

麗日

vol.106
令和3年9月15日

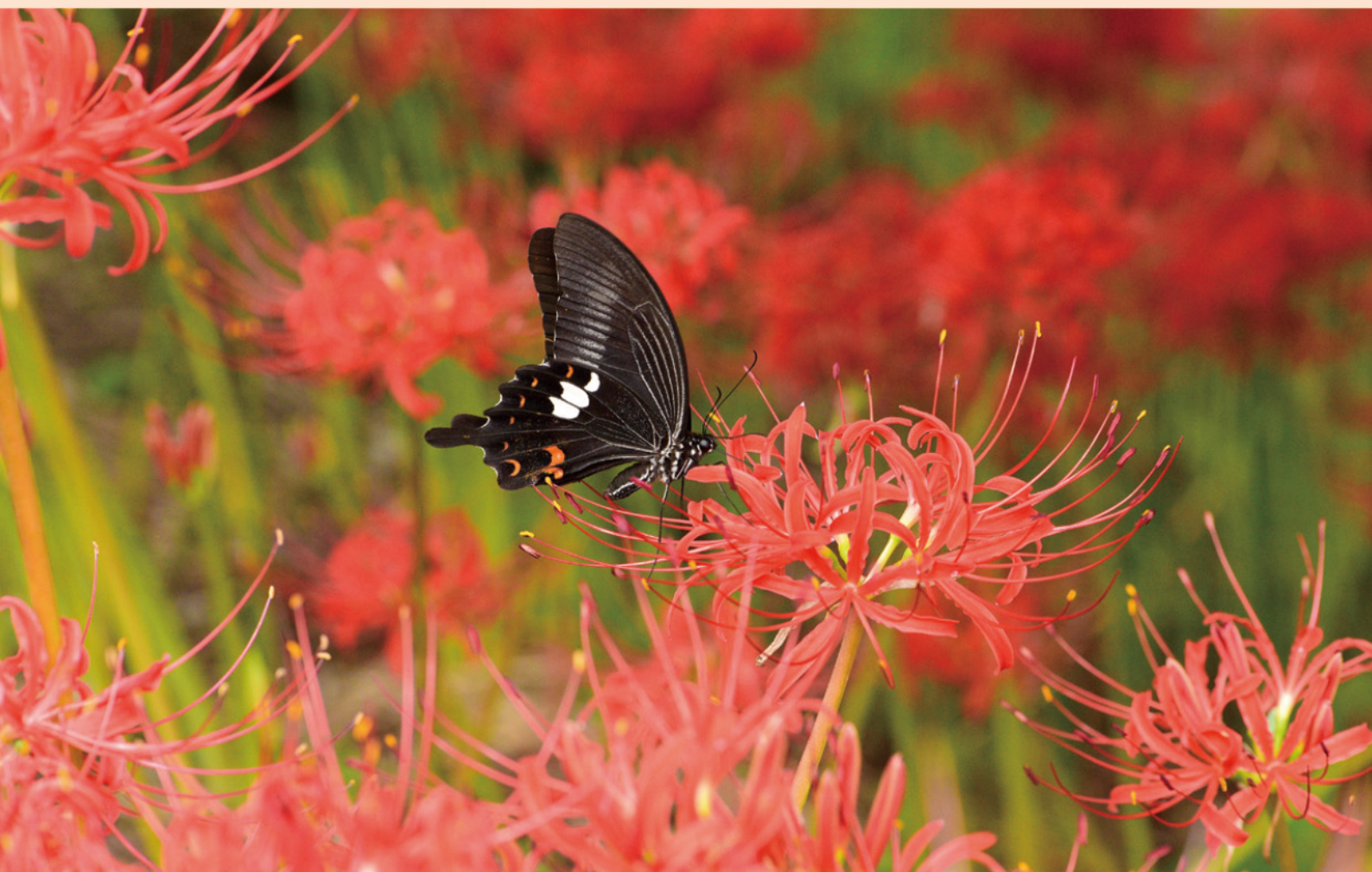
医療法人
長谷川会

湘南ホスピタル

藤沢市辻堂3-10-2

TEL. 0466-33-5111

発行責任者：有泉 義一



天界から舞降りた花と蝶（里山公園・小出川付近） 撮影：永田 希江子

理念

人を暖かく迎える医療

地域の健康の守り手 高齢者をささえる医療 心を大切にする医療

基本方針

地域包括ケアシステムの一員として
役割を果たす。

- 1 良質な地域包括ケア病床と医療療養病床の提供
- 2 外来機能の充実
- 3 居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションの強化
- 4 地域とのつながりの強化

106号内容

- コロナと不安
- 湘ホス部署紹介「検査科」
- 特集「内視鏡検査」のススメ
- 健診の案内 など

コロナと不安

精神科

富永 陽介医師



2020年2月横浜港に帰還したダイヤモンド・プリンセス号の乗客に新型コロナウイルスが検出されてから、我々の生活は一変しました。マスクは必需品となり、旅行はためらわれ、外での会食や飲食も自由に愉しめない状態が続いています。

こうした世の動きに人々の心は敏感に感じるものであり、昨年、春から患者さんの不安そうな表情をみるが多くなりました。

精神医学的に不安とは、‘将来の脅威に対する予期’であり、自分にとって何か大事なものを、‘喪失’、失ってしまうのではないかという予期から来るものとされています。大事な家族がコロナにかかってしまったらどうしよう、自分がかかってしまったら誰が助けてくれるのだろうなどと思い巡らせます。家に閉じこもりテレビつけると、怖いコロナのニュースや情報番組が垂れ流されていて、さらに恐怖を募らせてしまいます。

もちろん不安は生きていくうえで重要な感情ですので、ある程度の範囲であればよいのですが、過度になりすぎると、日常生活に支障が及んでいきます。

ではこうした事態に陥ってしまったらどうしたらいいのでしょうか。不安の正体が何か大事なものが失われてしまう過度の恐怖から来るものであれ

