

Health tips

# 健康のツボ

夏号  
Vol.62

Summer 2014



株式会社 福岡保健企画



専門医に聞く **胃がんのお話** ..... 2

**おむつの上手な活用を!** ..... 4

**お薬Q&A** とっても困るオシッコの相談 ..... 6

須恵診療所15周年のつどい・宗像ウォーキング ..... 7

薬局紹介 **とまと薬局** ..... 8



## ダリア

メキシコの国花で、元はメキシコの高原に自生していた花です。日本には江戸時代末期にオランダから渡来しました。

夏から秋にかけて開花し、大きな花輪と色鮮やかな花色と咲き方が特徴です。

花言葉は「華麗」「優雅」「威厳」「感謝」「栄華」「移り気」。

「ダリア」(dahlia) の名は、スウェーデンの植物学者アンデシュ・ダール (Anders Dahl) に由来するそうです。

福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>



## 専門医に聞く 胃がんのお話

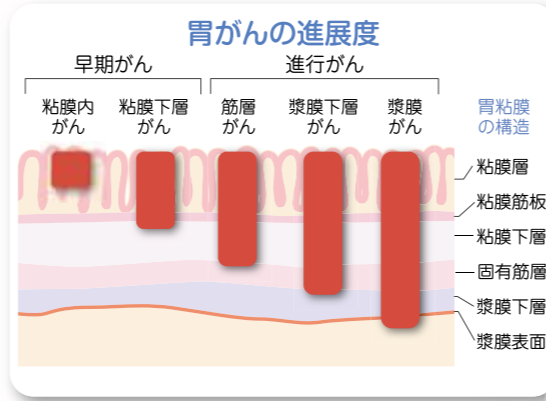
毎日の健康は、まず食べることから。私たちの胃には毎日たくさんの食べ物が送り込まれます。塩辛い物、お酒、化学物質や食品添加物。また、ストレス、喫煙など、胃は日常的にさまざまな刺激を受けています。

### 胃がんとは?

発がん性のある食べ物や胃酸などのさまざまな刺激を受けることで、胃にがんができます。

胃がんは通常、粘膜の表面に発生しますが、放っておくと粘膜→粘膜筋板→粘膜下層といったように、深く浸潤していきます。この内、がんの進行が粘膜下層まででとどまっているものを「**早期胃がん**」、それ以上に深く浸潤しているものを「**進行胃がん**」と呼びます。

粘膜筋板までは2~3年かけてゆっくり進行しますが、さらに進むと、粘膜下層に流れるリンパ液を通過してリンパ節に転移し、血液を通過して大腸、肝臓など他の臓器に転移して行きます。



### 症状は?

ごく初期	自覚症状なし
初期	がんが胃の粘膜や粘膜下層までにとどまっている状態 ほとんど症状がありません! → 検診で発見されることが多い
<b>この段階になると手術をしても再発することがあります</b>	
進行	がんが胃の筋層より深く浸潤している状態 ほとんど症状がありません! → 検診で発見されることが多い 胃の周辺が重い、食欲がない、味覚が変わった、胸やけ・げっぷが多い、口臭が強くなった、吐き気、体重も徐々に減少 → 胃炎や胃潰瘍の症状に似ています!
さらに進行	胃の周囲に固いしこりや腹水がたまる。 病変部から出血している場合→吐いた物に血液が混じる、黒色(黒褐色)便ができる。 貧血や全身の衰弱。

### 胃がんは日本人に多い病気。

がんで亡くなった人数を部位別に多い順に並べると、最新の統計データでは男女とも胃がんが第2位となっています。

胃がんでの死亡率を、年齢別にみた場合、40歳代後半から増加し始め、男女比では男性のほうが女性より高くなります。胃がんは食生活の変化や検診の普及で減ってきていますが、それでも日本人にとって最も身近ながんの1つです。会社で定年を迎える頃からがんが発生しやすくなる一方、検診を受ける機会は減ってしまいます。



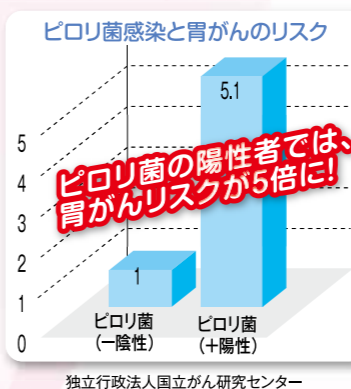
### 40歳過ぎたら毎年検診を!

