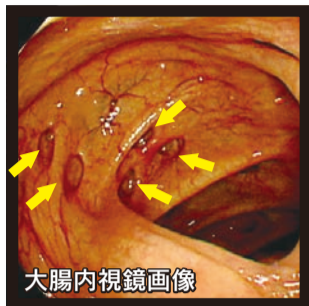




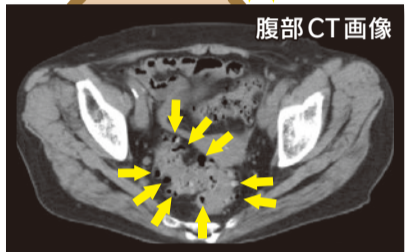
大腸の壁にできる「くぼみ」

大腸憩室

炎症を起こすと強い腹痛に

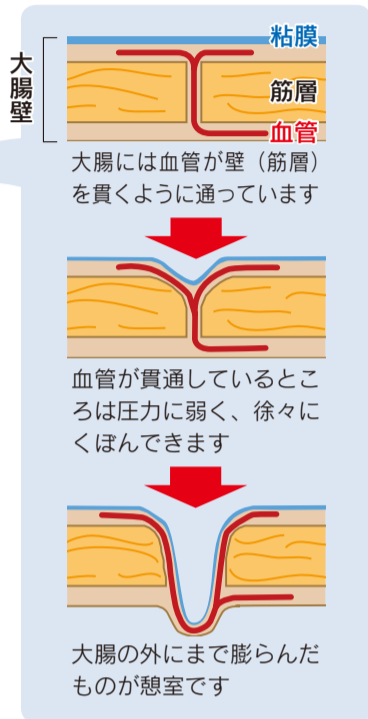


大腸内視鏡画像



腹部CT画像

大腸憩室とは、大腸の壁にできる穴のようなものです。憩室に細菌の感染が起これば、「大腸憩室炎」という病気を発症し、お腹に強い痛みを感じます。治療が遅れると手術が必要になる可能性もありますので、痛みがだんだん強くなる場合は、早めに医師の診察を受けましょう。



歩くと響くほどの強い痛みを感じることも

大腸には、酸素や栄養を供給するための多くの血管が、大腸の外から入ってきています。血管は、大腸の壁の筋肉の層にある小さな穴を通っており、便秘などで大腸の内圧が高くなると、この穴に圧力がかかって広がります。外側へ突出するほど深くなつたくぼみが、「憩室」です。

初めは右側大腸（右のわき腹にある上行結腸）に憩室が形成され、高齢になるとともに左側大腸（左のわき腹から下腹にある下行結腸・S状結腸）に形成されます。

憩室に細菌の感染が起これば、「大腸憩室炎」という病気を発症します。下腹部に強い痛みを感じ、歩行すると痛みの部位に響くことがあります。憩室炎を起こした部位が右下腹の虫垂に近い場合は、虫垂炎と区別ができません。

入院しながら絶食し 抗生物質の点滴を行います

大腸憩室炎は、原則入院で絶食・抗生物質の点滴を行い治療します。軽いもの（発熱がない、血液検査で炎症反応が弱いなど）では、絶食せずに、外来で治療できる場合もあります。

大腸憩室の診断には大腸バリウム、大腸内視鏡が有効ですが、憩

大腸憩室炎の発症には、喫煙と肥満が関連しているといわれています。**禁煙・減量**が大切です。

憩室炎では死亡率2・8%とされています。憩室炎では死亡しない憩室炎の死亡率は0・2%、それらがある憩室炎では死亡率2・8%とされています。

腹痛があり、痛い部位が限られ、痛みが時間とともに強くなる場合は、大腸憩室炎を疑って腹部CT検査をお勧めします。

夏号 No.42

特定医療法人とこはる 広報誌

平成30年8月発行

えんれい草

地域の皆さまに医療・保健・介護・福祉を提供します

東栄病院

介護老人保健施設おおぞら

在宅療養支援事業部

発行：特定医療法人とこはる 広報誌編集委員会

東栄病院 内科診療部長 常松 泉

所属学会・認定

- 日本内科学会総合内科専門医
- 日本肝臓学会専門医
- 日本消化器病学会専門医
- 日本消化器内視鏡学会専門医

日本消化器病学会 認定施設となりました

消化器系医療の充実で 地域医療に貢献していきます

東栄病院では消化器を中心とした診療体制を整えています。昨年4月からは、消化器内科に工藤峰生医師が診療に加わり、よりいっそう消化器領域の診療を充実させています。

そのような中で、消化器診療に関する豊富な知識や経験を有する専門医の常勤数や施設基準などの審査を受け、今年1月から日本消化器病学会の認定施設となりました。

消化器内科は胃や大腸などの消化管疾患、肝臓病や胆のう・膵臓疾患など、さまざまな病気に専門性を持って対応し、特に内視鏡検査には積極的に取り組んでいます。検査は消化器専門の医師が行い、患者さんの安全・安心を心掛けていきます。