ば、その逆をやればいいのです。すなわち“創作”、創ることをしましょう。そんなこと、私には能力もないしお金もないし何もできないと思ったあなた。至極簡単なことでいいのです。園芸屋さんに行ってきれいな花を買ってきて育てたり、ペットの世話をしたりすることは、生命を育てることになります。周り近所の道端を意識して歩いてみてください。それぞれのお家の玄関まわりや庭先には、綺麗に草花が育てられているのに気づくことができます。自分が育てられなくても、それらを見て自らその綺麗さに気づくだけでも、喜びの再生となります。

また、やはり、人は人で癒される部分もあります。一人では物事は楽しめません。ご無沙汰していた友人知人に、絵葉書を出してみましょう。いきなり電話してしまうのもいいでしょう。人と人とのつながりを作ること、すなわち“創造”です。

そしてもっと簡単なことがあります。挨拶をすることです。おはよう、こんにちは、さようなら、おやすみ。挨拶は人とのつながりのリセットボタン。慣れた、近い間だからこそ、いい関係を創っていきたいものです。

陽はまた昇ります。明日を信じて、皆さんで不安のない生活をしていきましょう。

部 署
紹 介

検査科

正確な検査結果を迅速に提供するために



検査科では臨床検査という大きく分けて二つの分野の検査を実施しています。

一つ目は患者様から採取した材料（検体）を調べる『検体検査』。こちらは血液や尿などを調べ、身体の中の栄養状態や肝機能、腎機能、貧血の状態等を数値化します。

二つ目は身体に直接触れて行う『生理機能検査』。

患者様の身体に機械を取り付けて行う心電図検査や、身体の中の状態を観察する超音波検査、耳の聞こえの状態を調べる聴力検査等を行っています。

その他にも、インフルエンザの迅速診断などの様々な検査を実施しています。

正確な検査結果を迅速に報告できるよう、日々心掛けて業務を行っています。

検査を受けるということ

検査科主任代行 大関 尋子

（検査科より） 検査を受けることにより、自分の身体の状態を知ることができます。人によって検査を受ける理由は様々なものがあり、身体の調子が良くない方が原因や身体の状態を確認するために検査を受けていただくこともあれば、健康状態を知るために健診として検査を受ける場合もあります。

