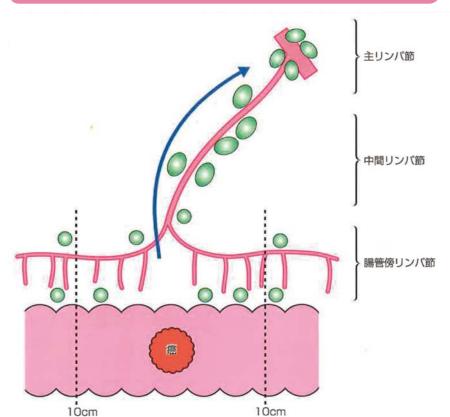
# 5:腸を取り出す創

腹腔鏡下S状結腸切除術

\*施設によりポート (穴) の位置は多少異なります。

出典: 大腸癌研究会「患者さんのための大腸癌治療ガイドライン 2022 年版」P32 (金原出版)

大腸のリンパ流



出典:大腸癌研究会「患者さんのための大腸癌治療ガイドライン 2022 年版」P5 (金原出版)

ん。また、

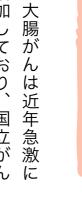
にリンパ 侵入していきます。さら 行すると大腸の壁に深く 膜の表面から発生し、 で、 る く発生します。 のはS状結腸と直腸 大腸がんが多く発生す 次いで上行結腸に多 節転移を起こし がん は粘

完全に取り除けない 起こします。 移などの遠隔転移を 療が中心になります リンパ節に広がって 節転移はがんの存在 る場合もあります。 肺転移は抗がん剤治 例は多くありませ ほど広範囲に広がる いきますが、手術で する局所から始ま 手術で取り除け だんだん遠方の 肝転移や リンパ

たり、 肝転移や肺転

増加しており、 大腸が んは近年急激に 国立がん

ですが、 因と考えられています。 心の欧米型になったこと 日本人には少なかったの 女性では第1位となって 肺がんに次い んによる死亡は男性では がんが最も高く、 研究センターでの統計で います。大腸がんは元々 がん 大腸がんの増加の原 食生活が肉食中 の罹患数は大腸 で第2位、 大腸が





見したら、

その時点で内

悪性化しそうな腺腫を発

期発見には注意深い

観察

してくることがあり、

早

が必要になります。

性の腫瘍が悪性化して発

な粘膜からいきなり発生

大腸がんの一部は、

正常

とになります。

しかし、

腫(せんしゅ)」という良

大腸がんの多くは「腺

大腸がんについ

大腸がんを予防できるこ視鏡で切除してしまえば

生します。

したがって、

# 和佐だより

る相談を受け、

サービスを

ける要介護者の介護に関す

受けるためのケアプランを

作成しています。

機関で、

介護サービスを受

所を移転しました。

私たちはケアプラン作成

から施設南側駐車場へ事務

サテライト千寿内の事務所

介護老人保健施設和佐の里

介護支援センター

川辺は、

ク」がいかに機能するかが

げた「地域支援ネットワ

令和5年4月1日に在宅

このような社会資源をつな 援やサロン活動など多様な 暮らしを支えるための福祉 けではなく医療や日常の ためには介護サービスだ ービスを行っています。 住み慣れた地域で暮らす ービスや地域交流が必要 各市町村では外出支



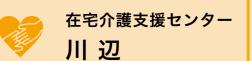
# で暮らすために

めの鍵となるでしょう。 住み慣れた地域で暮らす にお立ち寄りください。 まいります。皆さん、お気軽 報発信の場として活動して ネットワーク」支援の場とし 軽に相談ができる「地域支援 て、また在宅介護に関する情 今後も地域の皆さんが気

### 介護講座 予定

2023年11月11日 フレイル予防について 青木 CM

2024年2月10日 在宅看取りについて 石橋 CM



お問い合わせ **☎ 0738-52-5217** 

〒649-1324 和歌山県日高郡日高川町土生1 1 5 8 - 1



からだに おいしい やさしさ

# 栄養士の おすすめレシピ







肉みそ丼

# 栄養成分(1人分)

600kcal エネルギー 25.9 g たんぱく質 4.8 g 食物繊維 塩分 1.9 g



## 材料(4人分)

豚ミンチ F.葱	5	ごま油······大さ ごはん······ 600	
えのき	100 g	レタス2	20g
Ľリンギ······· k·····························	•	ミニトマト························· 温泉卵···········	