胃がんは、かなり進行しても全く症状が出ないことが多く、また症状が出て、他の病気と区別が出来ませんので、年に1度の検査を行うことが大変重要です。

### 胃がんの原因とリスク ~日常生活での注意点~

#### ヘリコバクター・ピロリ菌の感染

- ピロリ菌に感染すると胃がんになる危険性が高く、胃がんの95%以上がピロリ感染に起因するといわれています。
- 40才以上の男性の約7割が感染しているといわれています。



#### まずは除菌!



以前は、ピロリ感染胃炎での除菌は自費でしたが、2013年2月から保険適用が可能になりました。

7日間、お薬を服用することで除菌が可能です。(1回で成功しなければ2回目を行います。)

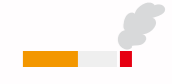
#### 飲酒

お酒は口腔、喉頭、食道といった上部消化管のがんを起こしやすいことは知られています。胃の上部の噴門部がんの発生率を上げるようです。



#### たばこ(喫煙)

喫煙者はたばこを吸わない人に比べて1.6~2倍胃がんになりやすいといわれています。



#### 塩分の多い食物

塩分の多い食品をよく食べる人は、胃がんリスクが高くなります。味噌汁、つけもの、たらこ、いくら、目ざし、塩鮭、塩辛、練りうになどの塩分濃度の高い食品の摂り過ぎには注意しましょう。



#### その他の原因

ストレス、化学物質や食品添加物の摂取、慢性的な胃炎。

### 検査

基本的に、まず血液検査などで胃がんになるリスクを推定し(ABC検診)、検診結果や年齢に応じて、胃X線検査(胃透し)や内視鏡検査(胃カメラ)を勧めます。

#### ABC検診で胃がんリスクを推測

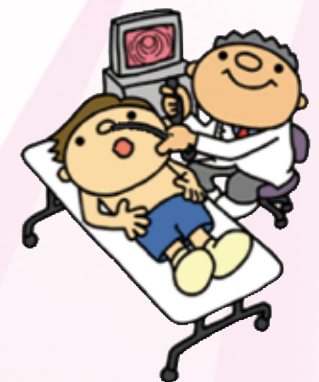
簡単な血液検査です。ピロリ菌の感染や胃粘膜萎縮の度合いを確認し、胃がんになるリスクを調べます。(胃がんの診断はできません)

#### 胃X線検査

バリウム(造影剤)をのみ、胃の中の粘膜を観察します。潰瘍やポリープも発見されます。

#### 内視鏡検査

「胃カメラ」と呼ばれる検査です。小さなカメラを口や鼻から挿入し、細かく観察し、必要に応じて組織の一部を検査します。喉に麻酔をしたり、鎮静剤などを使うと楽になります。小さな病変を見つけ、がんなどの確定診断をするための精密検査です。



### 今回の特集の医師は



たちばな診療所 所長 西木 茂医師

### 最新で高機能の鼻から楽にできる 胃カメラ検査!!

今年の4月、たちばな診療所に直径わずか5.9ミリの経鼻内視鏡が導入されました! カメラが細くて小さく、鼻と口の両方で使用できます。従来の物にくらべ、楽に検査が受けられますよ!