検査結果は今後の治療や健康状態の把握に重要なものとなります。皆様が安心して検査を受けていただけるように尽力してまいります。





『痛くない 大腸内視鏡検査』 のススメ

内視鏡 担当 いし い きょう こ
石井 恭子 医師

Profile

久留米大学医学部卒業後、九州大学心療内科に入局。研修医2年目で初めて内視鏡カメラを握った時、「これはモノになるぞ」とビビビとくる。九州を離れ、千葉の亀田総合病院で本格的にトレーニングを積み、当時日本一の大腸内視鏡検査数とスピードを誇っていた松島クリニックでさらに腕を磨く。内視鏡の挿入法勉強会で初代師範を獲得後、一旦カメラを置き、海外で働く夢を叶えるべく外務省へ入省。2010年に南米ボリビアに赴任し、在ボリビア日本国大使館の医務官として3年半勤務。その後パリのルコルドンブルーでフランス料理を学び、ディプロムを取得。パリ在住中にスキルス性胃癌が発覚し、日本に拠点を戻す。療養期間を経て、2016年より湘南ホスピタルに勤務。元気の素は、今でも思い出すパリの真っ青な空とオレンジ色の夜景。

みなさん、こんにちは。内視鏡を担当している石井です。今回は、大腸内視鏡検査についてお話しします。

最新のがん統計によると、2019年に癌で死亡した人のうち、大腸癌で亡くなった人の数が女性では第一位と報告されました。皆さんの中には、『健康診断の便検査でひっかったけど、大腸の検査ってすごい量のお水を飲むらしいし、検査は痛いって聞くし、いちばん見られたくないお尻の穴を覗かれるなんて、そんなの恥ずかしくて…』と呟いている方が、きっといらっしゃるでしょう。

まずは右(→)の写真をご覧ください。これ、なんだと思いますか？

左上の口から始まって、食道～胃～十二指腸～小腸～大腸～肛門と続く消化管が、モザイクタイルで描かれています。これ、実は我が家の外壁の壁画です。よく見ると、光沢のあるタイルで胃や腸がピカピカと光っています。自分がいちばん好きなものを友人にお願いして制作してもらい、外壁にど〜んと貼りました。そう、外壁に貼って毎日眺めていたいくらい、腸が大好きなんです！

「大腸の長さはどれくらいあるんですか？」と質問されることがありますが、「身長くらいです。」と答えています。実際

に、注腸造影というお尻からバリウムを入れて腸をみる検査で測定すると、大腸の長さは平均170cmで、男性より女性の方が少し長く、さらに加齢と共に長くなるそうです。「歳をとって便秘がひどくなった。」って話もよく聞きますよね。

大腸の内視鏡検査では、170cmの大腸を約半分の70～80cmに短縮して、ゴールの盲腸まで入れます。なぜ短縮できるかというと、腸には沢山のヒダがあって、蛇腹のようになっているからです。まるで職人芸のように、ヒダを手繰り寄せたり、折り畳みながら挿入していくのです。



私が大腸内視鏡検査を始めて、早20年余りになります。腸に呼吸を合わせていくと、「こんなふうにお腹の中に収まっているから、こういう道のりで進めていくといいよ」と、詳細な情報を腸がさりげなく教えてくれます。私はその情報をもとに自分の五感を最大限に開いて、腸と“あうんの呼吸”で、カメラを進めていきます。

こんなことを書くと、何か特殊な能力でもあるかのようにですが、全くありません(笑)。ただ、腸との親和性が強いんだと思っています。他の先生に聞いたことはありませんが、例えば循環器の先生は心臓と通じ合っているとか、呼吸器の先生は肺の気持ちが分かるとか、自分の専門分野とその臓器は、見えない糸で繋がっているのかもしれません。

さて、今回のテーマ、『大腸の検査は痛いのか?』に移りましょう。「過去に受けた検査が辛くて、もう二度と受けたくない」という声が聞かれることもあれば、ネットで検索すると、“麻酔を使って苦痛のない検査をしています”という病院のホームページなどを目にします。果たして麻酔を使ったら、本当に痛くないのでしょうか?

