

# 高木病院だより

# TAKAGI HOSPITAL NEWS



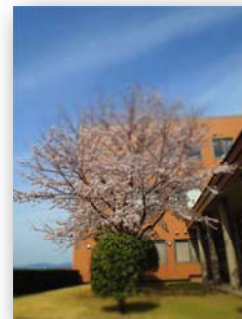
今回、紙面をリニューアルしました。  
ホームページも更新されておりますので、是非ご覧ください。

<http://takagihp.jp/>



例年になく寒かった冬から、暖かく過ごしやすい季節になりました。4月初めには病院中庭の桜の木も満開の花を咲かせました。今年は花粉の飛散量がかな

り多く、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー性鼻炎（花粉症）でお悩みの方も多いでしょう。加えて中国からのPMなんとか（笑）も混じってさらに症状が悪化する方もみえるようです。皆さま外出時にはマスクを忘れずに。



## 健康診断を受けてみませんか

### おすすめコースA

身体測定・視力・聴力  
血圧・尿検査・心電図  
血液検査（血液一般・脂質・肝機能・血糖・腎機能）



### おすすめコースB

身体測定・視力・聴力  
血圧・尿検査・胸部レントゲン・心電図  
血液検査（血液一般・脂質・肝機能・血糖）




### おすすめコースC

身体測定・視力・聴力  
血圧・尿検査・胸部レントゲン・心電図  
血液検査（血液一般・脂質・肝機能・血糖・膵機能・腎機能）  
検便（2回）動脈硬化検査・胃透視又は胃内視鏡



その他、いろいろな健診項目を組み合わせ  
て受けていただくこともできます。  
詳しくは職員までお尋ねください。

 高木病院

## 健康チェックをしてみませんか

皆さま、新年度になってお身体の調子はいかがでしょう。春の陽気に乗ってついつい無理をしがちなの季節です。日頃の健康チェックは十分ですか。

現在、日本の平均寿命は世界ベスト3にはなっています。病気になるのは子供も大人も同じですが、成人（大人）になるとリスクが上がる病気を「成人病」と呼びます。その中でもワースト3を「三大成人病」と呼びます。病気に良い悪いはありませんが、ここでのワースト3とは死亡割合を指し、「ガン」「心臓疾患」「脳血管疾患」の3つをいいます。この三大成人病は、年々増加しており、自覚症状があまりないことで、気づかないうちに病気が進行してしまっていることもあります。

この成人病等を未然に防ぐため、健康診断・人間ドックを受けられることをお勧めいたします。

当院では健康診断として主に左の3つのコースと人間ドック（日帰り）を実施しております。

ご相談・お問い合わせは当院医事課へ  
(TEL 059-382-1385 月～金 9時～17時)

## 笑顔でいっぱいのお花見会 でした

4月10日、当院2階デイルームにおいて恒例の『お花見お楽しみ会』が行われました。今年は例年より桜の開花がはやく、当院中庭の桜もす



に散り始めておりましたが、葉桜の混じった桜やきれいな花で飾り付け

し、みんなで『お花見』を楽しみました。今回は6名のボランティアの方による大正琴の演奏と歌の披露がありました。「春の小川」「幸せなら手をたたこう」「きよしのズンドコ



節」などお馴染みの曲を演奏していただき、会場は笑顔にあふれていました。また、去年の「敬老の日のお楽しみ会」に引き続き中村照男さま

によるオカリナ演奏が行われ、その温かい音色に皆さま聞き惚れておられました。



これからも、このような楽しいイベントや催し物を計画していきたいと思っておりますので、ボランティア精神をお持ちの方は遠慮無く当院スタッフまでお申し出ください。

## 情熱大陸 その八 川村・上田



今回のご紹介は、MIHO MUSEUM (ミホミュージアム) という滋賀県信楽町にある美術館です。パリ・ルーヴル美術館の「ガラスのピラミッド」の設計で有名な建築家、イオ・ミン・ペイ氏が設

計した美術館です。新名神高速道路・信楽ICから車で約15分、とにかく山の中にあります。何故こんな所にこんな凄い建築家の建物ができたのか不思議ですね。「桃源郷」をイメージして作られた別世界へといざなわれる感覚をイオ・ミン・ペイ氏の建築マジックに

よって堪能することができます。多くの建築家が「時空を超えたトンネル」と評したトンネルを抜け、吊り橋を渡ると入母屋風のガラスで作られた近代的なエントランスホールへ向かいます。

「夢の扉」から一步中に入ると、遠くの山並みがパノラマ眺望となって広がります。広大な美術館全体は建築容積の8割が土の中に埋もれており、霧に抱かれた山々に溶け込む幽玄の世界を感じる仕掛けになっています。

