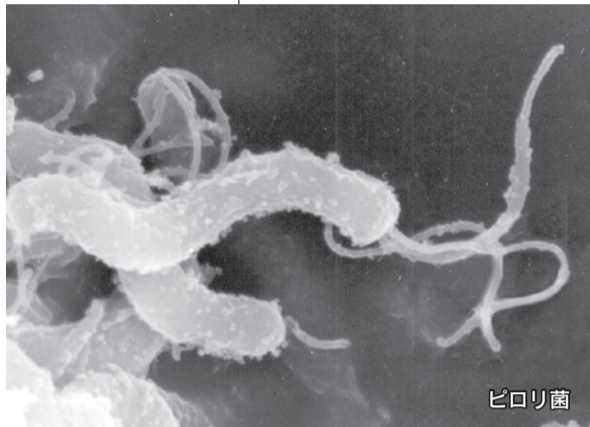




内視鏡検査と ピロリ菌除菌で 胃がんを予防しよう!



ピロリ菌

健康だと信じている多くの方がまだピロリ菌に感染していることに気付かず生活しています。ぜひ一度、内視鏡検査を受けてみましょう。

胃がんの原因の一つが「ピロリ菌」です。胃の粘膜に住み着く細菌で、世界保健機関（WHO）によって平成6年に発がん性物質と認定されました。ピロリ菌を除菌して10年以上たつと、胃がん発症のリスクは極めて

**胃がんの原因となる
ピロリ菌を除菌しましょう**

国立がん研究センターによると、日本では、がんにかかる人の中で胃がんが2番目に多く、死亡数は3番目に多いとされています（平成30年予測）。時々若い有名人や芸能人が胃がんで亡くなったと報道されて注目されることがありますが、胃がんの患者の多くは60歳以上の高齢者です。

**内視鏡検査を
受けましょう**

胃がん対策で最も効果的なのは、自覚症状が無くても胃の内視鏡検査を受けることです。早期に胃がんを発見することができれば、内視鏡手術での治療が期待できます。また内視鏡検査で慢性胃炎が見つければピロリ菌を除菌し、将来の胃がん予防につなげます。

これらの方が発見された場合は保険適用で除菌治療を行うことができます。除菌治療は、1週間薬を飲み続けるだけです。大人は一度除菌すると、再感染することはほとんどありません。



ピロリ菌は、だいたい5、6歳までに感染するといわれています。上下水道が完備されていなかった頃に多くの子どもが感染したと推定されています。上下水道が完備されてからの感染者は、ピロリ菌に感染した親や祖父母から口移しで感染したとも考えられています。

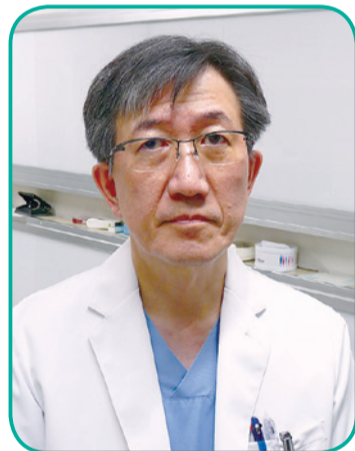
家族に乳幼児がいる場合は、食べ物の噛み与えをしない、食器を共用しないことが感染予防になります。また、これらについて、祖父母への注意喚起も大切です。

**子どもがピロリ菌に
感染しないために**



東栄病院
副院長
工藤 峰生

所属学会・認定
日本消化器病学会指導医
日本消化器内視鏡学会専門医
日本ヘリコバクター学会ピロリ菌感染症認定医
日本肝臓学会専門医



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

地域の皆さまに医療・保健・介護・福祉を提供します

秋号 No.43

特定医療法人とこはる 広報誌

平成30年11月発行

えんれい草

秋号
No.43

特定医療法人とこはる 広報誌

平成30年11月発行

えんれい草

10月1日から
東栄病院では
インフルエンザの
予防接種を
行っています

予約は
不要です

大人 (1回)	3,500円	65歳以上 1,400円
小児* (2回)	3,500円	2回目 2,200円

*13歳未満

咳エチケット

咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをしましょう。とつさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔をほかの人に向けないようにします。