私の経験から言うと、麻酔が効いて、患者さんがぐっすり眠っている間に検査が出来るというケースが、患者さんとしても、検査医としても、いちばん平和です。眠っているとお腹の緊張が緩んで、カメラが挿入しやすいからです。しかし、実際にはそんな平和なパターンばかりではありません。挿入が難しい腸も沢山あります。なぜなら、人によって体格やお腹の大きさ、腸の長さや走行具合、柔らかさや伸びやすさも違って、千差万別だからです。AIがどんなに進化したとしても、大腸の挿入法やポリープの切除は、内視鏡医の技術が今後必要とされる分野だと思います。

では、内視鏡医の腕の良し悪しはどこで決まるのでしょうか? かつて、初心者の先生たちを指導してきた私が見たところ、腕の良い先生は、“発想の転換が出来る人、ピンチに陥っても平常心を保てる人、自分の限界を知っている人”だと感じました。そして何より、どんな腸に対しても感謝の気持ちを忘れないことが大事です。ハードルが高くて難しい腸を、苦勞しながら挿入できた時の喜びは自分の自信につながります。自分の腕を磨いてくれるのは、指導医のアドバイスではなく、患者さんの腸なのです。

以前、内視鏡界の大御所の先生にお会いした時、とても失礼な質問をしたことがあります。(失礼なことを言っちゃったな〜と気付いた時には、あとの祭りでしたが…)。



ラパスの公立病院

ラパスの公立病院に、日本の『草の根無償資金協力事業』で内視鏡機器一式を供与する引き渡し式に出席した時の一枚。現地の内視鏡医が、私の知り合いの知り合いという摩訶不思議なご縁もあり、世界はこんなふうにつながっているんだと実感しました。

当時、還暦を過ぎたその先生の内視鏡人生の中で、いつの時代が、自分の腕にいちばん脂が乗っていたかを知りたくて、率直に聞いてみたのです。私自身、何歳までこの仕事ができるのだろうと、心のどこかで不安に思っていたからかもしれません。先生は静かに「今です」と答えました。「今」という答えを期待していなかっただけに、すごいな〜と心底驚きました。年齢と共に、動体視力や挿入のスピードは落ちてても、それを補うように、丁寧さと経験による深みが備わってきます。きっと先生はそう言いたかったのだろうと、後になって思いました。

湘南ホスピタルの内視鏡室には、「検査は初めて」という方から、「検査にはいい思い出はないけれど、必要に迫られて」という方まで、さまざまな患者さんが来られます。

『私自身が受けるなら、こんな検査をして欲しいな』と、自分が受けたいような検査を、湘ホスならではのアイデアと工夫を凝らしながら、優秀なスタッフ達と絶賛活躍中です!



胃カメラ・大腸カメラ検査 **実施日**
毎週 火・木曜日 午前・午後

藤沢市健康診査はもうお済みですか？



健康診断はご自分の身体の状態を知り、生活習慣病の予防と疾病の早期発見にとっても良い機会です。まだの方はお早目にご受診ください。

健康診断の基本項目だけでなくもっと詳しく調べたい、最近ちょっと気になるなどの方のために、今回は市健診時にオプションで受けることができる検査の一部をご紹介します。



腹部超音波検査

予約制

主に肝臓や膵臓、脾臓、腎臓、胆のう、腹部大動脈などの形や大きさ、異常がないかを調べることができ、結石、ポリープ、腫瘍などの有無が分かります。

また定期的に検査することで、大きさや数などの変化も確認することができます。

超音波とは人間に聞くことのできない高い周波数の音のことをいいます。超音波を対象物にあてることにより、映像化し検査します。超音波検査は人間には聞こえない「音」であるため、妊婦の方でも安心して検査を受けることができます。