是非一度、建造物と古代美術品の融合がこの建築物によって物語のように展開される場所をお楽しみください。桜や紅葉の季節が特におすすめです。無農薬レストランもあり日帰りで楽しむには丁度良いところだと思います。ちなみに入場料は1,000円と大変お値打ちです。

## 笑顔あふれる我が家でした



一時帰宅した患者さまのご自宅にて  
そのお部屋には、奥さまの大好きなテレビが壁に掛けら

患者さまは長く難病を患い、今年2月から当院に長期入院されておりました。これまで長年在宅医療を続けてこられた経緯もあり、今回の帰宅をととても喜んでおられました。

れ、窓からは花壇に咲く花々を眺めることができます。ご主人と息子さんのこの上ない笑顔が心に響きました。

## かわいいお雛さま



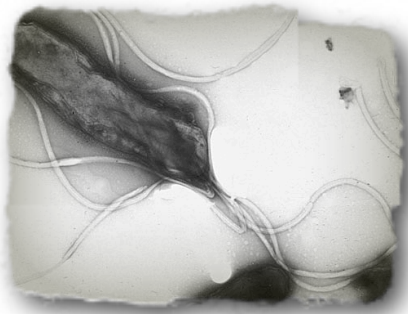
左の写真は、外来患者さまにいただいた手作りの「お雛さま」です。布の端切れや紙などを使って本当にかわいく仕上がっています。商品としても十分通用しそうな出来映えでした。

# ピロリ菌は

## 胃・十二指腸潰瘍（かいよう）の真犯人!?

— 日本では40歳以上の約80%がピロリ菌に感染!! —

胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者さんのピロリ菌感染率

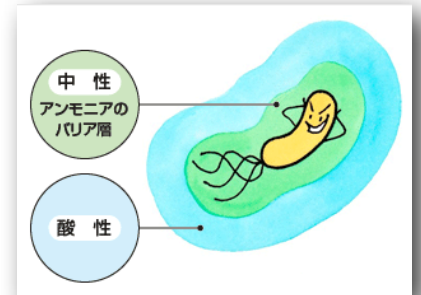


従来、潰瘍（かいよう）にはストレスなどが強く影響していると考えられていました。それも一つの要因ですが、胃潰瘍、十二指腸潰瘍や慢性胃炎の患者さんはピロリ菌感染率が非常に高く（約90%）、この菌こそが上記の病気の発生、さらに再発や治りにくさに関係していることがわかってきました。

### ピロリ菌とは？

ピロリ菌は人の胃の粘膜に棲みつく細菌で、正式名は『ヘリコバクター・ピロリ（*Helicobacter pylori*）』といいます。ヘリコとは「らせん形（ヘリコイド）」に由来しており、ヘリコプターのヘリコと同じ意味です。バクターとは「細菌（バクテリア）」に由来しています。ピロリとは胃の出口「幽門（ピロルス：pylorus）」に由来し、1982年にオーストラリアの医師がこの菌を胃の幽門部から初めて見つけました。ピロリ菌は長さ3～5ミクロン程度のらせん形の細菌で、数本のべん毛を持ち、胃の中を移動します。

本来、胃の中は胃酸により「強酸性」となっているため、通常の細菌は生息できません。しかし、ピロリ菌はウレアーゼという酵素により胃の中にある尿素をアンモニアと二酸化炭素に分解し、アンモニアで胃酸を中和することにより、自分の周囲に生息しやすい環境を作り出すことができるのです。



### ピロリ菌はどうして感染するのか？

ピロリ菌の感染経路はまだはっきりと解明されていませんが、口から入って感染すると考えられています。親子間での口から口への感染により、胃の免疫力が弱い乳幼児期に多く感染すると推測されています。一度感染すると多くの場合、除菌（細菌を除くこと）しない限り胃の中に棲みつづけます。ピロリ菌に感染すると炎症が起こりますが、この時点では症状のない人がほとんどです。さらにピロリ菌の感染が続くと感染範囲が「胃の出口」の方から「胃の入り口」の方に広がって、慢性胃炎（ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎といえます）が進行します。この慢性胃炎が、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんなどを引き起こすことが明らかになってきました。

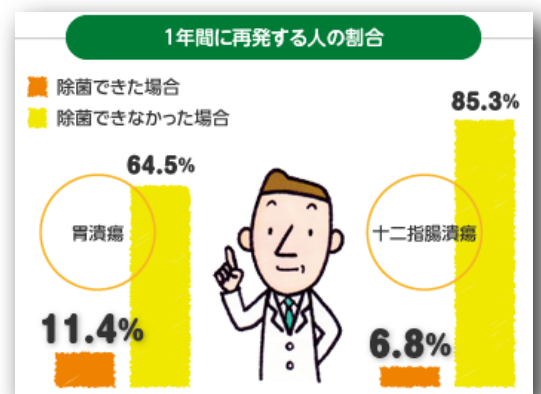
### ピロリ菌除菌で潰瘍の再発防止

ほとんどのピロリ菌感染者は、症状もなく、健康に暮らしています。しかし、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎の患者さまはピロリ菌を除菌することで再発が抑えられるようになりました。ピロリ菌の除菌療法は、2種類の「抗菌薬」と「胃酸の分泌を抑える薬」の合計3剤を1日2回、7日間服用する治療法です。正しくお薬を服用すれば除菌療法は約80～90%の確率で成功します。除菌療法が必要かどうかは主治医とよく相談してください。