5 人混みへの外出を控える
インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方は人混みへの外出を控えましょう。

インフルエンザに
かからないために

- 流行前のワクチン接種
インフルエンザワクチンは、発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効とされています。
- 外出後の手洗い
せっけんによる手洗いのほか、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- 適度な湿度の保持
加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つと効果的です。
- 休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう。
- 人混みへの外出を控える
インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方は人混みへの外出を控えましょう。

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



ストレッチや運動で
膝の痛みを
予防しよう！

膝関節は、足を支える中心的な関節です。約140度の可動性があり、膝が正常に機能することで、歩いたり座ったりすることが出来ます。

立ち上がりや歩行の際、膝につらい痛みを感じてはいませんか？ 膝の痛みが出やすい人は、女性やO脚の人、肥満の人といわれています。症状としては「膝を動かしたときに痛みが出る」「膝の曲げ伸ばしがつらくなる」「膝に水がたまると」「膝の変形」などが挙げられます。

「痛い↓使わない↓筋肉が痩せる↓歩けない↓肥満↓痛い」という悪循環に陥ることもあります。予防するためには、筋力トレーニングやストレッチが大切です。また、日常生活の中で膝を痛めないよう注意することが重要です。

日常生活での注意点

- 1 正座を控える
- 2 階段での上り下りを控える
- 3 重いものを持つのは控える
- 4 体重を増やさない
- 5 杖やサポーターを使う

おおぞらでも膝の運動ができます！



日々のストレッチや運動で膝の痛みを予防しましょう

おおぞらには、膝に負担をかけず自転車をこぐような運動が行えるエアロバイクという機器があります。膝関節への負担が少なく、筋力・体力をつけることができるお勤めの運動です。ぜひ、お試しください。

膝の痛み予防・緩和に効果的なストレッチと運動



左右交互にももを上げます



左右交互に膝を伸ばします



膝を伸ばしたままつま先を触ります



膝を下に押し下ろします

編集委員リレーエッセイ
えんれい草のつづやき

今回の地震で被災された方々には、心からお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りいたします。

親父は怖いかな？
40代オヤジの独り言

「地震、雷、火事、親父」最近この言い回しはめったに聞かなくなりましたね……。これは怖いものといえ、すぐ浮かぶ例えですね。「地震」……怖かったですね～!!

ところで「親父」って……昔は怖い存在!! 今の時代(私たち)、親父は怖く(威厳がない) いやいや、「大山風(大風) おおやまじ(おおやじ)」=今で言う「台風」の事を「親父: おやじ」に取り違えられたという説もあります。「親父=台風」も近年ますます迷惑で怖い存在に……。やっぱり親父はおとなしい方がいいかな?

(介護老人保健施設おおぞら) 事務部・高橋貴之



介護保険サービスや障害福祉サービスを利用している方に
札幌市要介護者等ごみ排出支援事業
さわやか収集

高齢で介護や支援が必要となり「最寄りのごみステーションまで行くのは大変……」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。札幌市では、介護保険サービスや障害福祉サービスを利用している方のうち、ごみ出しが困難な方を対象に、清掃事務所の職員が自宅の玄関先まで毎週ごみを取りに来てくれる「さわやか収集」を実施しています。

次の要件を
全て満たす方が
対象です

- ごみステーションに、ごみを運ぶのが困難な方
- 親族や近隣住民、地域ボランティアなどの支援が受けられない方
- 次の①～③のいずれかに該当する方

- 1 介護保険の要介護2以上、または障害福祉サービスの障害支援区分3以上
- 2 介護保険の要介護度が要支援1・2または要介護1か、障害福祉サービスの障害支援区分1・2で、世帯内の1人以上がホームヘルプサービスを利用
- 3 障害福祉サービスの同行支援を利用

※2人以上の世帯の場合は、世帯全員が要件に該当する必要があります

安否確認
にもなります

ご希望の方には、安否確認として、収集時に声掛けを行います。

大型ごみは
家の中まで

「大型ごみ」は、家の中から運び出して収集します(一度に3点まで)。

玄関先まで
来てくれます

「燃やせるごみ」などの生活ごみは、週に1回玄関先などから収集します。

まずは
おおぞらまで
ご連絡ください

「さわやか収集」に関し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