(味噌 大さじ1、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ2、 料理酒 大さじ2、醤油 大さじ2、おろし生姜 小さじ1、 ごま油 大さじ1)

### つくり方



のせ、レタス、ミニ器にごはんを盛り、

ニートマ

肉みそを



ギを加え一緒に炒める。



たら、玉葱、えのき、エリン 豚ミンチを炒め、色が変わっ

フライパンにごま油を熱して





Aの調味料を混ぜておく。



じん切りにする。 玉葱、えのき、エリンギはみ

# みその豆知識



か、いい、 ではない栄養素や旨味成 がをつくることです。発 物の働きを利用して食べ す。「発酵」 を発酵させてつくられま ぱく質を多く含む大豆 ばれる良質の植物性たん ないものになりました。 本人の食生活には欠かせ 方法が流行してから、 味噌汁という形で食する 士の食事習慣が確立し、 れていました。 おかずや薬として利用さ 贅沢品・貴重な食品で、 族階級に珍重されるほど に「一汁一菜」 みそは「畑の肉」と呼 とは、 という武 鎌倉時代 寺院や貴 微生 日

7

ともあります。

また検診と検診の間

がんは1

回の健診で見つからないこ

# 大腸がん検診について

た場合は必ず医療機関で精密検査を受

内視鏡検査を行います。

けましょう。

精密検査では

ます。

検査の結果が

「要精密検査」

となっ

採取

した便に血

液の成分が混じ

つ

て

症状

のな

い健康な人が主な対象で

す。

人です。検診の間隔は

1 年 に 1

回で、

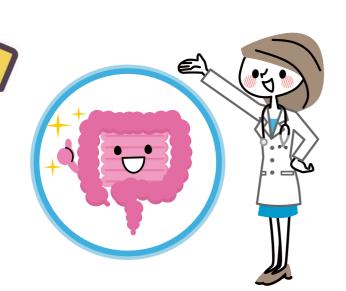
ない

かを調べる

「便潜血検査」を行

常あり」 発見、 . ック 55.6 %、 当センタ

ず精密検査を受診 全国的な受診率に比べ低い 早期治療で完治できるので、 の結果を受け取った場合は 生活習慣予防健診34 の精密検査受診率は じまし よう です。 早期 ع



健診センター・キタデ

化など、 発生し 次のがん検診を待たず医療機関を受診 付着する、 かながらあります。 て、

よる死亡を減少させることです。

適切な治療を行うことで、

に

ん検診の目的

は、

が

んを早期発見

大腸がん検診の対象者は、

40歳以上

気になる症状が続く場合は、 急速に進行するがんもわず 便の性状や回数の変 便に血が混じる

# お問い合わせ

**20738-24-3000** 

# 学生会員

アクオでは新しく学生会員をスタートしました。

中学生以上の学生であれば月々6,600円でご利用いただけます。(\*契約条件あり)

学校でのクラブ活動やスポーツクラブチームでの活動など運動をされている学生さんにとってト レーニングやケアをする場所などは限られてきます。

また、SNS 等からさまざまな情報が得られる現在では、より自分に合ったトレーニングが分か りにくいというのが現状です。

これから先、「こんなトレーニングができていたらなぁ・・・」「こんな身体の使い方が分かっ ていればなぁ・・・」「あのトレーニングの意味はこうだったのか・・」と思い返すことがあるか もしれません。

まだまだ今後多くの可能性を持っている 学生さんだからこそ正しい身体の使い方やト レーニングを実施して欲しいと思います。

例えば、アクオでは**ホグレル** (動的ストレッ チマシン)を使用し体幹を意識した連動性 のある関節可動域の向上、ダンベルやバー ベル等を取り入れた負荷をかけての筋力ト レーニング (パワー向上トレーニング)、プー ルでの持久力アップ・浮力を生かした関節に 負担の少ないトレーニングなどができます。

まずは土台となる身体の機能を向上させ、 ケガの予防や技術のスムーズな習得につな がる身体づくりを行ってみませんか?



