

かけはし

VOL.108

2021年 5月

ご自由にお持ちください

特集 —大腸検査—

ほうっておくと危ない！ 検便の「要」精密検査。

忙しいから
検査嫌だな

検査+

どうせ痔だろう
面倒くさい

健康診断表
便潜血検査+



朝
昼
夜

筋力トレーニングをして 転ばない身体をつくろう！

高齢者の転倒は骨折に結び付き、
そのまま寝たきりにつながるおそれがあります。
転倒予防で健康寿命をのばしましょう！

健康ルーティン
元気の習慣

vol.5

毎日の生活に

“ちょい足し”

転倒予防対策として
1 下肢の筋力を保つ
2 身体のバランスを保つ
3 身体の柔軟性を保つ
ことが大切です
朝・昼・夜のいつでもOK！
毎日の生活に取り入れてみてください。

1 スクワット

足を肩幅に開いて両手を頭のうしろで組んで
ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのばす



POINT

- 股関節→膝関節へと曲げていく
- おしりをうしろにさげる
- 曲げる角度は痛みのない範囲でできれば90°まで
- 膝がつま先より前に出ないように
- 背中が丸まらないように

はじめよう

筋力
トレーニング

10回～20回から始めましょう

2 かかとのおろし

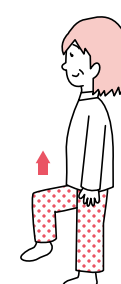


ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくり
とおろす

POINT

- ひざが曲がらないように

3 太ももあげ



ゆっくりと片方の太ももをあげ、
ゆっくりとおろす

POINT

ゆっくりと
息を止めず

筋力トレーニングのその他の効果として

- 疲れにくくなる
- 引き締まったボディラインになる
- アンチエイジング！
- 太りにくい身体になる
- 自信がついて人前に出るのが楽しくなる



理学療法士
いわさ よしえ
岩佐 佳恵

理 念

患者さんの立場で
考える

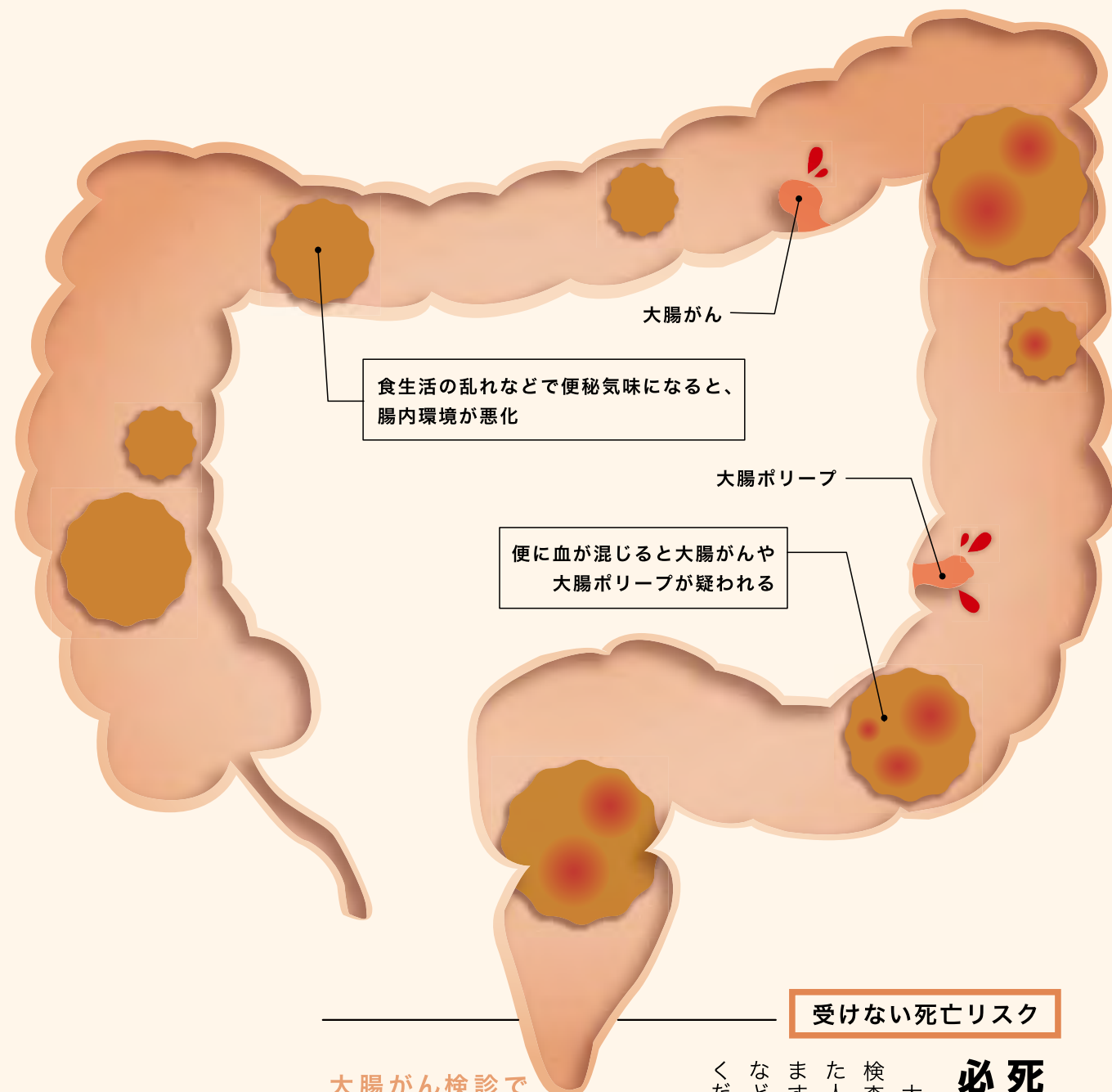
行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.108 2021年5月

