

エヌアイだより



病院の理念

私たちは、地域に根ざした消化器専門病院として、良き伝統を重んじつつ、慈愛と英知を結集し地域医療に貢献する。

基本方針


1. 私たちは、生命の尊重と人間愛とを基本とし、専門技術、知識、心を患者さんに提供するものとする。
2. 私たちは、ひとりひとりが病院の顔であるとの意識を持って、患者さんに奉仕するものとする。
3. 私たちは、ひとりひとりが常に技術知識の研鑽、向上に励み、礼節をもって患者さんに心から満足してもらうサービスを提供するものとする。
4. 私たちは、患者さんにとって良い医療を、迅速にサービスするものとする。

患者の権利と責任


1. 適切な医療を公平に受ける権利があります。
2. 病状と経過、検査や治療の内容などについて理解しやすい言葉で説明を受ける権利があります。
3. 十分な説明と情報に基づき、自らの意志で医療内容を選択する権利があります。
4. 診療上得られた個人情報保護される権利があります。
5. 患者さんは、私たちに対し自らの健康等に関する情報を正確に伝える責任があります。

冬に気をつけたい感染対策


冬はウイルスにとって最適な環境であり、人の免疫力も低下しやすい季節です。日常のちょっとした習慣が、感染症予防につながります。




■冬に流行しやすい感染症
インフルエンザ：38℃以上の発熱、関節痛、倦怠感など。突然発症しやすい
ノロウイルス：嘔吐、下痢、腹痛。感染力が非常に強く、集団感染の原因にも
RSウイルス：乳幼児に多く、風邪症状から気管支炎・肺炎に進行することも
新型コロナウイルス：咽頭痛、鼻づまり、倦怠感など。エアロゾル感染にも注意




■感染予防の基本
手洗い・手指消毒：石けんと流水で 20 秒以上。指輪・時計は外して洗う
マスク着用：飛沫感染を防ぐ。特に人混みや施設内では必須
換気の徹底：エアロゾル感染対策として、定期的な窓開けや空気清浄機の活用
加湿：湿度 50 ～ 60%を保つことで、粘膜の乾燥を防ぎウイルスの侵入を抑制



■乾燥対策
肌の保湿：入浴後すぐにクリームや乳液を使用
喉の保湿：うがい・温かい飲み物・加湿器
室内干しや観葉植物も自然な加湿に効果的



■睡眠と免疫力
睡眠時間は 7 ～ 8 時間を目安に
寝室の温度（18 ～ 20℃）と湿度を整える
ホットミルクやハーブティーでリラックス



■食事と水分補給
体を温める食材：根菜類、生姜、にんにく
発酵食品（ヨーグルト・納豆）で腸内環境を整える
水分補給は意識的に。冬でも脱水症に注意

免疫力を高め寒い冬を乗り越えよう！

腸は栄養の消化吸収と同時に免疫システムを担っています。免疫細胞のおおよそ 7 割が腸に存在しており腸内環境を整えることによって免疫力が高まります。腸内環境が乱れることによって免疫機能が低下し風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。以下のポイントを参考に腸内環境を整えて免疫力を向上させましょう！

***冬に流行しやすい感染症予防**
毎日食べて善玉菌を増やそう
納豆 味噌 ヨーグルト めか漬けなど

***食物繊維を多く含む食品**
腸内細菌のエサとなるため毎食食べよう
きのこ 海藻類 野菜
ヌルヌル食品（もずく・めかぶ・オクラ・モロヘイヤなど）

***抗酸化物（ビタミンA・C・E）を含む食品**
免疫細胞を活性化
V A：緑黄色野菜・卵・うなぎ・レバーなど
V C：柑橘類・キウイ・ブロッコリー・パプリカなど
V E：ナッツ類・ゴマ・アボカドなど


***身体を温める食品**
体温が上がると免疫力もUP
冬が旬の野菜（人参・れんこん・ごぼう・カブなど）
葱・生姜・にんにく・唐辛子・赤身の肉や魚など

おすすめメニュー

フライパン 1 つで
鮭のチャンチャン焼き

（材料）2 人分
鮭 2 切れ 塩コショウ 油 キャベツ 2 枚
玉ねぎ 1/2 個 しめじ 1/2 房 えのき 1/2 房
（A）味噌大さじ 2 酒・砂糖・みりん各大さじ 1
すりおろし生姜少々
バター 10 g


