



HOFU
Institute of Gastroenterology

い
て
ふ



市役所新庁舎から当院を撮影

- 上部内視鏡検査のスコープを細径化しました
- 「腸活コラム⑫」 食事と運動と睡眠と
- 山口大学第三内科より
内分泌代謝・糖尿病内科医師が4月着任
- 医療安全研修
～ 5 Sの基本と医療安全～

2025
3月

ICHO

NO. 94

上部内視鏡検査のスコープを細径化しました

消化器内科部長 藤原純子

ピロリ菌未感染例、除菌後の既感染例が増加したことに伴い、これまで日本人に多かった胃癌は減少傾向にあります。

一方で胃内の環境変化により、食道胃接合部癌、胃底腺型胃癌などの特殊な胃癌や十二指腸腫瘍が増加傾向にあり、これらを診断するためには内視鏡検査が不可欠です。2016年以降、国の指針で胃がん検診においても内視鏡検診が推奨され、より身近な検査となりました。しかし残念ながら、未だ決して楽な検査とはいえないのが現状です。

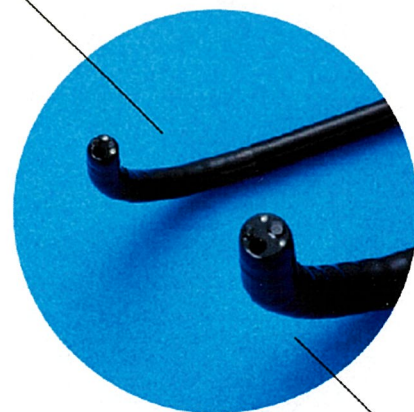
そこで当院では、内視鏡検査の苦痛を軽減するため、細径スコープ（通常スコープより細い）をすべて最新機種に更新し、細径スコープを用いた上部内視鏡検査を開始しました。

従来、細径内視鏡はその画質が通常内視鏡に比べ劣るとされてきましたが、最新機種（オリンパス社製GIF-1200N、富士フィルム社製EG-840N）ではハイビジョン画像となり高画質化が実現しています。スコープ径が5.8mmと非常に細く、挿入ルートは経口、経鼻のいずれかを選択いただくことが可能です。スクリーニング検査はすべて前述の最新細径スコープで施行できる環境が整い、患者さんにはためらうことなく検査を受けていただけます。もちろん、これまでどおりご希望に応じて鎮静下の検査も可能です。個々の患者さんが受け入れやすい方法で検査を受けていただき、健康づくりのお役に立てればと思っています。



<細径スコープ>

経鼻スコープ



一般的な上部消化管用スコープ

Information

山口大学第三内科より 内分泌代謝・糖尿病内科医師が4月に着任します

当院では、消化器の専門病院として痔疾患の診断治療にも取り組んでまいりましたが、新年度4月に山口大学第三内科の医師が着任します。院内でも連携を深め、糖尿病をはじめとする痔疾患などを含めて早期診断・治療に取り組んでまいります。

水曜：午前／午後
金曜：午後

詳細は確定次第、院内掲示にてご案内いたします

食事と運動と睡眠と 最後のキーワードは習慣化

今年度取り組んだ健康プロジェクトも終わりを迎えようとしています。情報リテラシーを高めて「主観的健康感」を高めていけたらと思います。最後のキーワードは習慣化です。自分自身の最適バランスで習慣化を目指しましょう。

食事

朝食はぬかさず、三食を適量。真っ白より色のついた穀物に具沢山の味噌汁。魚、豆、海藻、キノコをできれば毎日。自分に適量の根菜類と旬の緑黄色野菜。時にはゴマをすって、よく噛んで。それぞれの食材に素晴らしい効果の種が含まれています。週1回からでも食習慣を整えていきましょう。

口腔ケアも忘れずに！

食事療法中の方や術後の方は
医師の指示に従ってください。



運動

1回たったの1~2分、1日3回のVILPA(日常生活で空いている時間に行える活発な運動・身体活動)で死亡リスクの低減に効果がある!とても嬉しい研究報告です。死亡リスクは全原因およびがんが38~40%、心血管疾患で48~49%低いとの報告です。1日11回にもなると、さらにリスクが下がります。

- 階段を使う
- 少し早く歩く
- おやすみ前のリラックスストレッチ
- お茶を入れる間の軽い筋トレ

最初は30秒からでも、
自分にあったVILPAを
見つけて習慣化しましょう！

運動療法中の方は、医師の
指示に従ってください。



睡眠

良く寝ることも大切です。特に寝入りばなの90分をいかに良く寝るかによって、認知症の発症にもかかわってくるようです。日中の太陽光と日没後の明るすぎない適度な室内照度、自分にあった寝具と室温そして夕方以降はカフェインレス。スマホも夕方までにして、ぐっすり眠れる環境を整えて習慣化しましょう。

自分の心身に向けて五感を研ぎ澄ましましょう。主観的健康感は死亡リスクと相関します。健康感UPのため、さあ、皆さん、大切なご自身の最適バランス発見のため、最初は小さな一歩から、楽しんで取り組むことが成功の秘訣です。



腸活コラムは
今回で
終わりますが

腸活は
これからも
続けましょう



医療安全研修～5Sの基本と医療安全～

医療安全管理室 平井美香

5Sとは「整理、整頓、清掃、清潔、しつけ（習慣）」のSから始まる5つの言葉で表される活動です。今年度2回目の医療安全研修では、「職場環境の改善、業務効率の向上、医療事故防止」を目的に5S活動を行い、「当たり前のことが当たり前に行える職場体質を作る」という研修を行いました。安全管理のため、職員一人ひとりが決められたルールを守り、行動できるよう習慣づけていきたいと考えています。



3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	外来は休診ですが、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	休診
	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。
- 金曜日の午後に行う専門外来「食道・女性大腸」はそれぞれ「食道がん外来」「女性内視鏡検査」のことです。
- 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

仲春の景色を待ち遠しく感じていましたが、ようやく3月の声を聴くことができました。昨冬と比較して、今年は全国的に積雪も多く冷え込み、まるで苦難を乗り越えた達成感のような感覚を味わっています。啓蟄を迎えると、さらに季節は春分に向かって進みます。虫たちが戸を啓いて顔を出すに習い、わたくしたちも戸を啓いて屋外に繰り出し、新鮮な空気を胸いっぱいいただきましょう。新年度の始まりに向けて、皆様も令和6年度を振り返り、新たな試みを思い描いてみてはいかがでしょうか。

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>