### 胃がんとピロリ菌除菌の関係は？

胃がんとピロリ菌は密接に関係しているといわれています。1994年にWHO（世界保健機構）は、ピロリ菌は「確実な発がん因子」として認定しました。これは、タバコやアスベストと同じ分類に入ります。ピロリ菌の感染が長期間にわたって持続すると、胃の粘膜がうすくやせてしまう「萎縮」が進行し、胃がんを引き起こしやすい環境をつくりだします。

また、胃潰瘍、十二指腸潰瘍や胃炎などの患者さんを対象とした調査では、10年間で胃がんになった人の割合は、ピロリ菌に感染していない人では0%、ピロリ菌に感染している人では2.9%であったとの報告がわが国から行われています。



## おすすめの本

### いっぽん桜／山本一力 著



主に江戸時代を中心にその時代に生きた人々の普段の生活を愛情豊かに表現し、人情時代小説家と評される山本一力の作品。

仕事ひと筋で、娘に構ってやれずきた。せめて嫁ぐまでの数年、娘と存分に花見がしたい。ひそかな願いを込めて庭に植えた一本の桜はしかし、毎年咲く桜ではなかった。そこ

へ突然訪れた、早すぎる「定年」。

第一話、陽春の光そそぐ桜を描いた「いっぽん桜」。

第二話、土佐湾の風に揺れる萩を描いた「萩ゆれて」。

第三話、立春のいまだ冷たい空気に佇むすいかずらを描いた「そこに、すいかずら」。

山本は萩やすいかずら（忍冬）を耐えることの象徴として描いている。

第四話、最後は、まっすぐな真夏の光のもとで咲き誇るあさがおを描いた「芒種(ぼうしゅ)のあさがお」。

花にあふれる人情を託した四つの物語。

K.T.

## 黄色のフクジュソウと春キャベツ

日ごとに春らしい陽気となってきました。先日、私は春の到来を知らせる雪割りの花「フクジュソウ」を見に藤原岳に登ってきました。まだ山頂には雪が残っていましたが、8合目あたりにかわいらしい黄色のフクジュソウがあ



ちらこちらに咲いていました。花言葉は「幸福・幸せを招く・永久

の幸福」です。（私にも幸が訪れます

ように☆と...。）また、通りがかりのキャベツ畑では、立派な春キャベツが収穫時期を迎えており、しっかり春を感じてきました。

春キャベツは、巻きがふんわりしていて、葉がやわらかくみずみずしいのでサラダなどの生食に適しています。

ビタミンCが多く含まれていることはよく知られていますが、特に注目したい栄



養素は、キャベツから発見されたというビタミンU（別名：キャベジン）！！ビタミンUは胃を守り、新陳代謝を促します。キャベツがトンカツやフライによく添えられていますよね？それは、油による胃もたれを防いでくれる役目も果たしているのです。残さずしっかり食べたいですね。また、胃酸の分泌を抑える働きもあるので歓送迎会などの胃が荒れやすいこの季節にピッタリです。

(管理栄養士 和田つかさ)



### Recipe no. 25

#### 春キャベツとベーコンのクリーム Pasta

材料	4人分
パスタ	400g
オリーブオイル	適量

ベーコン	80g
キャベツ	300g
たまねぎ	1玉
コーン缶	60g
牛乳	600cc
薄力粉	大さじ3
コンソメ	小さじ3
塩コショウ	適量
パルメザンチーズ	適量

① キャベツはざく切り、ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄くスライスする。

② 鍋にオリーブオイルを熱しベーコンをいため、油が出てきたらキャベツとたまねぎを加えしんなりするまで炒める。

③ 薄力粉を加え、粉けがなくなりしっかりとなじむまで具材に絡めるように炒める。パスタを茹でておく。

④ コンソメ、牛乳を加え沸騰直前まで温める。塩コショウで味を調べて、茹でたパスタを加える。

⑤ 粉チーズをたっぷり振りかけて出来上がり。



## 編集後記

今回、当院ホームページがリニューアルされました。これからも新しい情報をどんどん発信していきたいと考えております。健康や病気等についてお悩みの方、健康診断や人間ドックでお身体のチェックをご希望の方、当院スタッフまで遠慮無くご相談ください。

※44号までのBack Numberを希望される方は受付までお申し出下さい。