これからも東栄病院では、患者さんや地域の皆さんのお役に立てるように消化器系診療の充実を図り、地域医療に貢献していきます。

認定第0006号

認定施設証

施設名 特定医療法人とこはる 東栄病院

所在地 北海道札幌市

日本消化器病学会専門医制度審査委員会の審査により貴施設を本学会の認定施設と認定します

認定期間 自二〇一八年一月一日 至二〇二二年十二月三十一日

発給日 二〇一七年七月八日

理事長 下瀬川 徹

2017年度 東栄病院 内視鏡検査件数

上部消化管 (胃・食道)	約1200件
下部消化管 (大腸)	約600件

東栄病院

内科・消化器内科・糖尿病内科・小児科（感染症・アレルギー疾患）

札幌市東区北41条東16丁目3-14

☎ 011-782-0111

介護老人保健施設 おおぞら

長期入所・(予)短期入所・(予)通所リハビリテーション

札幌市東区丘珠町167-10

☎ 011-786-0020

在宅療養支援事業部

札幌市東区丘珠町167-13

- 介護予防センター 栄・丘珠 ☎ 011-786-0030
- 指定居宅介護支援事業所 おおぞら ☎ 011-786-1165
- 訪問看護ステーション ポプラ栄町 ☎ 011-780-1165



**自宅で
リハビリ体操が
できるよう
積極的な支援
しています**



**自宅でもリハビリ体操が
できるようにプリントを活用**

介護老人保健施設「おおぞら」では、利用者の皆さんがいつまでも自宅で自分らしい生活を続けられるよう、ストレッチや筋力トレーニングなどのリハビリ体操に力を入れてきました。

今年3月末からは、自宅でリハビリ体操をするための支援も強化。その人の体の状態に合わせて必要な運動やストレッチをプリントで渡しています。また、「腰痛」「肩こり」「膝の痛み」については、運動の注意点や痛みを予防できる動作のコツを記載した冊子を作成しています。

日常生活の中にリハビリ体操を取り入れましょう

リハビリ体操は「施設で職員と一緒に行うもの」という印象を持たれている方も多いと思いますが、日常生活に取り入れると効果的です。

- 施設で覚えた体操を家でも繰り返す
- テレビを見ながら、簡単な体操をする
- 立ったり、座ったりなどの日常動作に体操の動きを取り入れる



写真付きだから
分かりやすいね

**毎日の運動は
マッサージよりも効果的**

「リハビリ体操するよりも、マッサージの方が体が楽になる」との希望も多く、職員もマッサージに多くの時間を割いてきました。しかし、体の凝りや痛みはマッサージで一時的に緩和することはできますが、時間が経つとまた同じような状況になってしまいます。

持続的により良い状態を保つためには、痛みが出ないような動かし方を覚えたり、体操で筋肉のバランスを整えることが大切になります。

……など、毎日続けていると、日常動作が楽になったり、これまでできなかったことが少しずつできるようになったりという効果が得られます。



**おおぞら全体が
さらに活気づいたような
気がします！**

- こんな利用者さんが増えていきます
- 参加する活動の合間に、自主的にリハビリ体操を行っている
- 家で練習することで、今まで覚えられなかったリハビリ体操を覚えられた
- 仲の良い利用者さん同士と一緒にリハビリ体操を行っている

**リハビリ体操のプリントを
お渡しするようになってから
3カ月…**

**配食サービスで受けられる
いろいろなメリット**



**一人暮らしの方の
安否確認**

配食サービスを利用する目的は栄養バランスの取れた食事を届けてもらうことですが、一人暮らしの方の場合には、配達時に「お変わりないですか？」など声を掛け、安否確認をしてくれます。

「様子がおかしい」場合には、あらかじめ登録していた連絡先へ電話してくれるところもあります。



**塩分やカロリーなどの
制限に対応**

体のために塩分を控えた料理、カロリー・タンパク質を制限するように医師から言われることがあります。しかし、こうした制限を考えたながら自分で食事を作るのは大変です。

最近では、健康管理食に対応してくれるところもあります。



**飲み込みやすい
形態で**

歯や喉の状態によっては、食事をそのままの形で飲み込むのが難しいことがあります。希望するとおかずを刻んだり、ご飯をお粥に変更して届けてくれるなどの配慮をしてくれます。



必要な時だけ

利用する際には「月・水・金だけ」「夕食は不要だけど昼だけお願い」「ご飯はいらない、おかずだけ」など、希望に応じた曜日や時間帯、食事内容で依頼することができます。

体の状態や家庭の都合に合わせて柔軟に利用できるので便利です。

自分に合った
サービスを探
しましょう！



配食サービスは、札幌市の助成対象事業です

市内にお住まいの原則65歳以上の一人暮らしで、病気などの理由により日常的な調理が困難な方は助成対象になります。市から指定を受けている業者を利用すれば一食500円程度で利用が可能です。

※助成を受けるには、事前にお住まいの区役所で手続きが必要です



**住み慣れた自宅で自分らしく暮らすために
配食サービスを
ご存知ですか？**



配食サービスについて
分からないことがありましたら
ご相談ください

指定居宅介護支援事業所
おおぞら

☎011-786-1165

【時間】月～土 8:30～17:30

編集委員リレーエッセイ

えんれい草の
つばやき



パシフィック・ミュージック・
フェスティバル (PMF)



7月、札幌で国際教育音楽祭「パシフィック・ミュージック・フェスティバル (PMF)」が行われていました。演奏家を目指す若いアカデミー生が一流の演奏家から指導を受けながら、期間中にたくさんのコンサートを行います。

若いアカデミー生がひたむきに演奏する姿や演奏後の楽しそうな表情を見ているだけでこちらも楽しくなりますし、コンサートごとに彼らの演奏が良くなっていくのが分かるのも魅力です。有名指揮者がアカデミー生をどのようにまとめるのか、それも楽しみの一つでしょう。

私は今年もコンサートにたびたび足を運び、楽しい、忙しい1カ月間でした。このような世界的に有名な音楽祭が札幌で行われていることに感謝しつ

つ、これからもわが街札幌で行われているこのPMFを応援していきたいと思っています。



(東栄病院放射線室・田中伸吾)