

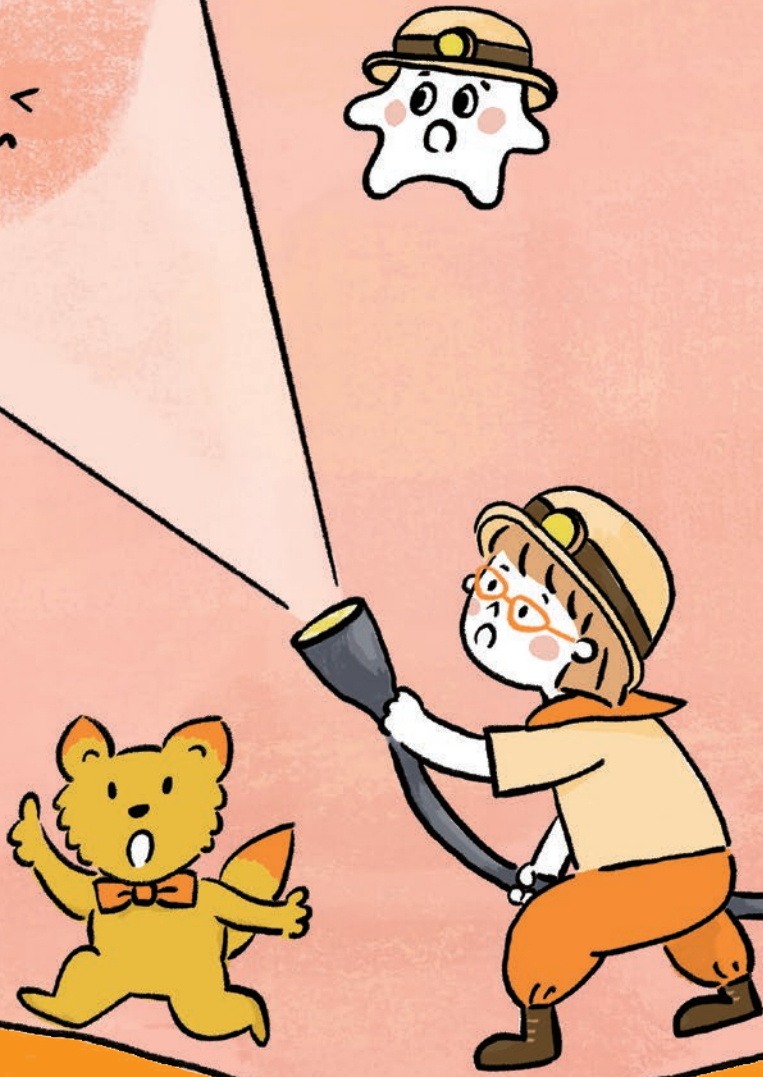
社会医療法人祐生会 茨木みどりヶ丘病院 広報誌

まごころ茨木

2024
11
TAKE
FREE
Vol.7

特集

内視鏡





まごころ茨木

November vol.7



目次

特集 内視鏡	3
イベントのお知らせ	7
フレイルについて リハビリテーション課より	8
栄養課だより 体を温めるほっとメニュー	10
新任先生のご紹介	
診療所紹介 【茨木診療所】	11

特集

内視鏡

【内視鏡】とは、細長い管の先端に小型レンズがついた機器のことで、体内の様子をモニターで直接観察できます。食道・胃・腸などの食物の消化や吸収を行う消化管に病気があるかどうか調べたり、異常が発見された場合には処置器具を用いて治療することができます。治療は全身麻酔をすることもお腹を切ることもしないため痛みが少なく、傷跡がほとんど目立たず、術後の回復も早いという特長があります。

