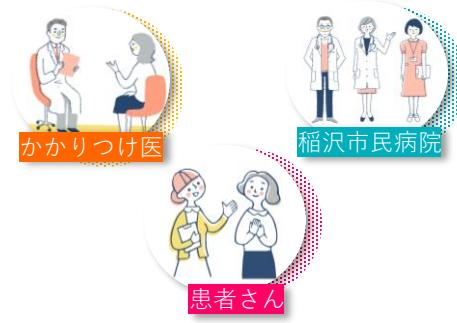


## 登録医制度とは？

登録医制度のある病院を受診すると患者さんの情報共有がスムーズとなり、双方の病院間で継続した治療を行うことができます。患者さんにとっても安心して医療を受けられる体制となっています。



事務職の櫻井さんが「登録医制度」に関する発表をしました。



登録医制度を開始してから「かかりつけ医から当院への紹介」「当院からかかりつけ医に逆紹介」という地域医療支援を目指し、院内のデジタルサイネージなどを利用したお知らせや、ホームページ掲載などが、患者さんの理解につながったと考えます。  
前年度と比較して紹介率が5.76%、逆紹介率が10.45%増加したことなどを発表しました。

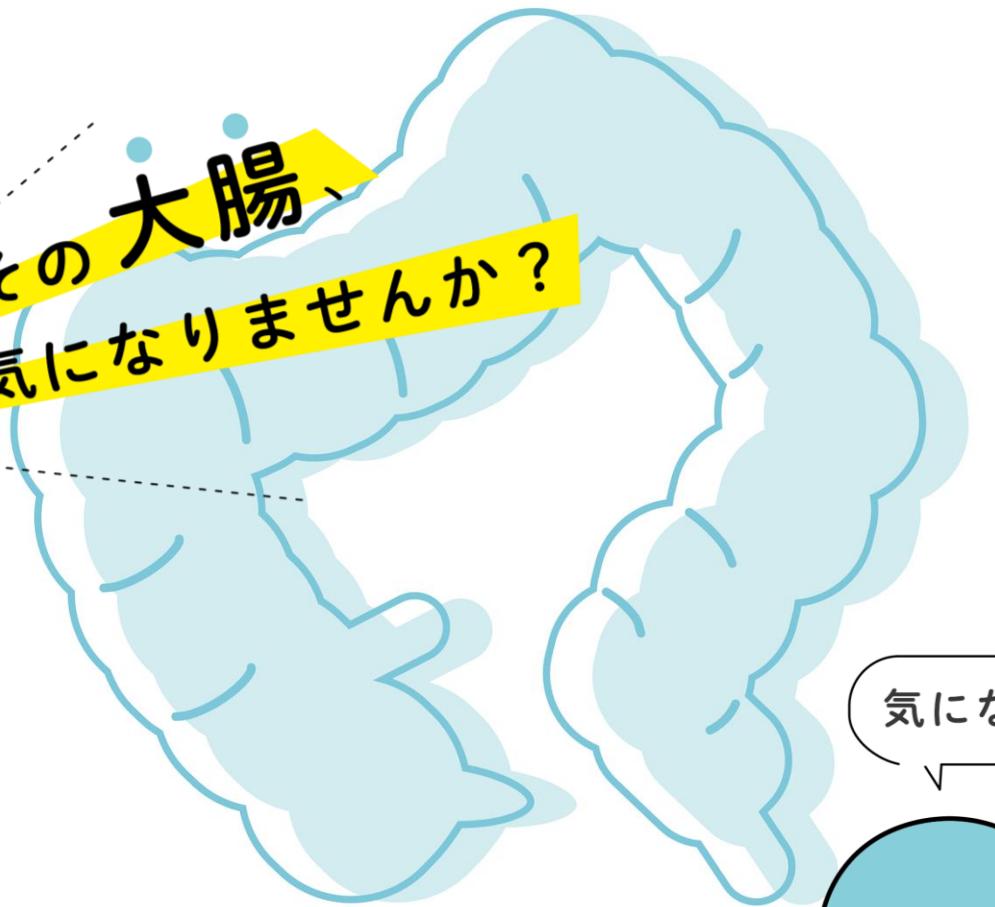
## ランチョンセミナー

学会では昼食付のセミナー式講演会があり、おいしいお弁当を食べながら栄養と知識を蓄えます。



# 大腸のお話。

その大腸、  
気になりませんか？



気になる。



“本当はよく知らない。”



## すべての生きるを支援します

こんにちは。訪問看護ステーション<あしたば>です。  
私たちは、「自宅で最期まで過ごしたい。」という市民の方の想いを叶えるために病院併設の訪問看護ステーションを立ち上げました。  
5年の月日の中で、160人の方をご自宅でお看取りさせていただきました。

### <あしたば>のサポートとは？

- 24時間365日の対応（土日・夜間・早朝の定期訪問、お盆・お正月も通常の訪問）
- がん、心不全、認知症、小児の患者さんなど、全世代の方に対応
- 褥瘡の治療、在宅での胃ろう交換など専門性の高い看護の提供
- 受診やレスパイト入院、往診などの病院と連携したサポート