〔発行〕福井県済生会病院
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1
TEL: 0776(23)1111 (代)
〔責任者〕野ッ俣和夫 〔編集〕SQMセンター

ほうっておくと危ない！ 検便の「要」精密検査。



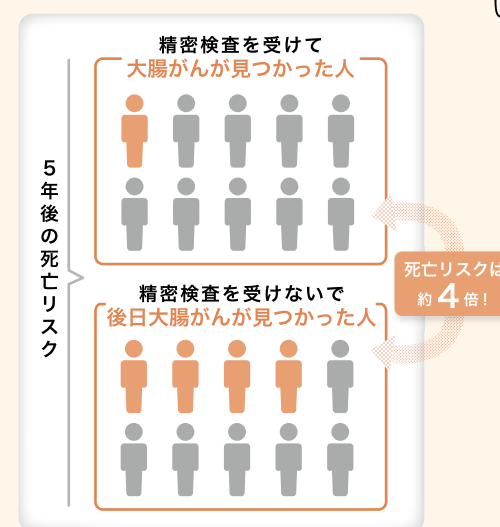
健康診断の検便とは
便に混じる血の量で、大腸がんを調べる

健康診断の検便は、便に血が混じっていないかを調べる「便潜血検査」です。陽性の場合には、大腸がんや大腸ポリープが疑われるため、精密検査が必要です。正確な検査のため、2日間に分けて採取するなど、きちんと検査方法を守りましょう。

死亡リスクは約4倍。必ず、精密検査を

大腸がん検診で発見された大腸がん患者のうち便潜血検査で陽性の場合、精密検査を受けなかった方は、受けた人よりも死亡リスクが約4倍高いというデータもあります。前回の精密検査では問題がなかった、痔だから、などご自身の判断は禁物です。必ず精密検査を受けてください。