今号では【内視鏡】の検査から治療まで、茨木みどりヶ丘病院の取り組みとともにご紹介します。よく耳にするけど意外と知らない【内視鏡】のことを知ってみませんか？



茨木みどりヶ丘病院の内視鏡検査

	 胃カメラ (上部消化管内視鏡検査)	 大腸カメラ (下部消化管内視鏡検査)
検査内容	鼻腔・咽頭麻酔の後、 鼻または口からスコープを挿入 → 食道・胃・十二指腸を観察	腸管洗浄の後、 肛門からスコープを挿入 → 全大腸と小腸終末部を観察
検査の特徴	■経鼻・経口選択可 (検査の目的により選択不可) ■鎮静剤 (点滴の麻酔) の使用可	■鎮静剤 (点滴の麻酔) の使用可 ■検査入院可 ■検査時のポリープ切除可 (ポリープの大きさ・形状により後日治療の場合あり)
発見できる疾患	悪性腫瘍 (がん)、炎症性疾患 (ピロリ菌感染の有無、逆流性食道炎、急性・慢性胃炎など)、 胃・十二指腸潰瘍、食道・胃静脈瘤 など	悪性腫瘍 (がん)、大腸ポリープ、大腸炎 (潰瘍性大腸炎、虚血性腸炎、感染性腸炎など)、 直腸潰瘍、痔核など
検査を受けるタイミング	【有症状の場合】 ・健康診断におけるバリウム検査や便潜血反応で異常を指摘された ・嘔吐、腹痛、血便など消化器症状がある 【無症状の場合】 ・ 内視鏡チェックリスト (下記) に1項目でも当てはまるものがある	がん治療は早期発見・早期治療が大切です。 適切なタイミングで検査しましょう！
事前準備	■検査前日21時以降絶食 (飲水は可)	■検査前日21時以降絶食 (飲水は可) ■自宅下剤を服用
病院滞在時間	・鎮静剤あり→1時間～1時間半程度 ・鎮静剤なし→40分～50分程度	・2時間～3時間程度

1項目でも当てはまるものがあれば検査を受けるタイミングです！

内視鏡チェックリスト

- 50歳以上で直近3年以内に内視鏡検査を受けていない
- がん疾患の家族歴がある
- 飲酒・喫煙をする
- ピロリ菌感染歴がある
- ピロリ菌感染の有無を知らない
- 塩分の過剰摂取、運動不足、肥満が当てはまる



茨木みどりヶ丘病院消化器内科 内視鏡検査実績 2024年4月～8月

検査数自体はまだまだ少ないですが、上下部消化管内視鏡検査とも高い腫瘍発見率で推移しており、質の高い検査を実施しています。

上部消化管内視鏡検査

100件

内視鏡的粘膜下層剥離術が
適応となる食道胃病変
10名、14病変

下部消化管内視鏡検査

45件

ADR
(Adenoma Detection Rate: 腺腫発見率)
53.3%

内視鏡的粘膜下層
剥離術 (ESD)