頸動脈超音波検査

予約制

左右の頸動脈の血管壁の状態や血管の流れを観察し、血栓の有無や状態を調べることができる検査です。

頸動脈は動脈硬化の好発部位であることから、全身状態の進行を把握することができます。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞、その他様々な病気の原因となります。



血管年齢

予約制

両腕と両足首の血圧を測り、心電図、心音図から動脈硬化や血管年齢の程度を調べる検査です。動脈の硬さや詰まり具合を調べることによって動脈硬化の危険度が分かり、「血管年齢」を測定することで動脈の硬さが年齢相応であるかを調べることによって進行度を判断します。

あてはまる方は動脈硬化の検査をオススメします

- ☐ 腹囲・BMIが高い方(肥満の方) ☐ 高血圧 ☐ 糖尿病
- ☐ 脂質異常症 ☐ 食生活が不規則 ☐ タバコを吸っている方
- ☐ 普段から飲酒する方 ☐ 運動不足な方 など

検査項目	検査方法	所要時間	通常価格(税込)	予約
腹部超音波	エコー検査	約30分	5,900円	○
頸動脈超音波(動脈硬化検査)	エコー検査	約30分	3,900円	○
血管年齢(血圧脈波測定)	腕と足に帯を巻きます	約15分	1,500円	○



数独

「数独(すうどく)」で、ちょっとリフレッシュしてみませんか。
盤面のどこかに隠れた手がかりを探し出しながらか解き進めましょう。

問題

ルールに従い、全てのマスをつめたとき、二重枠(二つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょうか？

	7	4						3
				5	8	6		
8			2				4	
	3		8					7
		5				2		
2					6		8	
	9				4			5
		2	7	6				
1						7	9	

ルール

- ① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
- ② タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

解き方

《易しい例題》

初めての人は、まずルールをよく読み、例題で解き方のコツをつかみましょう。

	1	6			4	2		
8			1	5			4	
2						△		7
6			9	4	8			1
	3	9			○	8	2	
4		☆	2	7	3			5
1								9
	2			1	9			8
		5	6			3	1	

例題では、まず1に注目してみましょう。☆のある3×3のブロックで1の入る場所を探してみます。4と6の間の空きマスは下(タテ列)に1があるのでダメ。3の上と下の空きマスも、上(タテ列)に1があつて入れられません。9の上のマスは右(ヨコ列)に1があつて、これもダメ。ということで残った1つ、☆のマスが1と確定するのです。同じ考え方で○や△のマスも1だと確定できます。これで1は全部決まりですね。以後もこのような考え方の繰り返し

で大丈夫。問題によって最初にうまる数字や場所は違いますよ。1つの数字や場所にこだわらず簡単に入れられるところを探していきましょう。数字の見落としや重複に気を付け、じわじわ解き進めていってください。

《例題の答え》

5	1	6	7	9	4	2	8	3
8	7	3	1	5	2	9	4	6
2	9	4	8	3	6	1	5	7
6	5	2	9	4	8	7	3	1
7	3	9	5	6	1	8	2	4
4	8	1	2	7	3	6	9	5
1	6	8	3	2	5	4	7	9
3	2	7	4	1	9	5	6	8
9	4	5	6	8	7	3	1	2

パズル制作／ニコリ

応募方法

答え、住所、郵便番号、氏名、フリガナ、年齢、電話番号をはっきり書いて、待合室横の投書箱に入れるか、ハガキで送ってください。ハガキの場合の宛先は当院「麗日編集部」まで。1人1枚に限ります。