大腸がん検診で発見された大腸がん患者

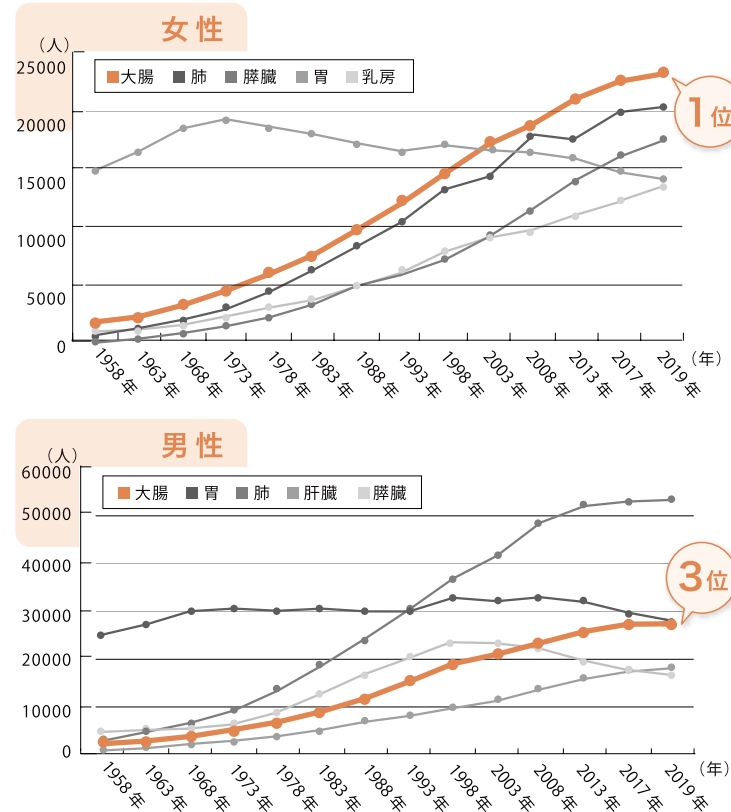


出典：福井県健康管理協会県民健康センター 松田一夫 (2019) 『地域がん登録を利用した大腸がん検診の評価』 JACR Monograph No.9

大腸がんの特長

部位別がんの死亡率で、女性1位・男性3位

大腸がんは、食生活の欧米化による腸内環境の悪化を要因のひとつとして、増加しています。部位別がん死亡率では、女性が1位、男性が3位と、男女ともに上位となっています。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(人口動態統計)

早期発見が大事

早期の治療なら、生存率は約90%

大腸がんは、早期(Ⅰ期)であれば5年後の生存率は約90%という統計もあり、病巣をしっかりと切除すれば、再発が少なくとされています。多様な治療法が確立され、早期発見であれば、負担の少ない内視鏡手術で治療も可能ですが、進行して転移後に発見すると、生存率は大きく下がります。

大腸がんの自覚症状

早期では自覚症状がありません。

大腸がんは、早期ではほとんど自覚症状がありません。自覚症状がある場合は、既に進行していることが考えられるため、便潜血検査が陽性の場合、その後の精密検査が重要なのです。

大腸がんは、早く見つければ治る病気

大腸がんは、早期に見つかれば治る病気です。しかし、初期症状がほとんどないため、自覚症状が出たときには手遅れになる場合もあります。

早期発見のためには、正しく便潜血検査を行い、陽性の場合は、できるだけ早く精密検査を受けてください。

内視鏡検査に抵抗がある方への検査方法を拡充しました

「要」精密検査を絶対にほうっておかないでください！

副院長
集学的がん診療センター長
みねもと よしのり
宗本 義則 医師

精密検査の方法を次ページでチェック

NEXT PAGE

大腸内視鏡検査と大腸CT検査の比較

	大腸内視鏡検査	大腸CT検査
検査時間	10～30分 ※前日に下剤（錠剤）を服用	10～15分
検査前の下剤	約2リットル	約200cc
特徴	- 平坦な腫瘍、5mm以下の小さなポリープも見つけやすい - 病変があった場合、切除・組織の採取が可能 - 病変の色・硬さも確認できる	- 内視鏡検査と比べて苦痛が少ない - 腸のヒダの裏側まで確認できる - 合併症が少ない（穿孔、出血など）
検査同士の比較	- カメラの死角の病変は見つけにくいことがある - 内視鏡挿入時に苦痛を伴う場合がある	- 平坦な病変や5mm以下のポリープは検出にくい - 病変の色や硬さの情報は得られない - 異常が検出された場合は、大腸内視鏡検査が必要 - 通常CTの1/4程度の放射線被ばくがある