（作り方）
①野菜は一口大にカット、しめじ・えのきは食べやすい大きさにさいておく
②フライパンに油をひき塩コショウをした鮭を焼く
③鮭に軽く焦げ目がついたら、野菜・キノコを上からかぶせるように入れて（A）の調味料を加えて蓋をする
④中火で 10 分ほど蒸し焼きにして最後にバターを入れて完成



健康のため始めたランニングが早いもので一年経過しました。やって良かったこと・・・多くの仲間ができたこと、気温や景色で季節の移り変わりを感ぜられること、もう一つは罪悪感無し(?)に食べて飲めること！皆さんも始めてみませんか？（若）

編集後記

※鮭には抗酸化作用や体を温める作用もあります。発酵食品やキノコなどと一緒に食べると免疫力もUPします！




健診センターなかの 健康診断のご紹介

TEL：0565-57-3366


オリジナル半日人間ドック・法定健診・豊田市健診・健康保険組合の補助を使用した健康診断などがごさいます。
また、人間ドックにはオプションを追加していただけます。
お電話にてお問い合わせください。



●サインポスト
採血で遺伝子検査、あなたの病気の予防法の道しるべこんな方におすすめ！
✓ダイエットが成功しない
✓自分に合ったライフスタイルが知りたい
✓健康のために何か始めたい
✓将来の生活習慣病が心配
✓食生活が乱れがち
✓免疫機能の不調




●マイシグナル（マイクロRNA）
尿で調べるがん検査
✓高精度ながんスクリーニング検査
✓がんの早期発見のために開発された検査
✓腫瘍マーカーより小さい腫瘍でもわかる



腫瘍の大きさ・ステージ	感度
早期がん	98.21%*
中晚期がん	54.40%*

*画像検査
*腫瘍マーカー

●尿素呼気試験（UBT）
呼気で調べるピロリ菌
✓ピロリ菌を原因とした慢性胃炎が胃がんの発生リスクを高める
✓除菌でピロリ菌が消えると胃がんの発生リスクは 3 分の 1 程度に減少する



健康保険証マイナンバーカード

お手元の健康保険証は、2025 年 12 月 2 日以降「無効」となります！
健康保険証は 2024 年 12 月 2 日以降に新たに発行されなくなり、マイナ保険証（マイナンバーカードに保険証の利用登録済のもの）を基本とする仕組みに移行しています。これに伴い、経過措置期間の 2025 年 12 月 2 日以降お手元の健康保険証は使用できません。
まだ、マイナ保険証を登録されてない方は手続きをお願いします。
また、マイナ保険証を使用されない方は「資格確認書」を持参されれば受診可能です。「資格確認書」交付については、ご自身が加入されている医療保険者から情報を確認してください。

胆嚢の良性疾患（胆嚢ポリープ、胆嚢腺筋腫症）について

医師：齋藤 慎一郎

❖ はじめに

胆嚢の疾患には様々なものがありますが、日常診療の中でよく見つかるものとして胆嚢ポリープ・胆嚢腺筋腫症などがあります。これらの疾患は腹部超音波にて指摘されることが多く、胆嚢ポリープは5-10%、胆嚢腺筋腫症は0.5%程度見つかるといわれています。人間ドックや他疾患の検査中などで、これらの所見を指摘されることはよくあります。

胆嚢ポリープの多くを占めるコレステロールポリープや胆嚢腺筋腫症は良性疾患です。診断が確定できれば治療の必要性はありません。しかしながら、典型的な所見でなければ短期間での経過観察や追加検査を行わなくてはなりません。ここからは、それぞれについてもう少し詳しく説明をします。

❖ 胆嚢ポリープ

ポリープとは、突出した隆起性病変の総称です。簡単にいえば、胃や胆嚢内部にできる“でっぱり”です。胆嚢の“でっぱり”にもいろいろな種類があり、非腫瘍性ポリープと腫瘍性ポリープに分けられます。非腫瘍性ポリープにはコレステロールポリープ、炎症性ポリープなどがあります。