学生会員

# ·月会費 ¥6,600

\*中学生以上、学生証の提示が必要です。 \*未成年の方(18歳未満)保護者同意書が必要です。

午前 10:00 から午後 21:30 まで (最終チェックイン 21:00)

詳しくはアクオまで



メディカル&フィットネス

お問い合わせ





**Facebook** 



9

# 菫の花のように…

で、筋力に応じた機能

最大筋力を測定すること

力を測定します。

現

状

 $\mathcal{O}$ 

と嬉

や歩行速度、バラン

ス

目に見え

身体測定に加え、

なっています。

また頑張るきっかけにも

次回の測定に向けて

行っています。

3ヶ月毎に体力測定を

初回利用時を含め

数値に

喜一憂し

なが

います。

結果

る,体力測定 "につい

て紹

して、

利用者さまに

今回はReで実施し

て

い

体力測定の結果は

介したいと思います。

練を提供することが

でき

機能 うな とが 箇 所、 ことで筋力が向上 でき、 箇所を把握するこ ションの向上 訓 まだまだ伸ばせそ 練 体力測定をする の より適 提供、 Ŧ U し た た



軽にお問合せください。 ていますので、 お気

ます。

てみませんか? 見学や体験も随時お受

Reで一緒に楽しく運動 ものですよ てわか 運動の成 る





# フィットネスデイキタデ Re 生活相談員



**SUMIRE STAFF** 

城 亜也佳 和歌山県御坊市湯川町 財部 728-4

北出病院 B 棟 2 階

・デイサービス (3種類) ・ホームヘルプサービス

・御坊市在宅介護支援センター 湯川





# 転倒を予防しよう

最近、こけそうになると感じたことはありませんか?

平成22年度内閣府の調査では1年間に転倒したことがある方は60~70代で1割、 80代以上で2割との報告があります。転倒の多くは自宅(1位:庭、2位:居間、3位: 玄関)で発生しており、その内7割の方は何らかのけがを負っています。ここで、転倒 リスクのチェックです、表1の質問に答えていただき、6点以上で転倒リスクが高い状 態にあります。

予防はさまざまありますが今回は運 動について報告します。バランストレー ニングです。支えがあり安全なところ で片足立ちを行います。(写真 1、2) 何秒できたでしょうか? 5 秒未満で転 倒リスクが高まるとの報告があります (参考:理学療法ガイドライン第2版)。 バランス能力を鍛えてこけない体づ くりを目指しましょう!

# 転倒リスクのチェック

過去1年に転んだことはありますか	はい	5 点
歩く速度が遅くなったと思いますか	はい	2点
杖を使っていますか	はい	2点
背中が丸くなってきましたか	はい	2点
毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	はい	2点

表 1 Fall Risk Index (高齢者の転倒予防ガイドライン) 「はい」と回答された質問の点数を合計します



片足立ちを行います。 安全に行えるよう支 えのある場所で行っ てください。



支えを持った状態で片 足立ちを行い、手を離 しましょう。

危ないと感じたらすぐに 支えを持ってください。

在宅介護の総合サービス



・ケアプランサービス ・福祉用具レンタル、販売



Instagram

北出病院

通所リハビリテーション

**TO 0738-52-5018** √ 080-1470-0265

8:30~17:30 (月~金) 〒 644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部 728-4



# KITADE みんなの写真コンクール 結果発表

**募集テーマ** 「バラ」「モデル撮影会」「きになるき」



すこやか 賞

「早春」 平山 弘氏





佳作

「雨に映える彼女」 宇和 孝仁 氏







「カブト虫」 岩崎 一也氏



# **KITADE** 賞



「青空に咲く」橋詰秀一氏

# 受賞者コメント

雲の多い日でしたが、雲が流れ徐々に薄れていき 病院の外壁が鏡のように青空を映し出しました。風 がバラを揺らしていたので止まる一瞬を青空を見上 げて撮りました。その後も雲が流れ青空が無くなり ました、つかの間の出来事でした。この様な賞をい ただき、ありがとうございます。



