

# ふれあい通信

# 224号

発行日  
2023.7.1

よりそう医療と介護 もてなしの心で地域に貢献



## 院長先生の よもやま話

博至会理事長 兼 矢野医院院長 矢野 博一

胃がん診療について

長年にわたり胃がんは日本人のがんによる死亡数の第1位を占めてきました。ただ、最近は減少傾向にあり2021年の胃がん死亡数は男性が3位（1位肺がん、2位大腸がん）、女性が第5位（1位大腸がん、2位肺がん、3位膵臓がん、4位乳がん）となっています。

2013年に胃炎に対する除菌療法が保険適応になり感染者が減少したことも要因の一つと考えられます。ピロリ菌感染が胃がんのリスク因子としてもっとも重要ですが、塩分の過剰摂取や喫煙も胃がん発症のリスク因子であることを覚えておいてください。当院では胃カメラを行いピロリ菌陽性が判明した方は全例に除菌療法を行いました。

治療技術が飛躍的に進歩してきているのも死亡率の減少に貢献していると考えられます。外科手術の技術向上、新しい抗がん剤の開発、分子標的薬や免疫

チェックポイント阻害薬の登場により治療成績が向上しました。

従来、遠隔転移のある進行がんは根治切除不能と考えられていましたが、外科手術と薬物療法を組み合わせた集学的治療により切除可能と診断されることがあります。

診断された時のがんの進行度によりその後の治療成績は変わってきます。5年生存率はStage I（初期）で96%、Stage IV（転移あり）で6.3%となっています。いくら治療が進歩したとはいえ、初期の段階で発見して治療するのが大事なのがわかります。

今年も6月から胃がん検診を含めたがん検診が始まっています。最低でも2年に1回、できれば1年に1回の検診をお勧めします。

当院でも検診を一度も受けていない方で、残念ながら進行がんで発見されるケースがあります。定期的に検診を受けて早期発見・早期治療に努めましょう。

## シニア筋肉虚弱サルコペニア対策

# 元気なカラダづくり 健康寿命のばそう

多目的ラウンジに運動器具を設置しております。ご自由にお使いください。

日常的に介護を必要としない、できるだけ自立した生活を送っていただけるようサポートします。

温かな思い出

こけし

私が通っていた美容院が、先生の体調不良のため閉店することになった。その美容院は私の結婚式からずっとお世話になっており、気付けばもう30年以上の間通っていた。髪のカットや着付けメイク、そして歳を重ねるにつれて毛染めもお願いするようになった。先生はいつも明るく私といろいろな話をしてくれて、私もその会話を心から楽しんでいました。時には私がうとうととしてしまっても、黙ってそばにいてくれて、とても居心地の良い場所だった。きっと先生は何十年も変わらぬ思いやりを持って接してくださったのだろう。私が大切にされていたと感じることや、安心感が「温かな思い出」として私の中に刻まれていることに、今になって気づいた。私たちも、関わる皆様の「温かな思い出」の一部となれるよう、努力していきたいと思う。

## 診察室から



### ウンチから健康長寿を 考える—その①

前理事長 矢野 博明

人間愛

人の糞尿が下肥として活用されたのは鎌倉時代からで、長く貴重な肥料であったが、戦後衛生観念の広まりや化学肥料の普及により尿尿として処理される様になりました。尿尿は汚物であり価値のないものと思われていたウンチを健康長寿の観点から見てみたいと思います。

みなさんは排泄される自からの大便を流す前に観察していますか。食物は胃で消化・吸収し、十二指腸では膵液や胆汁等がまざり、消化・吸収がすすみ、大腸では水分とミネラルが吸収され、水様から泥状となり、半固形となり、S状結腸でウンチが形成されます。便は、弱酸性であり、その成分の80%は水分で、残り固形成分中3割は腸内常在菌、3割は腸管の粘膜類、残りは食物のカスです。日本人の排泄する大便は約100～300g、大便1g中に6000億から1兆個の細菌がいます。その内確認出来た細菌は40%前後で、その他は、腸内細菌のうち善玉菌は20%、悪玉菌は10%、日和見菌は70%で、悪玉菌が多くなると悪さをします。

また腸内環境で健康が決まります。これには3つの要因があり①食事内容②腸内細菌叢(腸内フローラ)、そして③腸管機能です。

腸内には1000種類以上の細菌がいて、その数は1000兆個と言われています。胎児には腸内常在菌はなく、出産時に産道で母親の菌を受けつぎ、生後1年以内に決まります。

善玉菌の代表はビフィズス菌、乳酸菌です。その作用は免疫機能を高め、コレステロールを抑制し、ビタミンB群、Kの合成で腸内環境を整えます。ビフィズス菌は加齢と共に減少します。水溶性食物繊維は善玉菌の栄養となります。乳酸菌は発酵食品から生まれる菌で、動物性と植物性があり、善玉菌のエサとなります。また乳酸を放出して弱酸性にして、善玉菌を増加させます。ビフィズス菌、大便菌、ラクノスピラの3つの善玉菌を長寿菌とよび、腸内に40～60%を占めていると健康長寿になれます。

