

# かっ とっ ぽ

2018  
8月

平成30年8月1日号 毎月発行No.154

## 目次

- P1~2・・・ピロリ菌について
- P3・・・筋トレについて
- P4・・・特診外来予定表
- P5・・・看護師修学生および薬剤師修学生を  
募集しています
- P6・・・栄養管理室のオススメレシピ
- P7・・・あしがき／マンガ ター坊



病院前花壇のヒマワリ



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

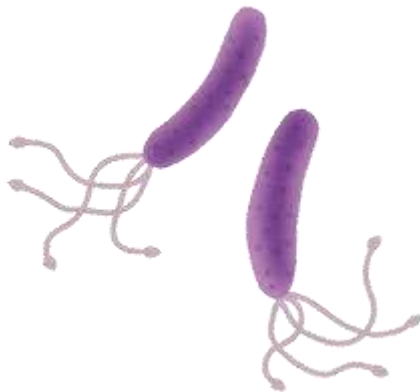
T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

# ピロリ菌について

## ◎ピロリ菌について

「ピロリ菌」という名前は、あまり病院を受診したことがなくてもご存知の方が多いかもかもしれません。検診を受けている方は「ピロリ菌の検査をしましょう」と勧められた方や実際に治療された方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

ピロリ菌は主に人間の胃、とりわけ出口付近を好み、胃酸という強い酸性環境下でも生きられる細菌です。胃に住むだけなら構わないのですが、胃潰瘍や胃がんをはじめとした様々な病気の原因となることから注目を浴びているのです。



## ◎ピロリ菌の保有率

ピロリ菌の感染経路ははっきりしていませんが、井戸水の利用などと小さい頃の衛生環境と関連があるとされています。そのためか高齢者ほどピロリ菌の保有率は高く、80代以上では約60%、60-70代で約50%、40-50代で約30%、30代以下では約20%未満といわれます。

## ◎ピロリ菌がいるとどうなる？

先ほど述べた胃潰瘍、そして胃がんが最も大事な関連疾患です。特にがんに関しては、ピロリ菌はタバコやアスベストと同じような第一級発がん物質とされています。胃がんの99%はピロリ菌保菌者に発症することを考えても、この菌の重要性が分かるかと思います。さらに

近年では糖尿病や動脈硬化など生活習慣病、そして認知症などにも影響しているとされています。

## ◎ピロリ菌がいるか確かめるためには？

ピロリ菌の検査のためには原則、胃カメラを行うことが必要になります。一部診療機関では人間ドックの項目としてピロリ菌検査が含まれていることもありますが、その場合も保険診療は行えず、すべて自費診療です。

胃カメラの結果、ピロリ菌の存在が疑われる場合は「萎縮性胃炎」などの病名で紹介状が作成されます。またはカメラで胃潰瘍や炎症があれば、組織を採取されます(生検)。このような場合もう一度外来を受診していただき、ピロリ菌の検査を行うこととなります。基本的に胃カメラではピロリ菌が“いそう”か“いなさそう”かしか分からないのです。

## ◎検査の種類

ピロリ菌の検査には血液、尿、便、胃の組織などから調べる方法や、検査のための薬の飲んだ後の呼気(吐いた息)で調べる方法があります。普段飲んでいる薬の内容やその日の食事の状況などで行う検査が異なります。また検査の種類によっては当日結果が出ず、後日再診いただく場合もあります。





### ◎ピロリ菌の治療法は？

検査の結果ピロリ菌がいると分かると、除菌のための治療が必要になります。ピロリ菌の除菌のためには1週間の内服治療が行われます。2種類の抗生物質と1種類の胃薬、計5錠ほどを朝と夕にそれぞれ内服します。1回の治療で70～90%の方が除菌に成功しますが、内服期間中に飲み忘れや飲酒、喫煙などがあると成功率が著しく低下してしまうので注意しましょう。1回目で除菌に失敗しても、2回目の治療までは保険診療で行うことができます。



率では胃がんは肺がん、大腸がんに次ぐ3番目にさがります。これには胃がんが毎年の胃カメラで早期発見・早期治療ができることも影響していると思われます。胃がんは早期で発見できれば、お腹を切らずに胃カメラの治療で完治することも少なくありません。



ピロリ菌のいない人でも50歳以上は2～3年に一度の胃カメラが勧められています。せっかくの検診受診を数年に1回にすると全く効果がありません。一年に一回は、自分の体としっかり向き合う日を設けてみてはいかがでしょうか。

(内科 平 光寿)

### ◎ピロリ菌を治療した後は？

治療用のお薬を1週間内服した後は、最低2か月の期間を空けてから除菌が成功したか検査を行います。この際胃カメラは不要ですが、先ほど挙げたような検査を再度行います。この時も内服薬や病気の状態によって半年～1年かかる場合もあります。