コレステロールポリープが最も多く約90%を占めます。胆汁という消化液中のコレステロールが粘膜に付着したものが大半であり、食生活の欧米化により増えているといわれています。形としては細い茎（有茎性）のある桑の実状で、大きさは10mm以下が多く、多発しやすいという特徴があります。炎症性ポリープは胆嚢結石や胆嚢炎に伴って発生し、茎が広く（広基性）大きさは数mm大で多発することが多いです。

これ以外にも繊維性ポリープや過形成性ポリープなどもあり、これらすべて良性のポリープです。腫瘍性ポリープは腺腫や癌が含まれます。腺腫とは将来的に癌化する危険性があります。多くは20mm以下で、有茎性から広基性を呈したり、不整型であったりと様々な形態があります。癌の場合も初期はポリープの形態となっています。形状は様々で、進行すれば増大し周囲への浸潤や全身への転移を認め、致命的となります。胆嚢ポリープに対して手術を行い、組織と大きさを測定した報告によると、10mm以下のポリープでは大半がコレステロールポリープでしたが、10-15mm・15-20mmと大きくなるにつれて腫瘍性ポリープ（腺腫、癌）の割合が増えていました。

この様に、胆嚢ポリープを診断するためには、大きさと形態が大切です。10mm以上の大きさのポリープは精密検査が必要になります。このように適切に検査を行い、腫瘍性ポリープを早期発見し、治療を行うことが重要です。

❖ 胆嚢腺筋腫症

胆嚢腺筋腫症とは、胆嚢の壁にあるrokitsansky-Aschoff sinus (RAS) と呼ばれるくぼみや平滑筋などの組織が増生し、胆嚢壁が肥厚する良性の疾患です。はっきりとした原因については不明です。肥厚する部位によって底部型・分節型・びまん型に分類されており、分節型では胆嚢がひょうたんのような形になり、くびれた部位に胆汁がうっ滞し胆嚢結石が形成されることがあります。またRAS内に小さな結石が存在することもあります。基本的には症状はありませんが、胆石症や胆嚢炎を伴うと痛みを自覚することもあります。40-60代に好発し、やや男性に多い疾患です。腺筋腫症から癌が発生するという関連性については、これまでも議論がされてきましたが、まだ結論は得られていません。しかしながら、同様に胆嚢壁が肥厚する胆嚢癌との鑑別診断は非常に重要です。有症状例や胆嚢癌が否定できない場合は、手術を行う場合もあります。

❖ 検査

胆嚢の病気について診断が難しい理由として、胃や大腸のように内視鏡での観察が行えません。病変部を直接肉眼で観察することや、組織を採取して病理検査にて診断することが困難であるため、腹部超音波やCTなどの画像検査を行って診断を行います。



腹部超音波検査：体への負担の少ない検査であり、胆嚢の全体像や内腔が観察しやすく、まず初めに行われることが多いです。胆嚢ポリープについては、大きさや形態を観察し、腫瘍性ポリープの除外を行います。胆嚢腺筋腫症では肥厚した壁構造、拡張したRASやRAS内部の石灰化を観察します。また胆嚢癌を疑う所見の有無を確認します。

腹部CT, MRI：放射線や磁力を使う検査です。腹部超音波検査だけでは、良性の診断が得られない場合に行うことがあります。

超音波内視鏡検査（EUS）：超音波装置がついた内視鏡を口から挿入し、胃や十二指腸から超音波で胆嚢を観察する方法です。腹壁から超音波で観察するよりも、より詳細に観察することが可能です。

❖ まとめ

画像検査で良性のポリープや胆嚢腺筋腫症の特徴的な所見が得られれば、鑑別診断が行えます。この場合は治療の必要はありません。今後、病変部が増大したり形が変化したりしないか定期検査を行い、経過観察することをお勧めしています。

しかしながら、画像検査では病変の診断が困難なこともあります。胆嚢ポリープが増大傾向であったり、大きさが10mm以上の場合や、胆嚢腺筋腫症でも胆嚢癌の可能性がある場合には、短期間での経過観察や、追加の検査が選択されたり、胆嚢を摘出する手術を行うこともあります。また摘出した胆嚢が癌の診断となった場合には、その進行度に応じて追加の手術を行うこともあります。

胆嚢ポリープや胆嚢腺筋腫症は日常診療の中でもよく指摘される疾患ですが、以上の様な注意点もあります。定期的な検査で経過観察が必要な場合もありますので、何か心配なことがあれば、診察にてご相談ください。