時代の変化に合わせて形を変えていく柔軟さを大切にしています。  
サービスの利用に関わらず、ご相談に乗ることもできます。  
お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】  
TEL 0587-32-2901  
FAX 0587-32-2902

## 特集

- Q. 大腸のはたらきとは？
- Q. 腸にやさしいレシピとは？
- Q. 話題の腸内フローラとは？
- Q. 日本人に多い？大腸がん？



# 大腸のお話。

## Q.大腸のはたらきとは？

- 水分などの吸収、便をつくる <消化器機能>
- ウイルスや病原菌、細菌の侵入を防ぐ <免疫機能>
- 気持ちを安定させる物質 <セロトニン> をつくる

<セロトニン>は腸と脳でつくられています。腸の調子が悪いと<セロトニン>分泌が阻害され、精神面に影響します。<脳腸相関>ともよばれ脳と腸は影響し合っています。ストレスで交感神経が優位になると腸の動きが活発になり、下痢をおこすなどの消化器症状にもつながります。

## Q.話題の腸内フローラとは？

腸内フローラとは腸内に生息する多種多様な細菌の集まりのことです。<悪玉菌>より<善玉菌>が多い腸内環境を整えることが健康の第一歩となります。

- プロバイオティクス** | 腸内で<善玉菌>としてはたらく生きた微生物  
乳酸菌、ビフィズス菌などがある  
**食品** | ヨーグルト、納豆、キムチなどに含まれる
- プレバイオティクス** | 腸内の<善玉菌>のエサとなる成分のこと  
**食品** | 食物繊維やオリゴ糖が代表的で、野菜、果物、大豆、海藻類などに含まれる
- そろそろ到来する花粉症対策は、腸内環境を整えることがポイントとなります。



**小腸**  
小腸は食べ物を消化して水分と栄養分を吸収

**大腸**  
大腸は残りの水分を吸収して便をつくる



### 僕のこと知っていますか？

大腸は全長約1.5mもあるんです。  
大腸は便を外に出すために縮んだり、ゆるんだりを繰り返す(蠕動運動)  
食べたものは**24時間~48時間かけて排便**されます。

## Q.日本人に多い？大腸がん？

がんの死亡率の順位は、大腸がんは女性では1位、男性では肺がんに次いで2位<sup>1)</sup>です。大腸がんは、自覚症状がないケースもあります。40代から罹患率が増加します。定期検診による早期発見と適切な治療の連携が大腸がんの予後改善のカギとなります。便に血が混じる、黒い便が出る、急激な体重減少、激しい腹痛、便秘と下痢を繰り返すなどの症状がある場合は、大腸がん、潰瘍性大腸炎、大腸憩室炎、腸閉塞などの病気の可能性が考えられますので、早い段階での病院受診をおすすめします。

1) 国立がん研究センターがん統計 部位別死亡率2023年 [https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/cancer/67\\_colorectal.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/67_colorectal.html)

### こんな症状があれば早めの受診を！

- 便に血がまじる
- 便秘と下痢をくりかえす
- お腹が張る
- 腹痛
- 便が細くなった
- 排便後、スッキリしない
- 貧血症状(立ちくらみ、息切れなど)
- 体重減少 など

気になる症状、そのままにしないでください。

## Q.腸にやさしい食事とは？

### 【材料 (2人分)】

- 大根…40g (1cm)
- 長いも…20g (1cm)
- にんじん…60g (2cm)
- ごぼう…40g (20cm)
- だし汁…300ml
- ※カット野菜の代用も○
- 生姜のすりおろし…5g
- ★ 酒… 小さじ1
- ★ 醤油… 小さじ2
- ★ みりん… 小さじ1
- 小ねぎ (小口切り) 適量

### 【作り方】

- ① 大根、長いも、にんじんは千切りにする。
- ② ごぼうはよく洗い、ささがきにして水にさらす。
- ③ 鍋にだしと①、②を入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら生姜のすりおろしと★の調味料を加えて味を調える。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

### POINT

- 根菜には食物繊維が多く含まれているので腸内環境を整えます。
- 生姜の温かいスープを飲むことでからだが温まります。



稲沢市民病院栄養管理室監修【栄養成分】一人当たりのエネルギー：53kcal 食物繊維：2.5g、ビタミンA：217μg、食塩相当量：1g



副院長  
**坂田 豊博** 医師  
・医学博士  
・日本内科学会総合内科専門医  
・日本消化器病学会消化器病専門医・指導医  
・日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医  
・臨床研修指導医・難病指定医

当院の内視鏡センターでは、年間4,000件ほどの内視鏡検査を実施しています。その中の大腸カメラとは、肛門から内視鏡を挿入して大腸の全体を観察する検査です。大腸カメラが推奨されるケースとしては、便潜血検査(便に血が混じっているかを調べる検査)や大腸CTなどの検査で異常が見つければ、大腸カメラで詳しく調べるといった流れが一般的です。苦痛を感じる場合は、鎮静剤を使用するなどの対応をさせていただきます。診察時に医師にご相談ください。