### たちばな診療所



〒811-0110 糟屋郡新宮町 夜白5-5-17 ☎092(962)5211

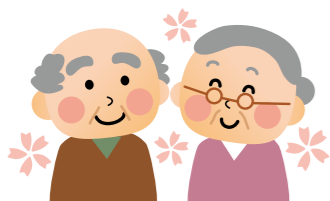
これから先も  
ずっと元気で  
いてほしいから

# おむつの上手な活用を!

## おむつのススメ

在宅の三大介護とは、食事介助、入浴介助、排泄介助の3つのことです。中でも、最も精神的に負担がかかるのは排泄介助だと言われています。毎日の介護をする側もちろんですが、ご本人は、想像以上に、恥かしさや不安、深い孤独感・自己嫌悪感にふさぎこんでいます。そんな気持ちを、周囲が理解することが大切です。

また、ご本人には「紙の下着」「使い捨ての下着」などと下着と表現し、おむつとは言わないことをすすめます。冷えの強い方には「暖かいから一度試してみても」などのお声掛けも有効です。

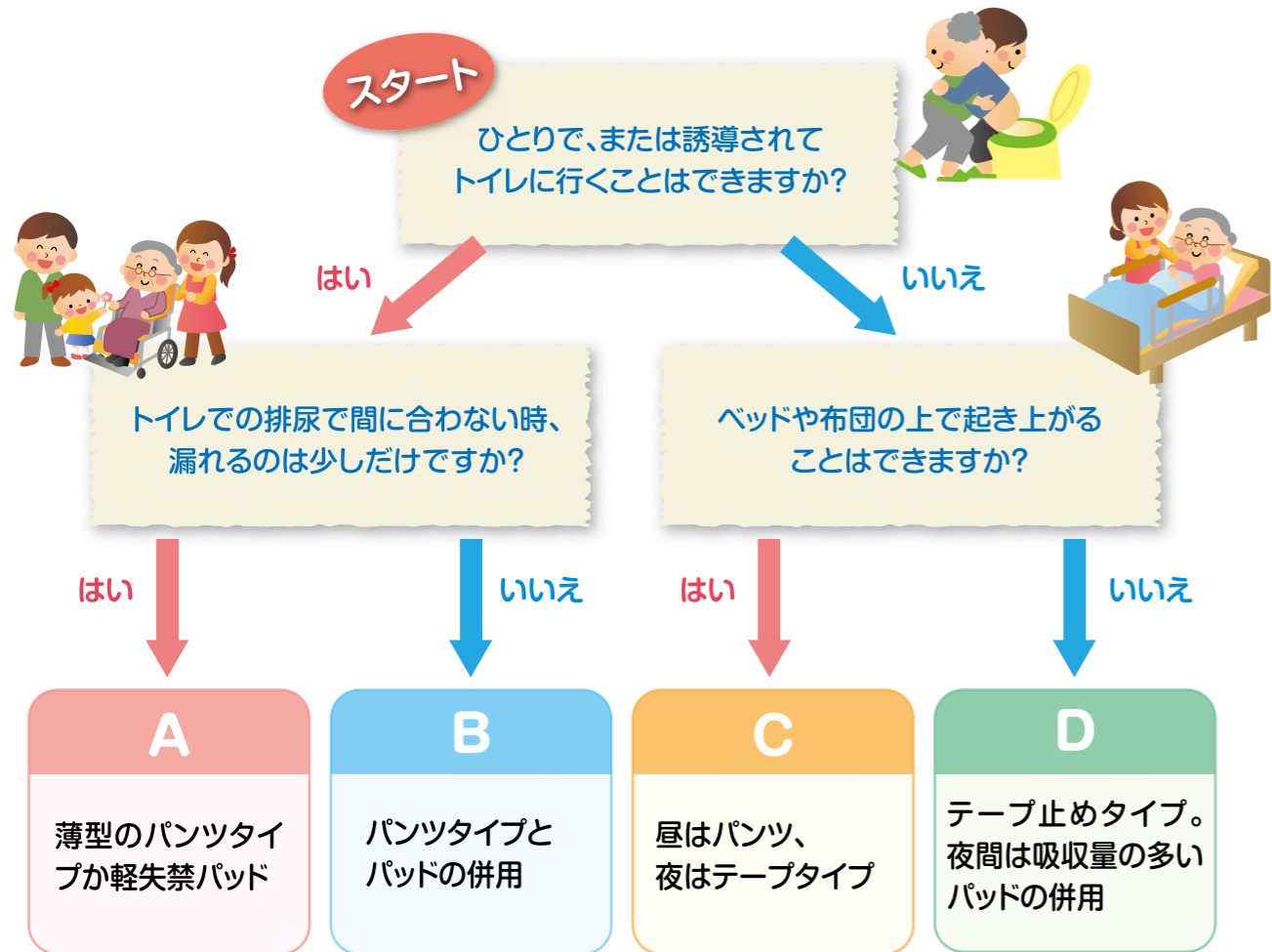


## おむつの種類と選び方

失禁用の下着やおむつ・パッドは、外側に使う「アウター」と、下着やおむつの内側に使う「インナー」との、大きく2つに分けられます。おむつはまずアウター（外側のパンツやおむつ）から選び、次にそのアウターに適したインナー（内側のパッド）を選びます。

## サイズは大事

アウター（外側のパンツやおむつ）は、サイズが重要です。パンツ型はウエストサイズ、テープ型はヒップサイズが表示されています。合わないサイズを選択すると、パッドがずれたり、股にすき間ができる為、尿漏れの原因になります。ただし、床ずれのある方は、少しゆるめの利用が必要です。



## おむつ商品の紹介

**A** の方におススメ



**B (C)** の方におススメ



**C・D** の方におススメ



## 知ってとくするサービス

### ●福岡市のおむつサービス

寝たきりなどによりおむつが必要な方に、おむつを定期的に配送し、その金額の一部を助成するサービスです。