# ローズ賞

「新緑が まぶしいね」 小池 安彦 氏





「花雫」 深瀬なおみ氏

# 地域の介護施設

このコーナーでは北出病院と連携する地域の介護施設を紹介していきます。



の規模で開設しました。 日にデイサー 湯浅町にゆあさの郷 9年2月1日に 2018年11月 ケアプランセン -ビスセ を 開

の交流を積極的に行っボランティアの方々と ターでは、 ています。 てい しい生活」を基本理念に 大切に、個別ケアを進め 「笑顔で過ごせる自分ら 家庭的な雰囲気を 地域交流セン 地域サロンや 再開に

# サービス内容

- ・特別養護老人ホーム
- ・ショートステイ
- ・デイサービス
- ・ケアプランセンター

# 系列事業所

ゆあさの郷 (デイサービス)



施設づくりを目指 顔で過ごせるよう、 利用者様が笑 ま た

50床、短期入所10床



特別養護老人ホーム

社会福祉法人 きのくに福祉会 特別養護老人ホームごぼうの郷 〒644-0033 和歌山県御坊市熊野 4 4 - 4

お問い合わせ

**☎ 0738-22-5500** FAX **0738-32-7100** 

# すこやか広場

# お知らせ

# 第33回 KITADE みんなの写真コンクール

入賞作品を展示しています。(11月末まで)



今年も12月から北出病院正面玄関前で、 バラのイルミネーション を実施します。 是非お越しください。



# 採用情報

職種	職種応募条件など	
医師	正職員 / 内科、整形外科、 リハビリテーション科	各科1名
看護師	正職員・非常勤(病院)	5名
理学療法士	正職員	1名
作業療法士	正職員	1名
言語聴覚士	正職員	1名

求人お問い合わせ 20738-22-8868

# 読者の声

- ・『特集 乳がんのこと』について良くわかりまし た。何歳になっても検診が必要だということ。 良かったページ (セルフチェック)
- 編:おっしゃられる通りで早期発見、早期治療には 検診が重要です。セルフチェックとともにぜひ とも継続してください。
- ・自分は60代ですが、昔20代の時、北出俊一理事 長が院長で河島先生と2人で命を助けてもらった手 術が有りました。亡き理事長ありがとうございます。
- **編:**お別れの会では大勢の方々にご参列いただき ありがとうございました。また、今回のような お言葉を頂戴いたしまして北出俊一先生もさぞ かし喜ばれていると思います。

地域と黎明会を結ぶ健康情報誌

# こや

コロナウィルスの影響でここ何年もお祭の中止を 余儀なくされました。今年は笛や太鼓、また威 勢の良い掛け声が聞こえてくるでしょう。今回の 特集はいかがでしたか。検診で便潜血検査が陽 性でも精密検査に行かれない方が大勢おられま す。北出病院では精密検査として大腸内視鏡検 査に加え前処置が比較的容易な大腸 CT 検査も 行えますので、気になる方がおられましたらご連 絡の程よろしくお願いいたします。



社会医療法人 黎明会

法人本部 企画部

〒 644-0011 和歌山県御坊市湯川町 財部 728-4

☎ 0738-23-1111 rkit\_kouhou@reimeikai.com

お待ちしています

令和5年5月8日より新型 つかもしれません。 の次にの違いを抑えておいた ではなく、今後はイン ではなく、今後はイン ではなく、今後はイン たわけではなく、今後はイン たり混じって流行する などが入り混じって流行する などが入り混じって流行する などが入り混じって流行する さえておきま. 合がある。合がある。 ところでなる。 場合がある。 **味覚障害が起こること**  $\Box$ ロナ感染の特徴を押 感が 染強 症は すく、 、 る こ意 化緩 すや と外 るか がな

場だ

今まで

にれたとか、疲れでの風邪などの!

れてい場合

かんたん体操

F ク 夕 0 

> 連載 第98回

おとうさいなり ん信風し てひ いか るな

い

# 無理なく体を動かしましょう♪

ナかが覚で症のン





# 運動を 習慣づけよう



つま先立ち・かかと立ち

### ゆっくり10回

椅子の背もたれに手を かけ、ゆっくりかかとを 上げ、つま先立ちになり、 ゆっくり元に戻します。 次にゆっくりつま先を 上げ、ゆっくり元に 戻します。

足腰を元気に保つため、テレビを見ながら、また家事や仕事の合間にストレッチや筋力体操をしましょう。 ご自身のペースで、呼吸を止めずに、無理なく行いましょう。

15