※なお、読者の皆様からお預かりした個人情報は、当院が責任を持って管理いたします。

●賞金

正解者の中から1人に1万円、2人に各5千円、20人に図書カードを抽選で。

●締め切り

令和4年1月11日

●発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

105号の答え 「スズラン」

外来診療担当表

赤字 … 予約制

※予告無く変更することがあります。予めご了承ください。

■ 2021.9.15現在

	月	火	水	木	金	土
午前	あんとか やすのぶ 安徳 恭演	あんとか やすのぶ 安徳 恭演	ひろい なおき 廣井 直樹	きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	きはら あきこ 木原 明子
	神経内科	神経内科	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	内科・呼吸器内科
	ひろい なおき 廣井 直樹	きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	こう せん 黄 沾	こう せん 黄 沾	いしい よしあき 石井 吉秋
	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	消化器内科	消化器内科	内科
午後	つつみ なつこ 堤 菜津子			つつみ なつこ 堤 菜津子	きはら あきこ 木原 明子	よしだ ゆうじ 吉田 勇治
	内科・消化器内科			内科・消化器内科	内科・呼吸器内科	
	あんとか やすのぶ 安徳 恭演	きはら あきこ 木原 明子 第3週 休み	とみなが ようすけ 富永 陽介	きはら あきこ 木原 明子	いしい よしあき 石井 吉秋	栄養相談 (第2・4週のみ) 管理栄養士
	神経内科	内科・呼吸器内科	精神科	内科・呼吸器内科	内科	
午後	おくの しげこ 奥野 滋子	かみまき ちさと 神巻 千聡	いしい よしあき 石井 吉秋	きとう しょうぞう 鬼頭 昭三 (第1週のみ) 神経内科		
	内科	(第3週のみ) 内科・呼吸器内科	内科	すずき としひこ 鈴木 俊彦 循環器内科		
	ペイン(痛み)の診療 も行っていきます。			栄養相談 管理栄養士		

腰や関節の痛み、手足のしびれ等の症状の方

内科／呼吸器内科／消化器内科／循環器内科／糖尿病内科／内分泌内科／神経内科／精神科

忠犬おにぎり

サヨナラシリーズ

コロナで
うんざりの
ホスは
助けたカメにのって竜宮へ

竜宮へ
マスクがない所で
おしゃべりしてるやつ
の迷惑...

なつかしきで国に帰ると
まだまだ
コロナは
拡大中
ひりひり

ツッパリ
オビツ様の
タコテ箱
あけるも
コロナウレシ
平和になりました

特殊外来・検査など	実施日	※予約制です。
禁煙外来	火曜(午後)、木曜(午後)、金曜(午前)、土曜(午前)	
もの忘れ外来	月曜(午前/午後)、火曜(午前)	
嚥下造影検査	第2・4土曜(午前)	
内視鏡検査	火曜(午前/午後)、木曜(午前/午後)	
特定保健指導	平日 9:00~16:30 土曜 9:00~11:30	

湘南ホスピタルからの お知らせ

以下の症状に該当する方が当院の受診を希望される場合は、**必ず事前に電話連絡の上、職員の案内する方法**で ご来院くださいますようお願いいたします。

- 発熱 ●せき ●のどの痛み
- 息苦しさ(呼吸困難)
- 強いだるさ(倦怠感)
- 風邪の症状が続く
- 新型コロナウイルス感染者と接触したなど、感染が心配な方

皆さまが安心して受診できるためのご協力を
お願いいたします。



HOSPITAL 医療法人 長谷川会

湘南ホスピタル

診療時間	午前 9:00~12:00 (受付 8:00~11:30)
	午後 13:30~17:00 (受付 11:30~16:30)
電話問合せ	8:45~11:30 / 13:15~16:30

休診日 土曜午後・日曜・祝日

TEL. 0466-33-5111

〒251-0047 藤沢市辻堂3-10-2

外来診療の変更・休診等については、当院ホームページでご確認ください。

湘南ホスピタル 検索

<http://www.shohos.org>

