



便潜血&内視鏡検査で 大腸がんを 早期発見!

大腸ポリープの早期発見には、大腸内視鏡検査が適しています。熟練した医師の技術と、医師の手法を正確に伝える高性能のスコープ、患者さんの負担を軽くする検査機器により、楽に受けられるようになっていきます。

大腸ポリープを発見するための 大腸内視鏡検査(大腸カメラ)

大腸がんが増えているのは、食生活の欧米化に伴う食事内容の変化が影響しているものと考えられています。近い将来には死因のトップとなると予想されています。

大腸がんの多くは、大腸の粘膜面にできるイボのような大腸ポリープ(大腸腺腫)がゆっくりと大きくなったものです。大腸がんとして発見された場合には、手術や抗がん剤での治療となり、大変大きな負担となる可能性があります。

日本人の死因トップは 将来、大腸がん

大腸がんの患者さんは年々増加しています。新たに大腸がんと診断される人は、1年間で13万5000人もおり、成人の約10人に1人がかかると推測されています。定期的に検査を受けて、早期発見を目指しましょう。

大腸ポリープは 内視鏡で切除できます

大腸ポリープは内視鏡で切除することが可能です。東栄病院ではコールドポリペクトミーという機器を導入しており、病変にもよりますが、出血などの合併症のリスクを抑えながら切除しています。

症状が出なくても 定期的に大腸の検査を

早期に発見できれば、大腸がんは怖い病気ではありません。症状がなくても、定期的に便潜血検査(検便)や専門医による大腸内視鏡検査を受けましょう。

大腸内視鏡検査時に、女性や腸の長い方、おなかの手術を受けたことのある方は、痛みが出やすい傾向があります。当院では、軽い痛み止めや鎮静剤を使うことができますので、事前にご相談ください。

特定医療法人とこはる **広報誌**

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

秋号
No.46

令和元年11月発行

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

**このような症状があったら
大腸内視鏡検査を**

- 人間ドックなどで便潜血陽性になった
- 便秘がある、あるいはひどくなってきた
- 便が細くなってきた気がする
- 下痢が続く、下痢に血が混じる
- 便に血液が混じる
- おなかが張る
- 腹痛がある

特に健康診断などで便潜血陽性を指摘されたことがある方は、早めに受診しましょう。

**東栄病院 内科
常松 聖司**

所属学会・認定

- 日本内科学会総合内科専門医
- 日本消化器病学会専門医
- 日本肝臓学会専門医
- 日本消化器内視鏡学会専門医
- 日本がん治療認定医機構がん治療認定医
- 日本医師会認定産業医

**小児科で予防接種の
Web予約が始まりました**

<http://touei.webyoyaku.net/>

**東栄病院
インフルエンザ予防接種料金**

	内科	小児科
接種回数	1回	13歳未満 2回 13歳以上 1回
料金	一般……… 3,600円 65歳以上(札幌市民)……… 1,400円	1回目 3,600円 2回目 2,300円
予約	不要	必要(ネット予約)

- 札幌市民で65歳以上、かつ生活保護受給世帯の方は無料(証明書持参)
- 高校生の予防接種は保護者の同伴か保護者の同意書が必要となります
- 住所・氏名などが分かるもの(保険証など)をご持参ください

**インフルエンザ
予防接種のお知らせ**

小児科で行っている全ての予防接種が予約制となりました。インターネットからの予約になりますので、ご利用ください。予約時間内での接種を確保するものではありません。混雑状況によってお待ちいただく場合があります。

● 10~12月は混雑が予想されます。駐車場の台数に限りがありますので、時間に余裕をもってお越しください。

就任の挨拶

信頼いただけるよう頑張ります

4月から当院に赴任いたしました。これまでは北海道大学病院、北見赤十字病院、札幌北楡病院、北海道医療センター、市立稚内病院などで消化器内科疾患を中心とした内科医療に従事しておりました。進みつつある超高齢化社会の中では、常に謙虚で平易な言葉で接することが大切と考えております。当院の理念である「地域の人たちから信頼される病院」「社会貢献できる病院」を目指して頑張ります。

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

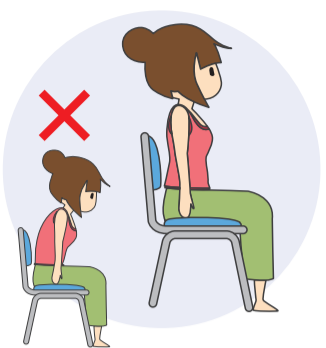
- 介護予防センター栄・丘珠 介護予防教室 ☎ 011-786-0030
- 指定居宅介護支援事業所 おおぞら 要介護認定代行申請・ケアマネジメント ☎ 011-786-1165

腰に負担がかからない日常生活動作のアドバイス



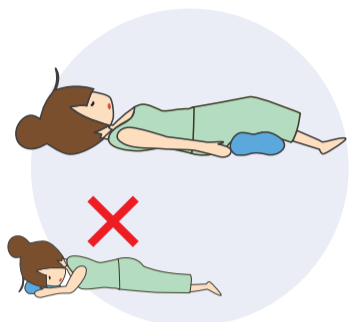
中腰を避け
腰を落として、片膝をつく

床から物を拾うとき



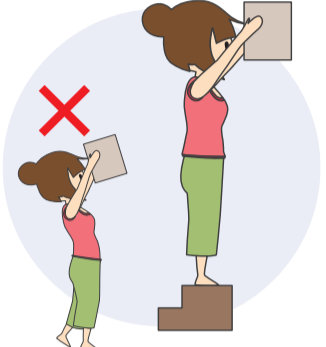
両足をしっかりと
床につけ、背筋を伸ばす

椅子に座るとき



膝の下に
枕や座布団を入れる

寝るとき



腰を反らないように
足台などを使用する

高いところから
物を下ろすとき

「おおぞら」でリハビリテーションを受けませんか？

おおぞらには通常のベッドより大きい訓練用のベッドがあり、安心してストレッチや運動を行える環境が整っています。また、リハビリテーション職員から、腰に負担がかからないような運動やストレッチ方法の指導、日常生活でのアドバイスを受けることができます。ぜひ、ご相談ください。

つらくない
腰の痛みを予防しよう！

腰（腰椎）は、背骨となる24個の骨のうち5個で構成され、座る・立つ・歩くなどの動作をするときに体を支える中心的な部位です。立っているときには体重の約2倍の圧力が腰にかかるともいわれています。前かがみになったり、腰を後ろに反らしたときにつらい痛みを感じてはいませんか？ 腰に痛みが出やすい人は「姿勢が悪く」「腰を支える筋力が低下している」「肥満体型」などといわれています。また、腰の痛みはX線で見て骨や関節に異常がなく、原因が特定できないものが全体の85%を占めているといわれています。「痛い→動かないようにする→筋肉が落ちる、体が硬くなる→痛みが強くなる」といった悪循環に陥ることもあります。腰痛を予防するためには、日頃からの筋カトレーニングやストレッチが大切です。そして、日常生活の中で腰を痛めないような姿勢や負担がかからないような動きを心掛けましょう。



編集委員リレーエッセイ

えんれい草のつづやき

自分だけは絶対に大丈夫！



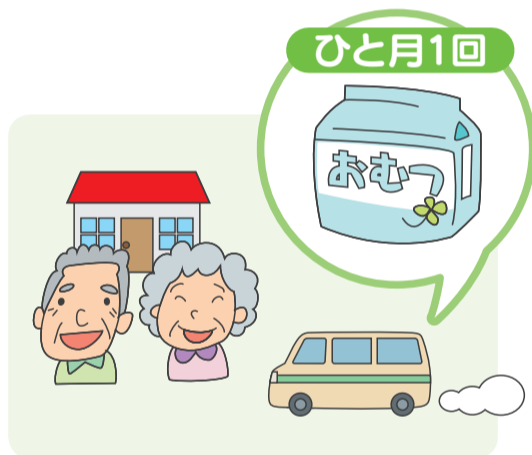
最近、私たちの事業所が担当しているお宅にも還付金詐欺の電話がありました。怪しいと直感されて事なきを得たのですが、私は「なぜ、あからさまに怪しい電話に引っかかってしまうのか」と常々疑問に思っていました。

自分が担当する利用者さんが被害に遭っては大変だと思い、行く先々で注意を促していた時に「何で、あんな怪しい話に引っかかってしまうんですかね」とつい口にしてしまいました。すると利用者さんが「私は、自分も引っかかるかもしれないと思っている。あなたは、自分は絶対に引っかからないと思っているだろう？ 引っかかるのは、そういう人だよ。だから、あなたも注意しないとね」とおっしゃいました。確かに私は「自分なら絶対に引っかからない」とずっと思っていました。

注意を促すつもりで伺ったお宅で、逆に油断することの愚かさについて説かれるケアマネジャーの私。なんとも複雑な気分ですが、何十年も激動の時代を生きてきた人間の言葉には重みがあります。気付けば正座で30分、ありがたいお言葉を頂戴したのでした。

(指定居宅介護支援事業所おおぞら・西 和人)

ひと月1回



病気やケガなどが原因でトイレでの排泄が難しくなってしまう方がたくさんいらっしゃいます。中には、衣類を汚さないためにオムツ類を使用している方もいらっしゃいますが、毎日、かつ一日に何度も使うものだけに、経済的な負担も少なくないのではないのでしょうか。今回は、そんな時に頼りになる札幌市が行っている在宅高齢者などへの支援事業「紙おむつサービス」を紹介します。



※上限額の6,500円を超えた分は全額負担
参考例 5,000円分の紙おむつを購入した場合は、500円のお支払いとなります。

- ① 介護保険の要介護認定の結果が要介護4もしくは5の方で、認定調査票(※)の排泄、排便の項目のいずれかが「全介助」と記載されている方
 - ② 要介護3で、認定調査票(※)の「認知症高齢者の日常生活自立度」の項目がⅢより重く、かつ、排泄、排便の項目のいずれかが「全介助」と記載されている方
- ※認定調査票とは、認定を受ける際の調査内容が記載された用紙



分からないことがあれば、当事業所にご相談ください

「紙おむつサービス」の手続きは、各区役所の保健福祉課で受け付けていますが、ご不明な点やご相談がありましたら、担当の介護支援専門員または当事業所へお気軽にお問い合わせください。



指定居宅介護支援事業所
おおぞら

☎011-786-1165

【受付時間】月～土 8:30～17:30