



FUYUKAI
a public
relations
magazine

APRIL

2018.4

春号

巻頭記事

大腸内視鏡検査

Vol. 13

季刊誌：年4回発行
発行：医療法人芙蓉会

理念

入所している方とそのご家族も安心して医療・介護を受けられる
地域に必要とされる施設を目指します

CONTENTS

■大腸内視鏡検査	1P	■こころのバイタルチェック	4P
■あおり食命人	3P	■MKT2014 からのお知らせ	4P
		■第9回いきいきフェスタ 2018	4P

定期的にぜひ受けよう 大腸内視鏡検査

ハウツー大腸カメラ

青森県と大腸がん

国立がん研究センターによる平成28年のがん75歳未満年齢調整死※1)では、大腸がんの項目において本県が全国47位と最下位、平成17年から平成28年の12年間にわたる死亡率の改善率においても全国45位(20.7%の悪化)と大きな課題となっています。※1国立がん研究センターがん情報サービス都道府県別75歳未満年齢調整死亡率データより

検診率の向上を目指して

青森県のがん罹患率は全国並みですが、注目すべきは全てのがんの中で大腸がんの割合が高く、発見時期においても早期発見が少ないとされています。がん死亡年齢は男性40歳代、女性は50歳代からの死亡率が高く、働き盛り世代の死亡率減少におけた早急な取り組みが必要とされています。本県では特になんがん死亡率を押し上げている大腸がんについて、がん検診の受診率を向上させるために大腸がん検診モデル事業※2)が現在行われています。※2青森県健康福祉部がん生活習慣病対策課青森県大腸がん検診モデル事業より

大腸検査はなぜ必要か？

定期的は大腸内視鏡検査を受けることでがん化する前のポリープ段階で発見され、切除できる可能性が高くなります。

どんなときに検査を受ける？

■便秘異常のとき

便秘・下痢・便秘と下痢の繰り返し・残便感

■血便や体重減少等の症状のとき

■会社の健診や市町村の健診の便潜血検査で精査が必要と指摘されたとき

どうせ痔からの出血だと自己判断し放置しないでください。

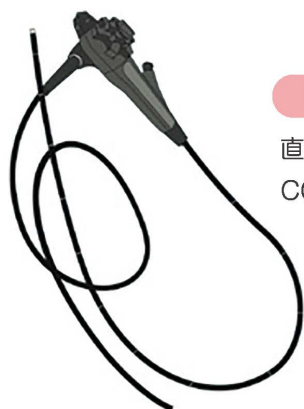
■40歳以上の方

大腸がんが発症・進行するリスクは年齢とともに増加します。

見逃さないで！その症状
続けて受けよう定期検診！

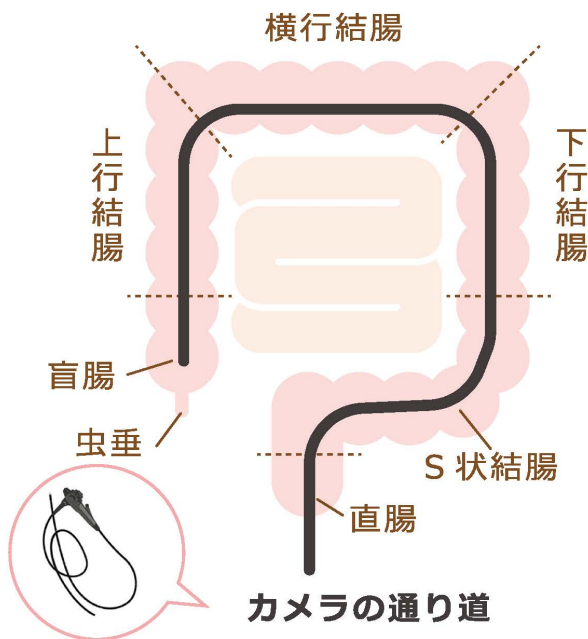
どんな検査？

内視鏡を肛門から入れ、直腸から盲腸までの大腸全てを詳細に観察する検査です。



内視鏡

直径10～13mm先端にライトとCCDカメラが付いています。



大腸検査の流れ

安心して大腸内視鏡検査を受けていただくために分かりやすくご紹介します。

1

予定を立てる

- 検査には医師の診察が必要になります。消化器内科外来を受診します。(月～金曜日の午前中)
- 検査説明を受け、同意書にサインします。

注意
事項

- ・あらかじめ検査希望日を2、3日決めておきましょう。
- ・検査食や下剤服用の説明もあります。場合によっては採血もあります。
- ・大腸検査の電話予約は受け付けておりませんので、ご了承ください。

2

検査前日

- 朝食：いつも通り/昼食：検査食/夕食：検査食
- 下剤を就寝前に飲みます。



注意
事項

- ・正確な診断を行うには、腸の中をきれいにしておくことが大切です。
- ・昼食から検査食のみとなります。・お薬が処方されている方は、いつも通り服用してください。