胃: **7件**
大腸
(高槻みどりヶ丘病院): **2件**

胃瘻 (いろいろ) 増設

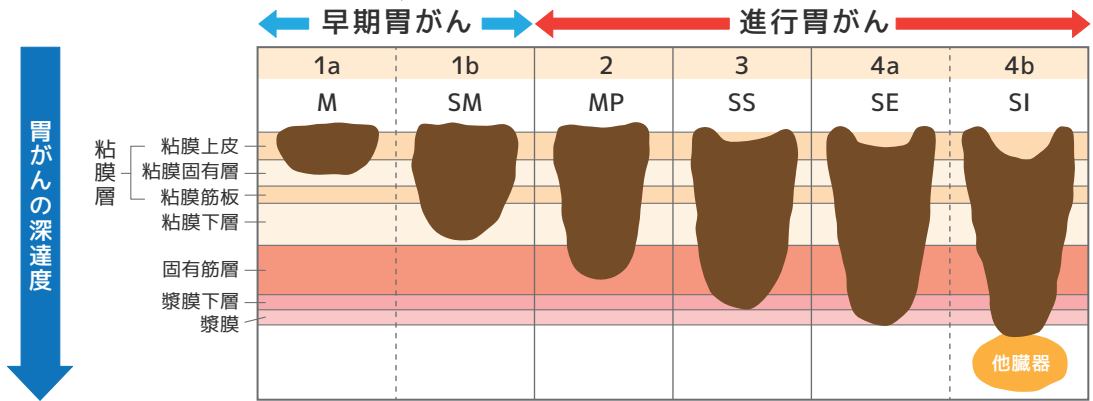
12件

内視鏡治療

ESDとは

2024年6月より新たな取り組みとして、早期食道がん・早期胃がんに対するESDを開始しました。ESDは、消化管壁の粘膜層（1番表面の層）や粘膜下層（2番目の層）の浅層に留まる早期がんで、転移病巣がないと推定されるもの（下図参照）に対し、内視鏡下に「TK knife」や「Dual knife」といった専用の電気メスを用いて病変周囲の粘膜を切開する治療法です。粘膜下層を剥離することで腫瘍を一括切除し、根治を目指します。内視鏡による繊細な操作や各病変に応じた治療戦略の選択など高度な技術と経験が求められる手技ですが、身体への負担が小さく臓器を温存することができるため治療後もQOL（生活の質）を損なわずにすみ、患者さんにとって大きなメリットのある治療方法になります。

ESDの適応範囲



ESDの手順



① マーキング
内視鏡を胃の中に入れ、病変を切り取るための目印をつける。



② 局注
薬剤を注入して病変部を浮かせた状態にする。



③ 切開
マーキングを切り囲むようにナイフで病変部の周囲の粘膜を切る。



④ 粘膜下層の剥離
専用ナイフで病変部をはがす。



⑤ 切除完了
専用ナイフで最後まではがすか、スナアで切り取る。



⑥ 止血
切り取ったあとの胃の表面に止血処置を施して完了。病変部は病理検査に出し、根治しているか診断する。

当院におけるESD入院の流れ

Day 1
午前入院・午後ESD

Day 2
2nd look・飲水開始

Day 3～4
食事開始～食上げ

Day 5
退院

多職種(主に医師・看護師・臨床工学技士・栄養士)の連携のもと治療を行います。

▶ **腹痛・吐下血・発熱、酸素化不良がないか注意!**

合併症なく経過することができれば5日目に退院が可能です。



ESDの合併症

穿孔

1～5%。保存的治療により数日で塞がることが多い。緊急手術が必要となることがある。

出血

内視鏡的に止血術を行うことで止血することがほとんど。輸血を要する出血も数%で見られる。

誤嚥

長時間の手技中に誤嚥し、誤嚥性肺炎を生じることがある。

茨木みどりヶ丘病院の内視鏡検査日 ▶ 月・火・金曜日

内視鏡の検査は事前にご予約が必要です。

ご希望の場合は外来診察日の毎週木曜日午前にご相談ください。

また、当院は茨木市胃がん検診(内視鏡検査)の対応施設です。お気軽にご相談ください。

茨木市の地域医療に貢献

当院の消化器内科は現在常勤医1名体制ですが、オリンパス社「GIF-1200N/GIF-XZ1200」を用いた高精度の内視鏡検査、経鼻内視鏡検査や鎮静剤を併用した苦痛の少ない検査、希望者に対する入院での検査、上下部消化管内視鏡検査の同日施行、外来での大腸ポリープ切除などさまざまなニーズに対応できる体制となっており、患者さん本位の医療を実現するための環境整備を行っています。

2024年度から開始したESDにより、胃がん・食道がんの発見・診断から治療までを単一施設内で行うことができ、限られた対象ではありますが茨木市で完結する医療が実現可能となりました。

茨木みどりヶ丘病院消化器内科が、消化器疾患で悩んでいる茨木市の患者さんの受け入れ窓口となり、地域医療に貢献することができれば幸いです。

消化器内科

平 大地

日本内科学会認定医

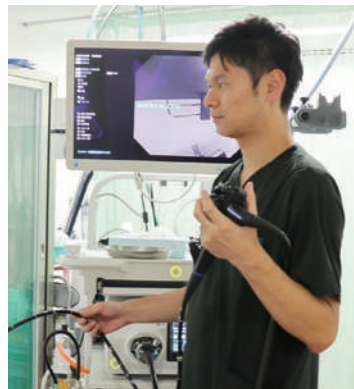
日本消化器内視鏡学会専門医

日本消化器病学会専門医

【来歴】

2023年6月、岡山県倉敷市にある倉敷中央病院での研修を終え、茨木みどりヶ丘病院消化器内科に常勤医として着任。

食道・胃・大腸の内視鏡診断、治療を中心に専門医として診療を行っており、特に内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)に注力し年間1000件近い症例を経験し、研鑽を積む。