対象	福岡市の在住で要介護3~5の方。
金額	介護保険料段階により異なります。 月あたりの市の助成限度額：0円~6,000円 ※助成限度額を超える額は、利用者負担

### ●医療費控除

確定申告の際の医療費控除におむつ代も含めることができます。

## 夜の飲み会など出事の多い男性 必見!!

新発売  
男性用吸水パッド

男性の体は尿がすこし溜まる構造になっていて若い方でも下着が濡れることがあります。これは病気ではありませんが、気になる方に男性用吸水パッドが新発売されています。

におい、吸水、使用感が工夫され、  
1枚で1日中あんしん・快適に過ごせます。



問合せ先  
介護ショップ **たたら**  
〒812-0061  
福岡県福岡市東区宮松2丁目24-19  
TEL 092-612-8811  
FAX 092-612-8818  
kaigos-tatara@fhkph.co.jp

お気軽にご相談下さい!!

市内配達無料  
**092-612-8811**へ



お薬 Q & A

## とっても困るオシッコの相談 ～こんな症状!みなさんありませんか?～

**Q-1** 咳をしたり、走ったり、重い物をもったり、笑ったり、思わぬ時に不意にオシッコが漏れてしまいます。  
どこで漏れるか心配で…とくに外出している時が困ります。(60才・女性)

**A** 「腹圧性尿失禁」が考えられます。

膀胱を下からささえている骨盤底筋という筋肉があり、出産、肥満、加齢などが原因でこの筋肉がゆるんでしまうと膀胱が下がります。そうなるとオシッコがたまった時に不意に圧力がかかることで尿意の入りが開いてオシッコが出てしまうのです。

対処法 1

### 骨盤底筋を鍛える

膣と肛門の周りの筋肉を締め、お腹の中に上げるようにします。  
●2秒締めて4秒休む…5回  
●5秒締めて10秒休む…5回  
この運動を1日10回行いましょう。トイレに行った時、食事の後や寝る前など自分の生活にあわせて毎日続けましょう。

対処法 2

### 吸水パットの利用

最近ではどこでも心配がないように、においやかぶれ、吸水などが工夫されています。また、若い方でも愛用されています。

対処法 3

### 根本的な治療

手術をする方法があります。この治療については泌尿器科へご相談下さい。

**Q-2** オシッコの我慢が急にできなくなり、トイレにあと少しのところまで失禁してしまいます。また、先ほど行ったばかりなのに尿意をもよおし、回数も増えています。どうしたらいいでしょうか?

**A** 「過活動膀胱」という病気かもしれません。

尿の回数が1日8回以上、かつ、猛烈な尿意のため我慢できない状態が週に1回以上ある方は「過活動膀胱」という病気かもしれません。これは本来の意思に反して勝手に膀胱が縮んでしまい回数が増えたり、思わぬところで尿失禁してしまうのです。過活動膀胱の場合は病院へ相談するとお薬があります。

**Q-3** 夜中に何度もトイレに行くので、良く眠れず困っています。

**A** 様々な原因が考えられます。

睡眠障害で眠りが浅く数時間で目が覚める、過活動膀胱、前立腺炎、膀胱炎、膀胱量の減少、心臓病などの基礎疾患の悪化、その他いろいろな原因が考えられますので、我慢せずに医師に相談しましょう。

オシッコが出にくい時や、残尿感がある時…

前立腺肥大症や、膀胱炎、膀胱結石などが考えられます。



おくすりに関する悩みや、ご質問は…

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

## 須恵診療所 開設15周年記念のつどい

6/1  
(日)

6月1日、アザレアホール須恵にて須恵診療所開設15周年記念式典が開かれ、627名が集って祝いました。

岩下所長は「須恵診療所を15年間支えてくださりありがとうございます。これからも『健康で安心して住み続けられるまちづくり』のために頑張っていきます。今後ともよろしくお願いします。」と感謝の言葉を述べられました。



須恵診療所所長  
岩下 早苗 医師

現須恵診療所、  
友の会若すぎ支部、  
うぐいす薬局の皆さん



メイン企画ソロライブ  
松元ヒロさん

フラダンス



司会の古屋敷さん、山浦さん

うぐいす薬局の皆さん

## 宗像ウォーキング

5/17  
(土)

宗像神社からスタートし、ゴールの鎮國寺までの2kmを歩きました。鎮國寺では季節の花に囲まれ、お弁当を食べました。

鎮國寺を見学後は尾山事務長や辛川専務から、お薬に関する「あおぞら講座」があり、たくさんの質問が飛び交いました。

帰路では、「道の駅むなかた」で買い物を楽しみ、皆さん両手にたくさんの買い物袋をぶら下げていました。



次回は「秋」です。  
ぜひ、ご参加を!!



お薬の話が  
たくさん聞けました





左から野本さゆり(事務)、尾内善(薬剤師)、  
小林範子(薬剤師)、熊野順子(事務)



とまと薬局は糟屋郡粕屋町にあります。薬剤師2名、パート2名で明るく元気に笑顔で患者様をお迎えしております。近隣の方々に利用しやすい薬局として、すべての病院や診療所・クリニックの処方せんを受け付けています。

また、通院が難しく往診をされている患者様のお宅におうかがいし、お薬をお届けして、お薬の説明・管理を行う在宅患者訪問薬剤管理指導を行っています。訪問範囲は広く、粕屋町、志免町、篠栗町、宇美町、福岡市東区、福岡市博多区の患者様方のお宅を訪問させていただいています。

これからもさらに地域に貢献できる薬局を目指していきたいと思います。お薬のこと・お薬以外のことでもお困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

たくさんのご応募  
ありがとうございました!

2014 平和アクションプラン

## 平和の標語発表

3月から募集していた平和の標語の入賞作品が決まりましたので、ご報告いたします。  
入賞作品はポケットティッシュに印刷して配布します。

最優秀賞

### 核兵器、みんなの心はつながらず

優秀賞

見えますか、平和な日本、子の未来  
太陽の光溢れる未来を奪う、核兵器はいらない!  
未来のために、核のない地球をとりもどそう  
ひとも、くにも、なかよしがうれしいね  
小さな手に大きな幸福届けよう