3

当日の朝

- 朝食：絶飲食です。
- 腸管洗浄液を2時間かけてゆっくり飲みます。

注意
事項

- ・固形便から水様便になります。透明か淡黄色の透明な液体になればOK！
- ・糖尿病のお薬、インスリンは中止になります。



4

検査本番

- 排便がおさまり、おなかの状態が落ち着いたら10時頃を目途に病院へ向かいます。
- 血圧測定後検査開始します。炭酸ガスを送り腸管を膨らませます。

ここが
安心

- ・テレビモニターで検査の確認しながら会話も可能です。
- ・心地よいオルゴールのBGMが流れます。



検査終了

- 担当医からの説明があります。
- 今後治療が必要な場合は、消化器内科外来を受診します。

受けてよかった！

大腸検査体験談

57歳 男性

Q: 検査のきっかけは？

A: 健診での腫瘍マーカーが高く精密検査となりました。
大腸カメラで直腸癌が見つかりました。

Q: 検査で不安なことはありましたか？

A: 検査にあたっていろんな説明を受け、早期に見つかったきちんと治療ができたことが良かったと不安以上に安心の方が大きかったです。

51歳 女性

Q: 検査のきっかけは？

A: 毎年受けている健診で便潜血陽性と言われ、すぐ消化器内科を受診しました。

Q: 検査はどうでしたか？

A: 当日とても緊張していてカチカチでした。先生の声掛けや看護師さんの支えもあり本当に安心できました。初めての検査でしたが、不安に思うよりきちんと診てもらってよかったと思いました。

食命人がつくる

鶏肉と野菜の煮物



あおもり食命人とは
食と健康に関する専門知識を学び、その知識をいかした料理を提供する人。
そして、その料理は
「いのちを支える食（旬の食材・命をいただくことに配慮した料理）」です。

村上病院栄養科には「あおもり食命人」が3名います。
法人内施設では、その食命人が考案したレシピの昼食を提供する
「食命人レシピ」の「ロ」を設けています。

今回は、調味料を減らす減塩調理をご紹介します。
ダシのうま味や調理法で引き出したものを組み合わせると
食べる人にとっての「適塩」に近づきます。

鶏肉と野菜の煮物（エネルギー 183kcal 塩分 0.8g）

●下味用調味液の作り方

- ・鍋にAでとっただし汁を入れ、火にかけ砂糖、塩、正油の順に加える。
- ・ひと煮立ちしたらすぐ火を止める。

●だし汁の作り方(B)

- ・水を沸騰させ、火を止めてからかつお節を加え、ゆっくり浸らせ20～30秒置く。
- ・ガーゼでこし、だし汁をしぼる。

《作り方》

- ・れんこん、人参はひと口大の乱切りにし、れんこんはサッと水洗いする。
- ・しめじは小房に分け、絹さやは塩を少々入れ茹でる。
- ・鶏もも肉はひと口大に切り、下味用に浸けておく。
- ・鍋に油を熱し、鶏もも肉を焼き色がつくまでこんがり焼く。
- ・そのあとにれんこん、人参、里芋を加えてサッと炒め油が回ったら、しめじと調味料とだし汁を加え、落とし蓋をして煮含める。
- ・器に盛り、絹さやを散らす。

！食命人のここがポイント！

鶏もも肉は下味に浸けることで、風味が良くなり塩分を減らすことができます。

材 料

【下味用】

・水50cc	A
・かつお節0.8g	
・砂糖0.8g	
・塩0.1g	
・正油1.5g	

【だし汁】

・水100cc	B
・かつお節1g	

鶏もも肉50g
サラダ油2g
れんこん水煮30g
里芋40g
人参15g
しめじ15g
絹さや4g
正油3g
砂糖1g
みりん1g
調理酒1g

こころの バイタルチェック

こころの疲れ、気付いていますか？

こころの疲れは、自分では気付かないことも多いものです。
「いつもと違う」という気付きで、疲れきってしまう前に早めに対応することが大切です。
セルフチェックで自分と向き合い、意識を高めていきましょう。

たとえばこんなこと、ありませんか？

セルフチェック!



