



HOFU

Institute of Gastroenterology



## 第130回 健康公開講座を開催しました

- 看護部研修「災害看護」を開催
- 後期の新入職員研修を行いました
- 「腸活コラム⑧」  
運動と腸内細菌  
ニワトリが先か？ タマゴが先か？
- 新入職員を紹介

2024

11月

ICHO

NO. 90



## Event

# 第130回 健康公開講座を開催しました

「すべての病気は腸から始まる」というヒポクラテスの言葉があります

去る9月28日、京都府立医科大学大学院 医学研究科 生体免疫栄養学講座教授 内藤裕二先生をお迎えして、第130回目の健康公開講座を開催しました。コロナを経て、5年ぶりの開催です。

ご講演は、「すべての病気は腸から始まる(ヒポクラテス)」というフレーズで始まり、人生100年時代の医と食の考え方を丁寧にわかりやすく、印象深くお話しいただきました。テレビにも多数出演されている先生で、参加者も200名を超えました。ご来場いただきました皆様、ありがとうございました。

会場では、当センターで作成した胃腸科レシピ「腸活」や広報誌掲載の「腸活コラム」のリーフレットも配布し、好評をいただきました。

次回は、来年度に開催いたします。お楽しみに！



## 演題

### 100歳まで健やかな胃腸を実現する医と食 ～フレイルやガットフレイルをご存知ですか？～



日時：令和6年9月28日(土) 14時～15時30分  
会場：防府市地域交流センター 3階 音楽ホール  
主催：一般財団法人 防府消化器病センター  
後援：防府ユネスコ協会

講師：京都府立医科大学大学院医学研究科  
生体免疫栄養学講座 教授 内藤 裕二 先生

## Skill up

# 看護部研修「災害看護」を開催

今年度も、寺田英子先生(災害看護専門看護師)を講師に招き、「アクションカードで防災・減災！」というテーマで災害看護研修を開催しました。当院は、災害訓練時にアクションカード(災害時の行動指針)を用いた訓練を行っています。

今回の研修を通して、防災・減災活動の体制づくりや訓練の方法を学ぶことができました。いつ起こるかわからないからこそ「まさか！」ではなく「訓練通りに！」を目指して、私たち一人ひとりの災害時のとるべき「対応力」を高めてまいります。

看護部教育委員会 山本 泰三

アクションカードで  
防災・減災を！

災害看護専門看護師の寺田英子先生





## 後期の新人職員研修を行いました

今年4月の前期研修以降に入職した職員を対象として新人職員研修を行いました。すでに現場で活躍している中で、接遇や感染対策、医療安全などを中心に実践を交えながらの講義を受け、振り返りの機会になりました。

研修後半は、全職員対象に三浦病院長から当院の58年間の歴史、理念や基本方針、これからの医療と当院の在り方などを伝え、「One TEAMで地域の医療を支えるための一職員として、知っておいてほしい」と話しました。

続いて、栗林病院長補佐が、組織とはどういうものか、同じビジョンをもって、同じ方向へ進み、同じ規準で動くことの大切さ、One TEAMでのチーム医療をめざす上で必要なことなど、倫理を踏まえての講義を行いました。

最初は緊張していた新人職員も、講義が進むにつれてコミュニケーションを取り合うようになりました。これからOne Teamとなって、ともにがんばってまいります。

防府市での当院の役割を理解し、地域に貢献できるよう意識を持って業務に取り組んでいきます



## 腸活コラム⑧

### 運動と腸内細菌 ニワトリが先か？ タマゴが先か？

今度こそ、続けたい！

「適度な運動は体にいいことがある」。皆様が知りえていることではありますが、「座りっぱなし」が世界の死因第4位と報告されているように、実際は「運動は面倒だ」「鬱陶しい」などと感じる人もいます。正反対に、マラソンを走り切る人、挫折することなくジムに通い続ける人などいても、世の中はここでも多様性にあふれています。