イベントのお知らせ

健康教室

「知ろう! 気づこう! 糖尿病～未来をかえる対策～」

2024年11月14日(木)、生涯学習センターきらめきにて、「茨木みどりヶ丘病院健康教室」を開催します。健康講座は先着50名限定、フレイルチェックは先着20名限定です。どちらも事前申し込みが必要ですので、11月1日(金)～11月12日(火)(土・日・祝日は休み)の期間中にお早めにお申し込みください!

申込先 祐生会 本部 広報

☎080-3488-6793(申込専用)



前回の健康教室の様子

茨木みどりヶ丘病院 健康教室

2024年 11月14日(木)

※各13:30から受付開始
会場: 生涯学習センターきらめき 茨木市加田町1-43

参加無料 ※保育を希望する場合、別途利用料が必要です。利用料▶150円 利用時間▶14:00～15:30 対象年齢▶1歳～小学校就学前

申し込み期間 11月1日(金)～11月12日(火)
※先着順で、定員に達し次第締め切ります。※保育を希望する場合、締切は11/5(火)まで

申し込み・お問い合わせ先 祐生会本部 広報 080-3488-6793(申込専用) 営業時間: 平日13時00分～16時00分

健康講座 定員 50名 時間 14:00～14:50 (質疑応答含む)
「知ろう! 気づこう! 糖尿病～未来をかえる対策～」
健康講座講師 茨木みどりヶ丘病院 糖尿病内科 せにばやし まさこ 錢林 雅子 医師

フレイルチェック 定員 20名 時間 14:00～16:00 (1人15分程度)
茨木みどりヶ丘病院の看護師・理学療法士・管理栄養士による、フレイルチェックの結果をもとにした健康アドバイスを行います。
血圧測定や内臓脂肪レベル・BMIなどの体組成測定、握力測定、歩行スピード測定などを行います。※簡単な身体測定も実施いたします。

※駐車場は原則の30分無料、以降30分ごとに100円になります。
※当日11時以降は特別要員及びやや高コスト以上の稼働となります。車庫費が発生している場合には中止します。

主催: 茨木みどりヶ丘病院 共催: 茨木市

【第5回 茨木みどりヶ丘病院市民公開講座】

あなたの膝は大丈夫? 変形性膝関節症を知ろう!

後援: 茨木市

11月30日(土) 参加無料

13:30～受付開始

茨木市文化・子育て複合施設 おにクル7階 会議室1・2
大塚府茨木市駅前 JR 茨木駅 阪急茨木市駅から徒歩10分
3丁目9番45号 茨木市役所前 「茨木市役所前」バス停下車すぐ

講演 「あなたの膝は大丈夫? 変形性膝関節症を知ろう!」

14:00～14:50 (質疑応答含む) 会議室1

茨木みどりヶ丘病院 整形外科 木下 たかし 濱 昴志 先生
日本整形外科学会整形外科専門医
日本整形外科学会認定リウマチ医
日本整形外科学会運動リハビリテーション医

同時開催 フレイルチェック
※動きやすい服装でお越しください。
14:00～16:00 (1人15分程度) 先着 20名
会議室2 (講演 ZOOM 中継あり)

看護師・理学療法士・管理栄養士がフレイルチェックの結果をもとに、健康アドバイスを行います!

チェック内容
血圧測定や内臓脂肪レベル・BMIなどの体組成測定、握力測定、歩行スピード測定など

フレイルの運行 健康 フレイル 認知症

先着 60名 事前申し込み必須

申込受付 茨木みどりヶ丘病院地域支援課 ☎072-622-1515(代表)

申込期間 11月1日(金)～11月27日(水) 平日9:00～16:00(土・日・祝日は休み)

市民公開講座

「あなたの膝は大丈夫? 変形性膝関節症を知ろう!」

2024年11月30日(土)、茨木市文化・子育て複合施設おにクル7階会議室1・2にて、「第5回茨木みどりヶ丘病院市民公開講座」を開催します。講演は先着60名限定、フレイルチェックは先着20名限定です。どちらも事前申し込みが必要ですので、11月1日(金)～11月27日(水)(土・日・祝日は休み)の期間中にお早めにお申し込みください!