- いままで好きだったことが、あまり楽しめなくなった。
- 寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚める・極端に寝てばかりいる。
- じっと座っていられず、そわそわと動き回ってしまう。または話し方や動作が以前に比べて遅くなったと人に指摘される。
- なんとなく気持ちが晴れない日が、気が付いたら二週間以上続いている。

※上記の症状にいくつかあてはまったからといって、必ずしも心の病気とはいえません。

おすすめの
リフレッシュ方法



安心できる友人や
家族に話を聞いてもらう



スポーツなどをして体を動かす

こころの健康に不安がある場合には専門医にご相談ください。：医療法人 芙蓉会 芙蓉会病院 地域医療連携室 017-738-2214

MKT2014 からのお知らせ

雪解けとともに
今年も早朝散歩の季節がやってきました。
早朝散歩も今年で4年目に突入！
全日本ノルディック・ウォーク連盟の
公認指導員としてポールを用いた運動を
より充実していきます。
今年も、6月から開始する予定です。
皆様の参加をお待ちしています。

芙蓉会グループ

第9回

いきいきフェスタ

2018

6月17日(日)

12:30~16:00(開場/12:00)

会場: 県民福祉プラザ4階

- 県民ホール(講話、芸能イベント)
- 大・中会議室(健康チェック等)

例年は秋に開催していましたが、今年から初夏の開催となります。近日ご案内いたします。御期待ください。

健康
チェック

医療
介護・予防
栄養相談
コーナー

入場
無料

芸能
イベント



医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

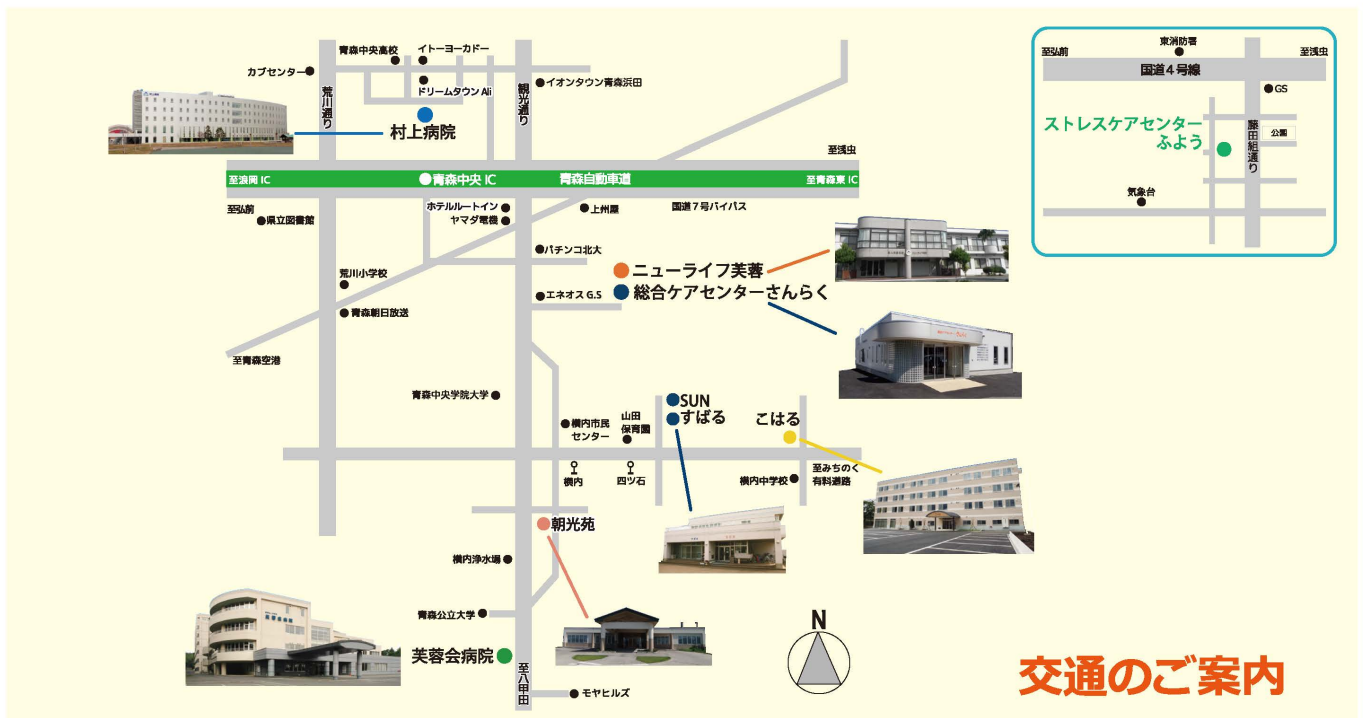
随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>



芙蓉会

芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



■ 芙蓉会病院	青森市大字雲谷山字山吹 93-1	TEL:017-738-2214	FAX:017-738-2249
■ 村上病院	青森市浜田 3 丁目 3-14	TEL:017-729-8888	FAX:017-729-8887
■ 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2200	FAX:017-728-2203
■ 住宅型有料老人ホーム こはる	青森市大字四ツ石字里見 76-1	TEL:017-728-1226	FAX:017-728-1227
■ 総合ケアセンター さんらく	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2201	FAX:017-728-3452
【グループ施設】			
■ 特別養護老人ホーム 朝光苑	青森市横内字亀井 245-1	TEL:017-764-5117	FAX:017-764-5118
■ ストレスケアセンター ふよう	青森市花園 1 丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533

本誌のお問合わせ：地域サービス部 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp