

Brief Letter

ブリーフレター

2020 June

68

人と地域と医療を繋ぐ秋本病院の情報誌

特集

胃内視鏡検査と胃がん検診 ～早期発見・早期治療へ！定期検診のススメ～



千一夜医話

秋本病院理事長・院長
秋本 亮一

●給食室より／「豚ロースのガーリックソテー」「野菜たっぷりスープ」

●スタッフの横顔



医療法人 AGIH

[救急告示病院] [日本医療機能評価機構認定病院]
消化器内視鏡センター／健診センター／緩和ケアセンターSHOP
散策

うなぎ仁

一度行けば魅了される！
東京の名店で修業した料理長が
生み出す至福のうなぎ料理

今回は2019年6月に薬院にオープンした、和モダンのうなぎのお店をご紹介します。

当院からは前の横断歩道を渡り薬院六つ角方面へ2、3分歩いた所にあります。

鹿児島の養鰻会社の理想的な環境で育てられた鰻を料理長の熟練の技で焼き上げた、絶品のお料理がいただけます。皮がパリッとして、中はふっくらしており、くどさがありません。

料理長の清水氏は東京銀座の竹葉亭本店で腕を磨き、その後、帰郷して養鰻会社との出会いがあり、コラボしての開店となりました。

単品とコース料理があり存分に楽しむことができますが、筆者が一番好きなのは「うざく」です。これまでどこで食べたものより美味で、何鉢でも食べたくなるほどです。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が落ち着いたら、是非出かけてみてください。



▲店内は上品でスタイリッシュな雰囲気なので、落ち着いて食事を楽しめます。会食や特別な日にも利用したいお店です



うなぎ仁



店舗情報
住 所：福岡市中央区薬院2-15-10
サンフラワー薬院1F
電 話：092-707-1701
営業時間：月～金 11:00～14:00(LO)、17:00～20:30(LO)
土・日 11:00～20:30(LO)
定 休 日：不定休

編集後記



新型コロナウイルスの感染が拡大しています。全国に向けて緊急事態宣言が発せられ、国民ひとりひとりが「Stay home」を合言葉に様々な活動を自粛しています。ですが、この文章を書いている四月二十日の段階では終息のめどは立っていません。一市民として、父親として、そして何より医療従事者として、どうするべきだらうかと毎日考えています。

社会の状況に応じてできることや求められることは変わりますが、今後も自分の能力を伸ばし、それを上手に役立てていけるように情報を集めていきたいと考えています。(大庭)

医療法人 AGIH 秋本病院 福岡市中央区警固1-8-3

TEL:092-771-6361

●診療科目：外科(消化器外科)・内科・胃腸科・肛門科・整形外科・脳神経外科・麻酔科

●外来診療受付：平日8:30～12:30/14:00～17:00 土曜8:30～12:00 ●休診日：日・祝

<http://www.akimoto-hospital.jp/>秋本病院
の理念

- 専門医療を通じ、地域社会に貢献します。
- 皆さまのご満足と安心のために、医療に関する十分な情報を提供します。
- 質の高い心のこもった医療を続けるために、常に研鑽努力します。

特集

胃内視鏡検査と胃がん検診

～早期発見・早期治療へ！定期検診のススメ～

胃内視鏡検査とは？

胃内視鏡検査については、説明が不要なくらい皆さんご存じだと思います。ビデオカメラを内蔵した細いチューブ状の器械を鼻や口から挿入し、食道、胃、十二指腸の内部を観察する検査です。胃内視鏡検査では粘膜の変化を直接目で見て観察することができ、異常があればその場で生検（組織を採取し悪性の有無を調べる検査）を行うことができます。胃の不調がある方以外にも、一定の年

齢になると健診の一項目であったり、がん検診であったりと胃内視鏡検査を受けたことがある方は多いのではないでしょうか。



ピロリ菌と胃の病気の関係

日本人は昔から胃の病気が多いと言われており、これは日本人の体質や食生活のためと考えられています。しかし1983年にピロリ菌が発見され、実は多くの胃の病気にはピロリ菌が関係していることが明らかになりました。ピロリ菌に感染すると胃粘膜で炎症を引き起こし粘膜が弱り胃・十二指腸潰瘍、慢性胃炎となり、さらにはその一部が胃がんに進展していきます。ピロリ菌感染がわかつたら、除菌する事が大切です。

がん死亡者数第三位の「胃がん」

日本におけるがん死亡数の中で、胃がんは肺がん、大腸がんに次いで3番目に多くなっています。

罹患数は大腸がんに次いで2番目です。胃がんの5年生存率は、早期のステージIIで94.7%、ステージIIで94.7%、ステージIIIと進むごとに生存率は下がり、ステージIVでは8.9%まで低下します。できる限り早期に発見し、治療を行うことが大切だとわかります。

胃内視鏡検査を上手に受けるコツ

1. のど・体の力を抜く

胃内視鏡は、のどの奥を通る際どうしても「おえっ」となるのが最大の難点です。のどに力が入っていると内視鏡の通り道が狭くなり、より強くせ込んでしまいかえって苦しくなります。唾液は飲み込まれず、顔の下のシートに自然に出すようにしましょう。

2. 唾液は飲み込まない

検査中は口の中はどうしても唾液が溜まります。飲み込むとすると気管に入り、ムカムカします。唾液は飲み込まれやすくなります。空気を入れることによりゲップができるだけ我慢すると検査がスムーズに終わります。

3. ゲップは我慢

検査中は胃の中を空気で膨らませ胃のヒダを伸ばして観察する必要があります。空気を入れることによりゲップができるだけ我慢すると検査がスムーズに終わります。



- ①胃の泡や粘液を洗い流す水薬を飲みます。
- ②ベルトやスカート、ネクタイ等は緩めて、ストレッチャーに寝ます。
- ③血圧、血中酸素飽和度を測り、咽頭の麻酔をします。
- ④マウスピースをくわえ、左横向きに寝ます。
- ⑤鎮静剤の注射をします。（鎮静
- ⑥薬が効いてきたら、胃内視鏡検査をはじめます。
- ⑦胃内視鏡検査が終わったら、薬の効果が覚めるまで休んでいただきます。（1時間程度）
- ⑧安静後に、医師から検査結果の説明を受けます。



- ①胃の泡や粘液を洗い流す水薬を飲みます。
- ②ベルトやスカート、ネクタイ等は緩めて、ストレッチャーに寝ます。
- ③血圧、血中酸素飽和度を測り、咽頭の麻酔をします。
- ④マウスピースをくわえ、左横向きに寝ます。
- ⑤鎮静剤の注射をします。（鎮静
- ⑥薬が効いてきたら、胃内視鏡検査をはじめます。
- ⑦胃内視鏡検査が終わったら、薬の効果が覚めるまで休んでいただきます。（1時間程度）
- ⑧安静後に、医師から検査結果の説明を受けます。



内視鏡センター待合室



秋本病院 理事長・院長
秋本 哲一



『疫病との戦い』

遺伝子治療だ、ロボット手術だ、など医学の進歩が目覚ましいこの時代に「疫病との戦い」をしている。歴史は繰り返すというが、奈良の聖武天皇は蔓延する天然痘が治まるようにな祈願して、東大寺の大仏を建立した。そういうえば、今年は中止となつた博多祇園山笠も、疫病除去のため施餓鬼棚に乗つて祈祷水(甘露水)をまいたのが始まりだという。世界史をみると、中世ヨーロッパの黒死病(ペスト)ではヨーロッパの人口の60%が死亡したことだ。そして1918年から一年間全世界に広まつた「スペインかぜ」(インフルエンザ)は5000万人の命を奪つたと報告されている。

細菌やウイルスによる感染症は、天然痘を撲滅できたりして、一時、医学は感染症を克服したと錯覚した。しかし、今回新型コロナウイルス感染症(COVID-19)でもわかるように、いまだそのワクチンも特効薬もなく、中世から続いている隔離政策(いわゆる三密を避ける)が感染予防の重要な手段なのだ。

この原稿を書いている四月末の時点では、国内では欧米のような感染爆発は起きていない。しかし、日々感染者数が人に感染させないようにすることも、とても大事なことなのである。

さて、今回の新型コロナ感染症の特徴の一つは伝播速度が非常に早いことだ。人々が世界中を短時間で動き回るとともに、あつという間に中国武漢から全世界に広まつた。感染防止のための国境封鎖は、経済に大打撃を与えるとともに、マスクに限らず、様々な物資の不足が顕在化した。経済効果のみを追い求めたグローバリズムの弊害がここに明らかになっている。せめて食糧だけでも自給しておかないと、この国はどうなるのだろうと、ぞっとする。

COVID-19との戦いの医療現場はとんでもない緊張状態が続いている。

は減少することなく続いている。そして、福岡は東京や大阪のような大変な状況ではないが、それを確実に追いかけているように思える。福岡市内では感染経路がわからない感染者が増えてもおかしくない状況なのだ。感染をして、福岡は東京や大阪のような大変な状況ではないが、それを確実に追いかけているように思える。福岡市内では感染経路がわからない感染者が増えている。感染しても無症状の人がいる、ということは、誰もが感染していて、

感染地で働く医学部の同級生は遺書を書いて仕事に出ているという。さらに、四月二十九日にコロナ肺炎で人工呼吸器の治療を受けていたもう一人の医学部同級生の訃報が届いた。最後に彼が学生時代に大好きだった歌を紹介してこの稿を終える。学生寮でギターを弾きながら歌っていた。

「友よ」

作詞：岡林信康・鈴木孝雄

友よ 夜明け前の 間の中で	友よ のぼりくる 朝日のなかで
友よ 戰いの 炎をもやせ	友よ 喜びを わかちあおう
夜明けは近い 夜明けは近い	夜明けは近い 夜明けは近い
友よ この闇の 向こうには	友よ この闇の 向こうには
友よ 輝く あしたがある	友よ 輝く あしたがある
友よ 君の涙 君の汗が	友よ 夜明け前の 間の中で
友よ むくわれる その日がくる	友よ 戰いの 炎をもやせ
夜明けは近い 夜明けは近い	夜明けは近い 夜明けは近い
友よ この闇の 向こうには	友よ この闇の 向こうには
友よ 輝く あしたがある	友よ 輝く あしたがある

和の言
昭より
生なり
10

「冒險、冒險」

松尾 菜摘

私が子供だった頃、父はいろいろな遊びを教えてくれた。幼児の時は、肩車で鴨居を潜りながら家中を回ったり、庭で母衣蚊帳に入つて蜂巣叩き、野外では野苺や蛍狩り、昆虫採集が面白かった。やがて私も八、九才の児童になると、もっと荒々しい遊びが楽しくなつた。そして出来た遊びが「冒險冒險」だった。

家の前は西山高部水源地、そして西側には金毘羅山という山があり、頂上まで登るのに三十分くらいとの程良い高さだった。金毘羅山は、原子爆弾で焼け野原になつた浦上と、私たちが住む西山との間に屏風のように立ちはだかっている。「お父ちゃん、『冒險冒險』に行こうよ」「よし行こう。今日の出発点は水源地の堤防横にしよう」と話し合つて、父はポケットに赤チンキとメンソレータムを入れる。何しろ金毘羅山の頂上まで道なき道を真っ直ぐに登る遊びなのだ。岩があれば岩をよじ登り、木があれば分け入つて上へ上へと登るのだ。時には転んだり小さな崖から滑り落ちたり、茅で手を切つたりする。それが私の冒險心を鼓舞して、

編者注：「赤チンキ」マーキュロクロム液
かでキスの殺菌・消毒に広く用いられ、家庭や学校の保育室で常備薬剤であった日本では製造工程で水銀が発生するということで1973年頃に製造が中止された。今はキスを消毒することは不要とされ、液体で洗浄することが良いとされている。

ますます気分が高揚するのだった。山の頂上には、お稲荷さんの小さな祠があり、その中には小さな陶器の狐が奉られ、蠟燭・線香・小銭の賽銭が散らばつていた。私たちは冒險の証拠に「何か持つて帰ろう」と云つて、その中から何か一つ持つて帰ることにして、大抵は燃えてちびた蠟燭や石ころだったが、時にはお狐さんの時も有つた。そして次の冒險の時にお返しするのだが、このことは父と私の共通の秘密事の様で、何やらドキドキするのだった。

膝小僧の創に赤チンキが沁みて、肘の打撲に擦り込んでもらったメンソレータムのスースーする感触は冒險の勲章のような誇らしい気分だった。そんな腕白な遊びは小学校を卒業するまでに終わり、私はミッションスクールの女学校に入学すると、それなりに女の子らしい遊びに熱中していました。現在八十才をすぎてみると、私の人生はやっぱり「冒險冒險」だったような気がしている。

永年勤続
10年

スタッフの横顔

皆さんに安心して医療サービスを受けていただけるよう、さまざまなスタッフが勤務しております。今回は、今年で当院勤続10年を迎える3名をご紹介します。

緩和ケアセンター長
緩和ケア認定看護師
松田 留理子

一般病棟
看護主任
吉瀬 葵

医事課
松尾 菜摘

秋本病院に入職させて頂き、早いもので10年が経過しました。振り返ると看護師としてのキャリアだけではなく、私生活でも結婚・出産、育児と多くの変化がありました。家族やスタッフに助けられながら仕事と家庭の両立ができていることに感謝をしています。

地元のうきはを離れ関西で過ごし、福岡に戻り就職したのが秋本病院でした。元気が取り柄で、今まで無遅刻無欠勤を続けることができています。日々の業務の中では、失敗や自身の未熟さを痛感することも多いですが、周囲の方々に支えられ学ぶことができていると感謝しております。2020年のスタートは厳しい状況にありますが、これからも地域社会に貢献すべく、微力ながら努力して参りたいと思います。

4 Brief Letter

3

免疫力もアップ!

「豚ロースのガーリックソテー」「野菜たっぷりスープ」

定つご
食け飯
にれを
！ば管理栄養士
さかもとえりこ
坂本 英里子

感染症予防のための免疫力維持には、①休養(十分な睡眠)②バランスの良い食事と水分補給 ③適度な運動が重要である、といわれています。この“バランスの良い”とは、主食・主菜・副菜がそろった食事をいいます。

「主食」は、ご飯やパンで主に炭水化物の供給源となります。「主菜」とは、肉料理や魚料理などメインのおかずで、たんぱく質・脂質の供給源、「副菜」は野菜や豆類、海藻などを使った料理などでビタミン・ミネラルの供給源となります。この中でも、免疫力の維持に欠かせないのが、たんぱく質とビタミンです。豆・卵・乳製品・肉・魚などに含まれるたんぱく質はそれぞれ種類が異なるので、できる限りいろいろな食材から摂取することが理想的です。

今回は豚肉(動物性たんぱく質)と、大豆(植物性たんぱく質)を使ったレシピをご紹介します。

1 「豚ロースのガーリックソテー」

にんにくが多く含まれるアリシンは体内でビタミンB1と結合すると、疲労回復効果があるそうです。刻んで油で炒めると、その効果はさらにアップし、抗がん作用や血栓予防、脂肪分解促進、抗菌といったさまざまな働きがあります。



【栄養価】エネルギー：311 kcal たんぱく質：18.4g 脂質：20.2g 炭水化物：20.2g 食塩：2.0g

材料(2人分)

豚ロース(トンカツ用).....	2枚(200g)
塩こしょう.....	少々
にんにく.....	1片
オリーブ油.....	大さじ1/2
☆醤油.....	大さじ2
☆みりん.....	大さじ1
☆はちみつ.....	小さじ2
☆おろしにんにく.....	1片

作り方

- 豚ロースは縮まないように切り込みを入れ、叩いて平らにし、塩こしょうをふる。にんにくは薄切りにする。
- 容器に☆の調味料を入れて混ぜ、タレを作っておく。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、きつね色になるまで中火で焼き、取り出す。
- 同じフライパンに豚ロースを入れて中火で熱する。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で肉に火が通るまで焼く。混ぜておいたタレを加えて、からめながら焼く。
- 食べやすい大きさに切って盛り付ける。好みで③のにんにくチップを飾る。

材料(2人分)

ズッキーニ.....	1/2本(120g)	水.....	400ml
トマト.....	小1個(130g)	コンソメ.....	1個
玉ねぎ.....	中1/4個(70g)	ローリエ.....	1枚
人参.....	1/5本(30g)	塩こしょう.....	少々
大豆水煮.....	100g	オリーブ油.....	少々
		バセリ.....	少々

作り方

- ①野菜は5mm～1cm程の角切りにする。
- ②①の野菜を鍋に入れ、水とコンソメ、ローリエと一緒に煮る。ひと煮立ちしてから洗った大豆水煮を加え、更に煮る。
- ③塩こしょうで味を調整、皿に盛り付ける。好みでオリーブ油を加えバセリを飾る。

【栄養価】エネルギー：143 kcal たんぱく質：9.3g 脂質：6.2g 炭水化物：14.8g 食塩：0.9g

2 「野菜たっぷりスープ」

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

ており、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ

プするそうです。また、ト

マトには旨味成分で

あるグルタミン酸

がたっぷり含まれ

おり、旨味を生

かして美味しく減

塩することもできます。

ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果もあります。オリーブ油との相

性がよく、一緒に食べること

でカロテンの吸収率もアッ