

2019年  
春号

～ 加戸病院通信 第67号 ～



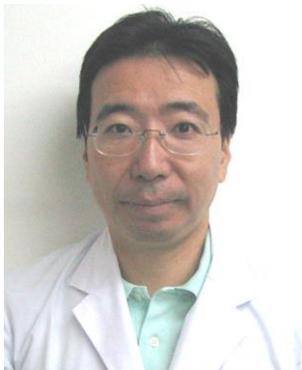
# ハンド イン ハンド hand in hand



特定医療法人弘友会  
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地  
E-mail:koyukai@kato-hp.jp

TEL:0893-44-5500 FAX:0893-44-3300  
URL:http://kato-hp.jp/



## ■ ドクターシリーズ ■

けいびないしきょう

### 経鼻内視鏡検査(鼻からの楽な胃カメラ)について

加戸病院 副院長

しもだ なおし

外科・消化器外科医長

下田 直史



#### 苦痛の少ない内視鏡検査

胃内視鏡検査(胃カメラ)は胃や食道、十二指腸の病気の早期発見に有効な検査として重要な役割を果たしてきました。しかし、以前に検査で辛い思いをしたり、検査はつらいと聞いて、検査を受けること自体を躊躇(ちゆうちよ)してしまう方も多いのではないかと思います。

胃カメラが苦しい主な原因のひとつに「咽頭反射」にあります。これは、のどの奥にある舌の付け根やのどちんこの部分に物があたると“おえっ”と戻したくなる反射のことです。

口から入れる胃カメラ(経口内視鏡)で検査を行う場合、管が常にのどにあたるため、どうしても咽頭反射がおきてしまい、吐き気が続きます。さらに太い内視鏡がのどをふさぐため、息苦しさも避けられません。

それに対して鼻から入れる胃カメラ(経鼻内視鏡)では管が舌の付け根に触れずに挿入できるので口から入れる胃カメラと違い、咽頭反射が起きにくくなり、そのため吐き気も感じにくくなります。また口が開いているので、窒息感がなく、検査中に会話をすることも可能です。経鼻内視鏡の特徴についてまとめてみました。

#### ●経鼻内視鏡の特徴1: 管が細く負担が少ない

従来の経口内視鏡は直径1センチほどでしたが、経鼻内視鏡では5ミリほどと、半分に細くなり、検査中の苦痛が少なくなりました。



### ●経鼻内視鏡の特徴2: 咽頭反射(えずき)が起きにくい

鼻からカメラを挿入することにより舌のつけねを通らず、のどに触れることもないので、咽頭反射(えずき)がおきにくくなります。

### ●経鼻内視鏡の特徴3: 検査中に会話ができる

検査中に会話が可能のため、余裕があれば、モニターを見ながら自由に質問したりすることができます。

当院では 2008 年頃より、経鼻内視鏡を導入して現在ではほとんどの上部内視鏡検査を口からでなく、経鼻内視鏡で行っています。ご質問やご希望のある方は医師やスタッフにお気軽にお問合せください。

## 鼻から行う内視鏡検査には、こんな特徴があります。

### 負担が少ない

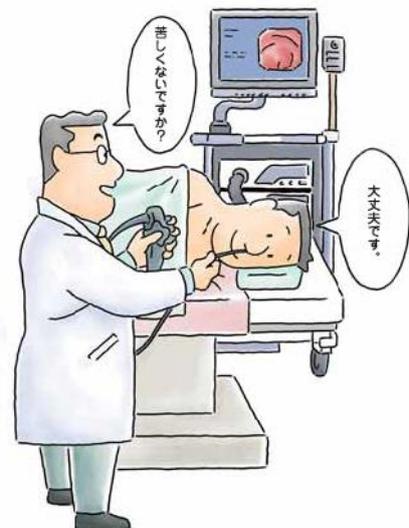
内視鏡は鼻にスムーズに挿入できる約5mmの細さ。従来の内視鏡と比べて、大幅な細径化を実現しました。

### おう吐が起きにくい

内視鏡が舌のつけ根を通らないので、吐き気をほとんど感じずに検査を受けることができます。

### 会話ができる

検査中も会話が可能のため、質問したいときには、自由に医師とお話できます。



**注意事項** 患者様によっては鼻からの内視鏡検査が受けられない場合もあります。診察時に担当医師とご相談ください。

監修: 多田正大先生(多田消化器クリニック 院長)