除菌が成功したら終了！というわけにはいきません。ピロリ菌が現在もいる胃に比べれば確率は下がるものの、胃がんになりやすい状態であることには変わりありません。除菌治療をした後も、必ず1年に1回の胃カメラは継続するようにしましょう。

### ◎胃癌検診の目的

現在2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで死亡するといわれます。2013年時点で罹患率(病気になっている人の割合)が高いのは胃がん、大腸がん、肺がんの順ですが、死亡

# 筋トレについて

ここ最近、筋力トレーニングがブームとなっており、様々なトレーニングにて身体を鍛えているシーンが見受けられます。しかし、トレーニングの方法や行うタイミングにより、十分な効果を発揮できないこともあります。そこで、今回、筋肉がつくメカニズムを紹介致します。

身体を強くする要素としては、「運動をする」「栄養を摂る」「休養をとる」ということがとても重要です。トレーニングをすると筋繊維の破壊が起こります。破壊された線維が回復する材料として栄養を摂ることが必要であり、休養をとることで筋肉は修復され、トレーニング前より強くなります(これを超回復といいます)。これを繰り返していくことで、筋力アップが可能になります。

筋力は筋パワー(瞬発力)と持久力に分けられます。筋パワーは、筋肉が素早い動きや強い力を発揮する能力であり、見た目が太くなる俗にいう「マッチョ」となる筋肉です。持久力は、姿勢の保持や長時間一定の運動を行うための能力です。見た目は細く、引き締まった体つきとなります。筋肉の特性を知り、目的に合ったメニューや実行する頻度がとても重要となります。



## 【筋パワートレーニング】

負荷: 重い負荷(持てる重さMAXの80%)を10回の3セット。

頻度: 鍛えた箇所は2~3日休ませる(超回復のため)。

※1日目上肢(腕・手)、2日目下肢(脚)、3日目体幹(腹筋・背筋)など日にちごとに鍛える箇所を変えることで、筋肉の超回復を起こしながら効率よくトレーニングを行うことができます。

## 【持久カトレーニング】

負荷: ジョギングやランニングで息が上がる程度の強度。20~30分。

頻度: 毎日(運動習慣がない方は週に1~2回の休憩は必要)。

	日	月	火	水	木	金	土
筋パワー	-	◎	-	-	◎	-	-
持久力	○	○	○	○	○	○	○



## ◆筋パワートレーニングの実践◆

### ベンチプレス

50kgをなんとか1回持ち上げることができたとする。50kg×0.8=40kgなので、40kgを10回上げること为目标にする。

筋トレをして、パーフェクトボディを手に入れましょう。

(理学療法士 本村 一道)



# 平成30年8月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
8月1日(水)					岩永先生 午前	前川先生 午前
8月2日(木)	中村先生 午前、午後					平田先生 午前・午後
8月3日(金)	中村先生 午前、午後(~16時)					平田先生 午前
8月6日(月)		中尾先生 午前、午後	森先生 午前、午後			
8月7日(火)		中尾先生 午前				前川先生 午前・午後
8月8日(水)					鎌塚先生 午前	前川先生 午前
8月9日(木)	迎先生 午前、午後					宮城先生 午前・午後
8月10日(金)	迎先生 午前、午後(~16時)					宮城先生 午前
8月13日(月)		松本先生 午前、午後				
8月14日(火)		松本先生 午前		土居先生 午前		山田先生 午前・午後
8月15日(水)					本多先生 午前	山田先生 午前
8月16日(木)	大坪先生 午前、午後					平田先生 午前・午後
8月17日(金)	大坪先生 午前、午後(~16時)					平田先生 午前
8月20日(月)		渡邊先生 午前、午後				
8月21日(火)		渡邊先生 午前				山田先生 午前・午後
8月22日(水)					竹中先生 午前	山田先生 午前
8月23日(木)	志田先生 午前、午後					宮城先生 午前・午後
8月24日(金)	志田先生 午前、午後(~16時)					宮城先生 午前
8月27日(月)		吉見先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
8月28日(火)		吉見先生 午前		土居先生・本田先生 午前		前川先生 午前・午後
8月29日(水)					富村先生 午前	前川先生 午前
8月30日(木)	中村先生 午前、午後					平田先生 午前・午後
8月31日(金)	中村先生 午前、午後(~16時)					平田先生 午前

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00~10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