申込先 茨木みどりヶ丘病院 地域支援課 ☎072-622-1515(代表)



前回の市民公開講座の様子

フレイルとは

知っとこ!

2014年5月に日本老年医学会から提唱された言葉で、これまで「虚弱」や「老衰」などと表現されていた【加齢により心身が老い衰えた状態】を指します。フレイルにはさまざまな原因があり、疾患や加齢による活動の減少・筋肉量の減少・低栄養などが挙げられます。

フレイルの状態、もしくはその危険が高い状態を放置しておく、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく過ごせる期間）を失ってしまう恐れがあります。

フレイル予防のために必要なこと

フレイルの状態になると介護が必要となる可能性があります。ですが、自分の状態と向き合い予防に取り組むことで、その進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。そのため、早期にフレイルの可能性に気づき、予防することが重要です。ご自身で取り組めることとして、**身体活動**（少し息がはずむウォーキングや筋力トレーニングなど）、**知的活動**（新聞や読書、映画鑑賞など）、**社会活動**（サロン活動、通いの場、ボランティア活動など）に積極的に取り組みましょう。また、バランスの良い食生活や十分な睡眠などの生活習慣を見直すことも重要となります。

出典元：一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

フレイルについて

フレイル予防のための運動

片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の脱ぎ着がしにくくなるとバランス能力が低下しているサインです。片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 1セット片脚10秒ずつ
- 2~3セット行いましょう



椅子からの立ち座り運動

立ち座り運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。階段の上り下りにも不可欠な筋肉です。

- 1セット10~15回
- 2セット行いましょう



運動習慣のある方



ゆっくり3分+速歩き3分の
インターバル歩行

運動習慣をつけたい方



朝のラジオ体操

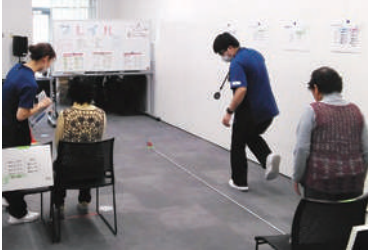
運動がおっくうな方



片脚立ち1分

茨木みどりヶ丘病院でのフレイル予防の取り組み

7ページにもあるように、茨木みどりヶ丘病院では茨木市内の公民館等で、フレイル予防のための健康教室を開催しています。健康教室では、リハビリテーションスタッフ、栄養士による筋力測定や歩行評価、参加いただいた方へ測定の振り返りや運動指導・栄養相談を行っています。今後もこのような活動を通して、地域の方々へ「健康」についての情報を発信していきます。



フレイル「イレブンチェック」項目		回答欄	
栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれる	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがある ※	いいえ	はい
運動	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	8. 昨年と比べて外出の回数が減っている ※	いいえ	はい
	9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をする	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になる ※	いいえ	はい



※質問4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してくださいね

回答欄の右側に○がついた項目は要注意です

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 および フレイル予防研究チームにより開発)

From 茨木みどりヶ丘病院 リハビリテーション課

これまで「できていた」動きが加齢や疾患により、これからは「できない」へ変わっていく可能性があります。少し体を動かすことがしんどくなってきたタイミングこそ、ご自身の健康状態を把握するのに最適な時期です。今一度ご自身の健康状態について向き合い、予防のために簡単な運動から始めてみませんか？ 当院の市民公開講座や健康教室がフレイル予防のきっかけになればと思います。みなさまのご参加を心よりお待ちしております！

栄養課 だより



ほっと食材で 冷え防止＆免疫力アップ

体を温める食材には、冬が旬の根野菜、黒・赤・オレンジ色の野菜、牛肉、鶏肉、発酵食品などがあります。その中でも生姜や南瓜、れんこん、人参、赤身肉は、冬のほっとメニューに取り入れやすく、おすすめです。