## 外来

### 熱中症について

7月になりました。これからの暑い時期、気をつけたいのが「熱中症」です。

「熱中症」は梅雨の合間の気温が高い日や梅雨明けの蒸し暑い日などの7月から8月は発生のピークとなっています。

### 熱中症の予防には

●風通しの良い服装が最適です

吸湿性や通気性の良い素材を選びましょう。外出時は帽子で直射日光を防ぎましょう。

●室温は28度を超えないようエアコンや扇風機を上手に使いましょう。

今年は特に節電の夏ではありますが、扇風機を併用すれば空気を循環させることができます。

●こまめに水分と塩分を補給しましょう

のどの渇きを感じる前に少しずつ水分・スポーツドリンクを飲みましょう。

予防を心がけていても体調の異変に気付いた時は早めの受診をおすすめします。今年の夏も元気で乗り切りましょう。



## デイサービス癒さぁ

### おやつ週間



流石は腕に覚えのある先輩方、手際よく生地が焼き上がり、あんこ巻きはあんこを乗せて。どんどん焼きにはソースを塗って…。出来上がり！！

皆さん、美味しいと大好評でした！次回のおやつもお楽しみに。

デイサービス癒さぁでは、毎月おやつ週間と称して手作りのおやつや名店のお菓子を皆さんに味わっていただいています。

5月のおやつは、あんこ巻きとどんどん焼きを皆さんと一緒に手作りしました。



### 脳トレーニング

運動といえば身体のことばかり考えてしまいがちですが、頭の体操も必要では？

ということで！！こちらでは間違い探しやクロスワード、文字並び替えなどなど。いろいろな脳トレプリントを取り揃えております。

「家にもテレビばかり見ちゃう」「最近忘れっぽくなってきたかも」と思われているそこのあなた！デイサービス癒さぁで、一緒に脳トレーニングしてみませんか？



〈例題〉

Q. に共通して入る  
ひらがなは何でしょうか？  
きよそ

## なるほど快護！ 詐欺にご注意！声かけを

高齢者を狙った悪質な行為。最初から騙す目的で金品を奪う「詐欺」と価値のない物を高額で売り付ける「悪徳商法」。実際被害に遭っているのは高齢者だけではありませんが、相手を騙しお金を奪い取る行為は絶対に許されません。

税金や年金に関する案内が届いたり保険証が切り替わるこの時期。市役所の職員や銀行員を名乗る人から電話がかかったり、見覚えのない請求書やはがきが届いたことはありませんか？ 無視すれば済む話ですが、何か悶々としたものが残ります。詐欺などの被害に遭わないために番号が表示される電話機に替える、在宅時でも留守番電話に設定しておく、携帯電話の場合は登録者以外の電話には出ない、見覚えのないメールやはがきには返信しないといった対処方法はいかがでしょうか？

また高齢者の場合は自分が騙されていることに気づいていなかったり、被害に遭っても誰にも相談できないことが多いです。身近に見慣れない人が出入りしている、頻繁に電話がかかって困っている、高額な商品を購入しているなど以前と様子が変わった方はいませんか？ 先ずは周囲で気づき声をかけることも被害を防ぐ方法のひとつになるのではないのでしょうか。

### 医療法人社団 博至会

#### ●矢野医院

〒934-0011 射水市本町 1 丁目13-1  
office@hakushikai.jp

FAX 0766-82-5110

#### ●矢野医院

TEL 0766-82-5150

#### ●デイサービス癒さぁ

TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690

#### ●矢野居宅介護支援事業所

TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5735

#### ●矢野神経内科訪問リハビリテーション

TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5690

### 多目的ラウンジご利用案内

#### 休憩・談話

ご家族様の休憩の場に、待ち時間や憩いの場としてご利用ください。

#### ヤクルト販売

毎週金曜10時から11時まで

#### 地域元気づくりイベント

楽しいイベントを開催しています。

#### 開催中イベント

メナードさん無料ハンドマッサージ(月1回)  
開催日は院内掲示でご確認ください。

### 矢野医院のホームページ

<https://hakushikai.jp/>



### ●診療案内

担当医	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	矢野 博一	○	○	○	○	○
	矢野 博明	○	○	○	○	○
午後	矢野 博一	○	○	○	休診	○
	矢野 博明	訪問診療	訪問診療	訪問診療	休診	訪問診療

- [矢野博一医師]主に一般内科を担当
- [矢野博明医師]主に脳疾患を担当
- 受付開始時間 8:05 ~
- 診療時間 8:40 ~ 12:00  
14:30 ~ 18:00
- 休診日 日曜・祝祭日・木曜午後
- 胃内視鏡(胃カメラ) 原則予約制
- 補聴器の相談日  
第2・4火曜日 午後2時~3時