**OLYMPUS**  
Your Vision, Our Future

F204856-008



## 《 栄養だより 》

老人保健施設フレンド 管理栄養士 こうのあいこ 神野愛子

暖かくなってくると、つくしやわらびなどの山菜やたけのこといった春の食材を目掛けて野原や山へ採りに行くという方も少なくないのではないでしょうか？

今回は、これら春の食材の一部を紹介していこうと思います。

### つくし

頭の孢子穂が開く前の若いものを選び、根ぎわから摘みとります。摘みとると繊維が硬くなってしまふので注意が必要です。おひたしや和え物、卵とじなどで食べられます。多種類の栄養素を含んでおり、なかでもビタミンEが豊富です。

### ふき

ふきの茎は、太すぎると筋張っていて硬いことが多いため、程よい太さで赤みを帯びているものを選びましょう。おひたしや和え物、煮物、つくだ煮などで食べられます。ビタミン含有量は少なめですが、カリウムやマンガンなどのミネラルや食物繊維が含まれています。

### ぜんまい

葉が巻いている状態の若芽を下から上へしごき、自然に折れる部分から摘みとります。山菜の中でもアクが強い方なので注意が必要です。和え物や煮物などで食べられます。栄養素としてはβ-カロテンや葉酸、食物繊維を含んでいます。

### わらび

若芽を下から上へしごいて、自然に折れるところから摘みとります。芽が開いて葉っぱ状のものは、筋が多く、アクもよく抜けないため、芽の部分が巻いているものを選びましょう。おひたしや和え物、煮物などで食べられます。ビタミンB<sub>2</sub>を多く含むほか、ビタミンE、葉酸、食物繊維も含んでいます。

### たけのこ

穂先が緑色のものは、えぐみが強いため、避けた方が良いです。根元の切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。和え物や煮物、炒め物、炊き込みご飯などで食べられます。ビタミン類は少なめですが、カリウム、マンガンなどのミネラルや食物繊維が豊富です。



いくつか紹介してきましたが、いかがだったでしょうか？どれも旬を感じるおいしい食材かと思います。しかし、おいしく食べるにはきちんと下処理（不要な葉や枝、毛や皮を取り除く）をしたり、アクを抜いたりする必要がありますので、注意して調理するようにしましょう。

# はじめまして！新入職員です☆



▲入社式記念撮影

平成31年4月1日より特定医療法人弘友会職員として、加戸病院で勤務することになりました。

どうぞよろしくお願いたします。

## 4/1付入職者

おかうえ あつし  
岡上 敦史（加戸病院 管理栄養士）

おかもと かな  
岡本 佳奈（加戸病院 介護職）



## 外来担当医のお知らせ（2019年4月1日～）

受付時間：午前8時30分～午後4時30分（土曜日は午前11時30分まで）

お見舞い・面会時間：平日 午後2時～午後8時 / 土日祝祭日 午前10時～午後8時

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		平澤 仙波（1回/月）	平澤	平澤 行本	平澤/東 淡野（3回/月）
	午後	平澤 （予約のみ）		平澤 （予約のみ）	平澤 （予約のみ）	行本 平澤（予約のみ）	
外科	午前	大西 下田	加戸	下田	加戸	小川 下田（予約のみ）	加戸
	午後	大西 下田（16:30～）	下田 14:00～14:30 15:30～17:00	加戸	下田	小川	
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸	（非常勤医師） 第1・第3の午前のみ	城戸	柴田 （11:30まで）
	午後	城戸 16:00～					
脳神経 外科	午前		穴戸 9:30～			穴戸 9:30～	

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 整形外科 木曜は非常勤医師になりました。診察をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

※ 糖尿病内科を月に1回（原則第1水曜日[祝日の場合は第2水曜]の予定）午前中に愛媛大学医学部附属病院仙波医師による診察を行っております。4月3日、5月8日、6月5日、7月3日に診察の予定です。

※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師（女性医師）が実施しております（予約制）。

当院は建物内禁煙を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。