体を温める食材は血行を促進し、冷えを防止します。また、体を温めると免疫力が上がリ、病気の予防に役立ちます。免疫力を高める食材は、鶏むね肉がおすすめです。疲労回復成分であるイミダペプチドが、免疫力をアップしてくれます。ほっと食材で体を温め、免疫力をアップして寒い季節に備えましょう！

いろいろなほっと食材



おすすめほっとメニュー

《ビーフシチュー》



- 牛肉（赤身肉）
- じゃがいも
- 人参
- 玉ねぎ
- 生姜（すりおろし）

《ホワイトシチュー》



- 鶏むね肉
- じゃがいも
- さつまいも
- 人参
- 玉ねぎ
- 南瓜

《筑前煮》



- 鶏肉（部位お好みで）
- 人参
- 大根
- ごぼう
- れんこん
- 千切り生姜

新任先生のご紹介

整形外科

湊 昴志（みなと たかし）

金沢医科大学（平成27年卒）
日本整形外科学会整形外科専門医
日本整形外科学会認定リウマチ医
日本整形外科学会認定
運動器リハビリテーションシヨン医

整形外科

上本 真輝（かみもと まさき）

近畿大学（平成31年卒）

整形外科

小川 咲（おがわ さき）

関西医科大学（令和3年卒）



公益財団法人
淀川勤労者厚生協会附属 **茨木診療所**

私は長年主に小児科を専門に診ており、中でも食物経口負荷試験・舌下免疫療法をいち早く導入するなどアレルギーに対する診察には高評価をいただいています。その他、内科一般、糖尿病、循環器系、呼吸器系、消化器系の疾患、漢方治療等にもベテランの非常勤医師が診察にあたっています。また、在宅医療にも力を入れ、訪問治療を行っており、茨木市内では数少ない小児への訪問診療も実施しています。在宅医療でお困りの方は、同じ建物内に居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション「さくら」があります。医療・介護相談にも応じております。さらに、診療所に通いづらという方には無料送迎「べんり君」も運行していますので、お問い合わせください。

「開院したきっかけ」
近隣の方々の「自分たちの診療所が欲しい」という運動の中で生まれた診療所です。「いのちの平等」の理念を高く掲げ、「無差別・平等の医療と福祉の実現」を目指して進めてまいりました。そのため、社会的に困難な状況にある方のご相談もお伺いいたします。

「診療所の特長」
「0歳から100歳まで診られる家庭医学の診療所」「何でも相談できる頼りになる診療所」を目指し、これからも職員一同、一丸となって診療を行ってまいりますので、少しでも気になることがあればご相談いただければと思います。また、無料・低額診療事業も実施していますので、医療費のお支払いでお困りの方も、お声がけください。

「診療に対する想い」
茨木神社のすぐそばにある茨木診療所は、1955年に設立され来年70周年を迎えられます。それに先立ち今年4月には新しい建物が完成し、ますます地域のニーズに応えられています。



あだち かつろう
所長 安達 克郎

公益財団法人 淀川勤労者厚生協会附属 **茨木診療所**

- 住所** 〒567-0882 大阪府茨木市元町4-16
- TEL** 072-665-5927
- 診療科目** 内科、小児科、糖尿病、循環器科、呼吸器科、アレルギー科、エコー外来
- 診療時間** 9:00~12:00 (月曜日~土曜日)
17:00~19:30 (月・水曜日)
アレルギー特診 14:30~17:30 (火曜日)
- 往診** 月・水・金・土曜日 14:00~
- URL** <http://ibaraki-clinic.com/>



社会医療法人 祐生会
茨木みどりヶ丘病院

- 〒567-0034 大阪府茨木市中穂積3丁目2-41
- 診療受付時間** 9:00~12:00 (月曜日~土曜日)
18:00~19:30 (月・水・金曜日)
- 休診日** 日曜日、祝日、年末年始
- 時間外診療** 24時間365日対応
- お問い合わせ** 072-622-1515 (代表)



広報誌に関するご意見・ご感想
お問い合わせは 祐生会広報まで

祐生会広報電話番号
072-681-5764
✉ midori-info@midorigaoka.or.jp



▲HPはコチラ