「Nature」誌に掲載された論文によると、運動を好むマウスの腸内には、運動意欲を高める物質を生み出す腸内細菌が多いそうです。ヒトでも、運動後は脳内のドーパミンが急増し、意欲や集中力が高まるといわれています。運動を好む「ハイランナー」系統のマウスの腸内細菌を抗生物質で激減させると、運動量も21%減少し、抗生物質の投与を中止してから、12日の観察期間中は運動量は元に戻りませんでした。さまざまな研究の結果、2種類の細菌、ユウバクテリウム・レクターレ(Eubacterium rectale)とコプロコッカス・ユウタクタス(Coprococcus eutactus)が産生する「脂肪酸アミド」という代謝産物によって運動意欲が高まるということがわかりました。

ヒトでも腸内細菌が整うと、運動意欲が高まるかもしれません。運動すれば、腸内細菌が整います。ニワトリから始めるか、タマゴから始めるか、その両方か？ 皆様も試してみませんか？





## 新入職員の紹介 「これからよろしくお願ひします」



看護師 武広裕子

9月に入職し、外来・訪問看護に従事することになりました。長年看護師として少しずつ研鑽に努めてきましたが、集大成を示せるよう頑張りたいと思います。



看護師 清水朝来子

皆さんのご指導のもと、入職してから3ヶ月経過しました。真摯に取り組む姿勢と明るさを忘れずに、今後も精進してまいります。



看護師 池末萌乃

6月から地域包括ケア病棟で勤務しています。技術と知識を身につけ、患者さんご家族一人ひとりに向き合いながら、良い看護が提供できるよう日々精進していきます。



放射線技師 豊崎 陸

まだできることは少ないですが、多くのことを学び、さまざまな知識や経験、技術を得て、患者さんにとってよりよい医療を提供していきたいです。

## 11月の外来診療予定表

	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	1診	三浦	-	三浦	奥田	奥田	外来は <b>休診</b> ですが、医療機関からの紹介患者さんのみ常勤の医師が対応します。
	2診	外山	外山	-	外山	外山	
	3診	釘宮	釘宮	釘宮	-	釘宮	
	5診	藤原	竹尾	竹尾	竹尾	-	
	6診	矢野	矢野	-	平田	佐伯	
午後		丸岡	平田	三浦	三浦	三浦	<b>休診</b>
	専門外来 (予約制)	専門外来は第1、3、5週の金曜日です。ご予約・お問い合わせは、☎0835-22-3339(平日 14時~17時)までお願いします。				食道・女性大腸 藤原	

診療日時	受付時間	診療時間
午前(月~金)	8:00~11:00	8:30~
午後(月~金)	13:30~16:30	14:00~

- 都合により**代診**になる場合があります。
- 金曜日午後の専門外来「食道・女性大腸」は「食道がん外来」「女性内視鏡検査」のことで。
- 出張などで、**担当医が不在**の場合もあります。受付またはお電話でお問い合わせください。

## Editorial Note

ようやく朝晩肌寒い日々、晩秋が廻ってきました。秋風に吹かれて人恋しくなりはじめる季節です。この時季はふと暑い夏を懐かしく思うのが常でしたが、今年はあまりの酷暑に当分懐かしくは思い出せないことでしょう。11月3日、文化の日は明治天皇のお誕生日で以前は天長節と呼ばれていました。老子の言葉、「天長地久」からとられているそうですが、近年は天も地も長く久しくなく、災害無く過ごすことができること、そして「当たり前」がとても貴重に感じられます。日々あらためて感謝し災害に備えましょう。 事務局長 栗林 左知

## 一般財団法人 防府消化器病センター

山口県防府市駅南町 14-33 TEL: 0835-22-3339(代表)

【電車・バス】JR 防府駅よりバス2分 防府市役所前下車または JR 防府駅より徒歩 10分

【お車】山陽自動車道 防府東または防府西インターから 10分

公式サイト

Instagram



<https://www.hofu-icho.or.jp>