お問い合わせ

下部消化管外科

場所 本館1階 ABブロック

受付時間 月～金曜日
8:30～11:00

電話番号 0776-23-1111 (代)

福井県済生会病院
下部消化管外科

検索



“内視鏡検査が嫌だから…”はNG！
早期発見のために、必ず精密検査を。



外科部長
たかしま よしひろ
高嶋 吉浩 医師

内視鏡検査に抵抗がある方のために、
大腸CT検査の対応数を増やしました

“面倒だから”と精密検査を受けないのは絶対に駄目ですが、内視鏡検査が入りにくい方や辛さ、痛みが原因で受けない方もいらっしゃいます。そのような方向けの選択肢として、当院では2021年4月から大腸CT検査の拡充を行いました。

大腸がんは早期発見をすれば治る病気です。便潜血検査での陽性をほうっておかず、早めに精密検査を受けてください。

大腸検査

1 大腸内視鏡検査

大腸内視鏡検査（大腸カメラ）とは、先端にカメラがついた細いチューブを肛門から挿入して行う検査です。大腸内を直接で診断することができ、病変の切除・組織採取が可能です。



POINT

痛みを感じる方は1～2割程度です。初めての方も怖がらず、早期発見のために検査を受けてください。

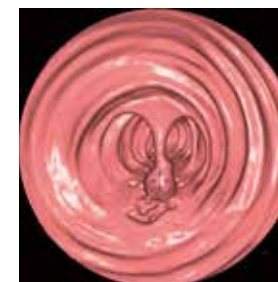


内視鏡検査に抵抗がある方



POINT

1度内視鏡検査を行ったことがある方で、抵抗がある方向け。原則、内視鏡検査の経験がない方には行っておりませんのでご相談ください。



2 大腸CT検査

大腸を炭酸ガスで膨らませ、CT装置で撮影した画像を立体化することで行う検査です。腸の癒着などで内視鏡が入りにくい方や内視鏡検査に抵抗がある方向けの検査です。



“副反応”などワクチン接種について 正しく知しましょう

ワクチン接種について正しい知識をつけて、「受けることによるリスク」と「受けないことによるリスク」を判断しましょう。

薬剤部部長
さ の ま さ き
佐野 正毅 さん



副反応はどんなワクチンでも 起こるもの？

ワクチン接種に対して、発熱や倦怠感は好ましくない症状ですが、ワクチンが体に作用したという生体反応だとも言えます。新型コロナウイルスワクチンに対する副反応では、発熱、接種部の痛み、頭痛、倦怠感などが多く報告されています。ただし、副反応が無かったとしても、ワクチンの効果が無いわけではありません。



注意すべき副反応は？

発熱や腕の痛みなどは、よほどでなければ自然と治まります。しかしワクチンに含まれる成分に対するアレルギー反応で起こるアナフィラキシーは命に関わる場合がありますので、接種後の経過観察と、発症した場合は迅速・適切な対応が必要です。



ワクチンの 効果と副反応のリスク

接種された方のコロナウィルス罹患リスクは90%減と報告されている一方、アナフィラキシーの発症確率は5回/100万回接種と言われています。最も注意すべきことは、今まで薬に対するアレルギー反応があった経験の有無ですので、ご心配な場合は医師に確認しましょう。

新型コロナウイルスへのワクチン接種には、万全な体制をとっています

接種前の問診

過去に薬などでアナフィラキシーを起こした経験の有無などを確認

接種後の経過観察

接種後の急変への対応のために、15分～30分を目安に会場にて経過観察

急変時の対応

経過観察中の急変に対応するための医師・スタッフを常駐

「副作用」と「副反応」 の違いって？

▶ 医薬品の場合「副作用」

医薬品に対する主な作用を「主作用」、それ以外の作用が「副作用」です。主作用でなければ有害・無害に関わらず副作用ですが、一般的には有害な作用の場合に使われます。

例えば…

頭痛薬	主作用	頭痛を抑える
	副作用	吐き気、めまい など

▶ ワクチンの場合「副反応」

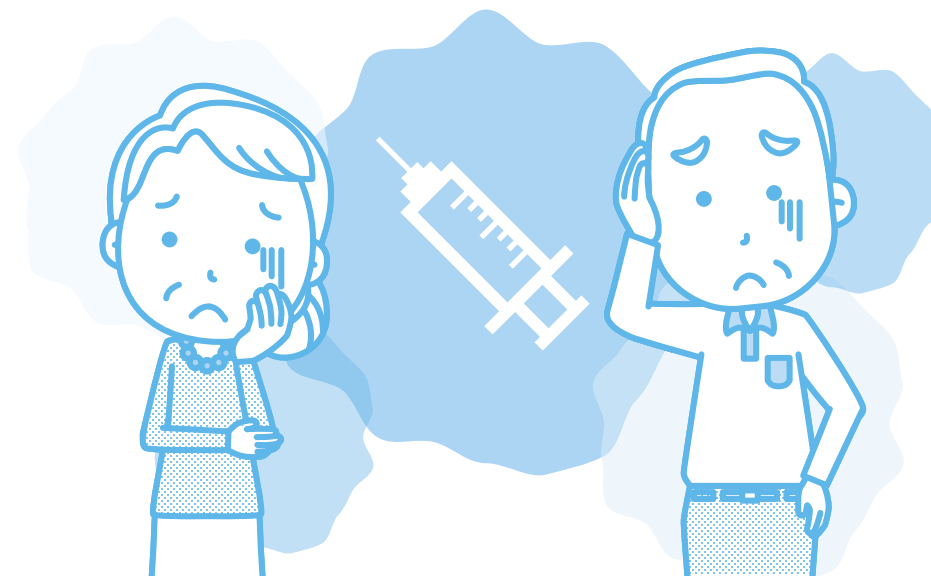
ワクチン接種に限定して使われる用語です。接種による免疫獲得が「主作用」、免疫ができる以外の反応が「副反応」で、医薬品による副作用と区別して使われています。

例えば…

ワクチン	主作用	免疫をつくる
	副反応	発熱や接種部の痛み など

新型コロナウイルスに対するワクチンの接種が始まり、「副反応」という言葉を耳にすることも多くなりました。様々な情報が溢れる中、「副反応が怖いからワクチン接種をやめた方がいいのかな」と思われる方や、これまで聞きなれなかった「副反応」という言葉に必要以上に恐怖心

- ☑ 副作用と副反応の違いが分からない
- ☑ 副反応が怖くてワクチン接種を迷っている
- ☑ 自分は副反応が出やすいと思っっている



など不安な気持ちをお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
インターネットや雑誌などでは誤った情報や偏見などが時折存在し、こういった情報にふりまわされたり、不安を掻き立てられたりする方もいます。まずは信頼できる情報を得ることが大切です。正しい情報を持つことは不安の解消につながります。
正しく副反応リスクを理解した上で、効果と副反応のバランスを考えましょう。

副反応

予防接種の後に、熱が出たり、しこりがでたりすることがありますが、このような好ましくない変化を副反応と言います。副反応のほとんどがいわば生体の反応である一時的な症状で、本当にかかったリスクに比べると軽く、重度の副反応はきわめてまれです。

かけはしあるある
医療あるある
vol.14

副反応って怖い？

福井市 「痛くない、怖くない」を目指して

高垣歯科

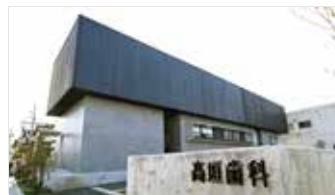
〔一般歯科、小児歯科、口腔外科〕

院長 高垣 喬三 副院長 高垣 佑果

安心して治療を受けていただくために わかりやすい説明と気持ちが和らぐ空間を

2020年3月に新規開院しました。現在、福井県内の幅広い地域から様々な世代の患者様にご来院いただいています。歯科治療の不安は、口の中が見えないことや無機質な診療室の圧迫感などが要因となります。当院ではモニターを使って歯の状態を確認していただきながら治療内容をわかりやすく説明し、問診やカウンセリングを通して丁寧に治療方針を決定しています。そして、プライバシーに配慮した診療室は全てゆったりとした個室で、キッズスペースを設けた診療室もあります。木造りの格子天井や中庭が見える待合室など、気持ちが和らぐ空間となっていますので、初めての方も安心してご来院ください。

福井市大宮3-30-27
TEL.0776-97-8628
〔診療時間〕
平日 9:00～13:00 / 14:00～18:00
〔休診日〕
土曜、日・祝日



〔えちぜん鉄道 三国芦原線〕
日華化学前駅下車 徒歩10分



福井市 身体機能の改善に繋げるリハビリ

なかふじ整形外科

〔整形外科、リハビリテーション科〕

院長 佐藤 充彦

運動器のかかりつけ医として 地域の方々の健康長寿の手助けを

2020年11月に開院致しました。現在、医師と共に看護師2名、理学療法士2名、放射線技師1名が常駐、お子様からご高齢の方まで幅広くご来院いただいております。医師の指示により患者様に合わせたプログラムを理学療法士が丁寧に指導し、症状の軽減・改善を目指します。また、最新の物療機器も備えています。検査機器としてレントゲンや骨密度測定器のほかオープンタイプのMRIも導入しており、検査時の心理的ストレスを大幅に軽減。お子さんの検査時には保護者の付き添いも可能で、分かりにくい疲労骨折なども正確に診断できます。院長はスポーツドクターの資格も有しておりますので、運動習慣からケガ、痛みまで幅広くお気軽にご相談ください。

福井市高柳3-904-1
TEL.0776-53-1880
〔診療時間〕
平日 9:00～12:30 / 14:30～18:30
土曜 9:00～12:30 / 14:00～16:30
〔休診日〕
水曜、日・祝日



〔京福バス 大和田エコライン〕
中藤交番前バス停下車 徒歩3分



福井市 不安を煽らない、膨らませない

滝元耳鼻咽喉科医院

〔耳鼻咽喉科、アレルギー科〕

院長 鈴木 弟

一人ひとりに応じた明瞭な説明で 患者さんの不安に寄り添う診療を

2020年1月、院長に就任いたしました。幅広い年齢の方々にご来院いただいている当院では、各年齢層の特徴的な病気を念頭におきながら見落としがないよう丁寧な診察を心がけています。診療内容は、感冒（風邪）や扁桃炎、アレルギー性鼻炎、花粉症、難聴、めまいなど多岐にわたります。近年、アレルギーは発症の低年齢化が進んでおり、乳幼児ながら発症しているお子様もいらっしゃいます。また、ストレス社会の現代ではめまい患者さんも多くいらっしゃいます。当院では、CCDカメラや重心動揺検査などで、めまいの原因を診断し、適切な治療に繋がるようにしております。情報化社会の今、過剰な情報に不安を持たれたり、悩まれる方も多くおられます。不安を軽減し、健康維持のお手伝いができるようスタッフ一同務めて参ります。

福井市大東1-1-5
TEL.0776-54-1133
〔診療時間〕
平日 9:00～13:00 / 14:30～18:00
土曜 9:00～13:00
〔休診日〕
水曜、土曜午後、日・祝日



〔京福バス 済生会問屋団地線〕
自動車学校入口 徒歩3～5分



福井市 患者さんの時間も大切に

まるた皮膚科クリニック

〔皮膚科、小児皮膚科、皮膚外科、アレルギー科〕

院長 丸田 直樹

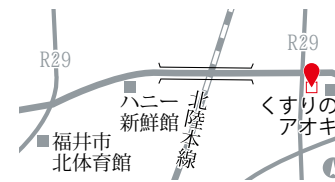
医療システムの活用で利便性の向上を図りながら 親しみやすい雰囲気の中で高度な治療を提供

2020年6月に森田地区で新規開院しました。このエリアは子育て世代の方も多く、お子様からご年配の方まで様々な症状でお悩みの方にご来院いただいております。当院のコンセプトは「総合病院並みの治療、検査を行う開業医」。大学病院などでの経験を生かして幅広い症状に対応し、高度な治療を行っています。また、予約・問診・精算などにおいて医療システムを導入し、患者様の待ち時間の短縮に努めています。そして、患者様がより良い医療サービスを受けていただけるようにスタッフ一同きめ細やかな対応を心がけています。今後は「院内滞在時間10分」を目標にしながら、地域の皆さまにより親しんでいただけるクリニックを目指します。

福井市石盛1-1830
TEL.0776-58-7166
〔診療時間〕
平日 8:45～12:00 / 14:45～18:30
木曜 8:45～12:00
土曜 8:45～13:00
〔休診日〕
木曜午後、土曜午後、日・祝日



〔京福バス 丸岡線〕
六才橋下車 徒歩5分





診察カードが無い場合でも「受診案内票」または「診療費請求書」の左上に記載されたバーコードを読み込ませることで、自動精算機でのお支払いが可能です。

新 領収書



新 診療明細書



3月より新しい自動支払機が導入されました。これまで診察カードをお忘れの場合、会計窓口にてお支払いいただいていたが、診察カードがなくても「受診案内票」または「診療費請求書」に記載のバーコードを使って自動精算機でのお支払いができます。またこれに伴い領収書と、診療明細書の型式が変更になりましたので併せてご案内いたします。

Announce
ご案内

新しい自動支払機が導入されました



糖尿病食
(プチ低炭水化物食)



場所 1階正面玄関横

営業時間 月～金曜
8:30～19:00
(オーダーストップ18:30)

※現在土曜・日曜・祭日は営業をお休みさせて頂いております。

正面玄関の横に都会のホテルのようなレストラン、ユアーズ「水仙」があります。90席ありゆったりとした店内は、外光がたっぷり入り明るく心安らぐ雰囲気です。栄養価計算された季節感のあるメニューや、当院管理栄養士が監修した生活習慣病を予防する「からだ想いごはん」、週替わりの「糖尿病食」など体に

優しいヘルシーメニューが充実しており、健康的に食事を楽しめます。またケーキやプリンなどのスイーツも豊富でおいしいコーヒーとともに至福のヒトトキを過ごしていただけます。病院の受診がない時でも、おしゃべりして立ち寄りたいたいそんな気持ちになるレストランです。

レストランユアーズ「水仙」で優雅なヒトトキを



病院にいいことを忘れ、リックスして過ごせる、そんな「院内のサードプレイス」をご紹介します。

操作が簡単で
分かりやすい!



AI問診による診察の流れ

- 1 受診受付後タブレットをお渡し
- 2 患者さん自身がタブレットに主訴を入力
- 3 症状に応じAIが出す質問に回答
- 4 回答終了後、受付にタブレットを提出
- 5 看護師によるバイタル確認、追加問診
- 6 医師による診察

3月から人工知能(AI)を活用した問診システムの運用を開始しました。タブレットを通してAIが患者さんへの問診を行います。医師・看護師の問診に係る時間を短縮することで、患者さん一人ひとりと向き合う時間をこれまで以上に増やすことが可能になります。また、問診に係る業務が効率化されることで、患者さんの診察までの待ち時間の削減につながります。

Announce
ご案内

A-問診を開始しました



入力後の回答は担当医師の診察室の電子カルテに反映されます。職員と患者さんの接触の機会を減らすことで感染予防にもつながります。使い方が分からない場合は受付のスタッフにお聞きください。(※当面は内科の初診の患者さん及び救急センターのみの運用となります)