# 看護師修学生および薬剤師修学生を募集しています

上五島病院では、将来、地域医療に情熱をもって勤務しようとする方を対象に修学資金を貸与します。

## 募集対象者

〈看護師修学生〉

- ・平成31年4月に看護系大学または看護師養成学校に入学予定の方
- ・平成31年4月に看護系大学または看護師養成学校に在学中の方

〈薬剤師修学生〉

- ・平成31年4月に薬学系大学に入学予定の方
- ・平成31年4月に薬学系大学に在学中の方



## 募集期間

平成30年9月3日(月)～平成30年10月31日(水)

## 応募方法

長崎県上五島病院総務係に下記書類を提出してください。

- ①履歴書(要写真)
- ②学校長推薦書

※学校長推薦書の様式は上五島病院総務係で配布するほか、上五島病院ホームページからダウンロードすることも可能です。

## 選考方法

小論文・面接試験を平成30年11月に実施します。  
(詳細な日時は後日応募者に通知します。)



## 貸与内容等(平成29年度)

	大学以外の看護師養成学校	看護系大学	薬学系大学
入学金	169,200円以内	282,000円以内	282,000円以内
授業料	年額379,200円以内	年額535,800円以内	年額535,800円以内
実習費	年額80,000円以内	年額80,000円以内	年額80,000円以内
教科書購入費	年額50,000円	年額50,000円	年額50,000円
生活費	月額50,000円	月額50,000円	月額50,000円

## 貸与期間

大学または養成学校に在学中の期間

## 返還免除

免許取得後、貸与を受けた期間の2倍を上五島病院に勤務したとき

(お問い合わせ先)

**長崎県病院企業団 上五島病院**

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

E-mail kamihp@gold.ocn.ne.jp FAX 0959-52-2981

TEL 0959-52-3000



# 栄養管理室のオススメレシピ キノコのおろし和え

暑い日が続き、「何も作りたくない」と思うとき、ありませんか？  
今回、そんな日にオススメの簡単で冷たい小鉢料理をご紹介します。



## 《栄養価》(1人分)

エネルギー : 21kcal  
 蛋白質 : 1.7g  
 脂質 : 0.3g  
 炭水化物 : 11.5g  
 食塩 : 0.4g

## 作り方

- ① しめじとえのきを食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋に水のまま①を入れ、沸騰してきたら中火で1分程度湯がき、ザルに入れ冷やします。
- ③ ②に大根おろし、みりん、薄口醤油、小ネギを入れたら完成。

## 材 料 (5人分)

- しめじ・・・・・・・・・・1パック
- えのき・・・・・・・・・・1パック
- 大根・・・・・・・・・・200g
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- 薄口醤油・・・・・・・・・・小さじ2
- 小ネギ・・・・・・・・・・少々



## 《アドバイス》

- キノコは水から茹でると旨味が増し、キノコ本来の味を楽しめます。また、キノコには食物繊維が多く含まれ、便を軟らかくして外に排出してくれたり、腸内の有害物質を吸収して、外に排出してくれたりする効果が期待できます。
- 味付けが薄いと感じたら醤油やみりんを足しがちですが、生姜や大葉などの香味野菜を使用すると減塩で美味しく食べられます。



# マンガ タ-坊

原作：ウゼ

## — あとがき —



みなさんもお存じのとおり、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」が見事に世界遺産登録を果たしました。構成資産の「頭ヶ島の集落」をはじめ、上五島の数ある教会にもこれからますます注目が集まるでしょう。しかし、これら教会群の他にも、上五島には自信を持って誇れる日本遺産があるのをご存知でしょうか。

日本遺産とは、地域の歴史的な魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産」として文化庁が認定するものです。ストーリーを語る上で欠かせない魅力あふれる有形や無形のさまざまな文化財群を、地域が主体となって総合的に整備・活用し、国内だけでなく海外へも戦略的に発信していくことにより、地域の活性化を図ることを目的としています。

平成27年に「国境の島 対馬・壱岐・五島～古代からの架け橋～」というストーリーを構成する一部として、上五島では「山王山」や「日島の石塔群」等が認定されました。その中でも山王山は、私の地元に登山口があり、子どもの頃から遠足などで何度か登っていた、私にとっては親しみのある山です。山岳信仰の山で、天台宗の開祖である最澄が遣唐使の航海安全を祈願し、無事帰国後、山王神を勧進し開いたといわれています。

8月11日は山の日です。山に登るまではいかずとも、夏空の下にそびえたつ山々を見上げて自然の恩恵に感謝する良い機会かもしれません。

引用：文化庁HP「日本遺産(Japan Heritage)について」



(広報委員 M.A)



### ○基本理念

地域と共に歩み、  
信頼され親しまれる病院

### ○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



### ◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院  
857-4404  
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000  
FAX 0959-52-2981  
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp  
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>