

## 大腸がん検査は内視鏡で！

がん罹患数のトップにくる大腸がん。食の欧米化で高脂肪食を摂るようになったことも影響して、男女を問わず中高年になると大腸がんになるリスクが高まります。大腸がん検査について内視鏡担当医の加藤邦洋医師にお話を聞きました。



### 大腸がんのサインを見逃さないで！

「毎年、便潜血検査を受けているから大丈夫」と思っている人が多いかもしれませんが、便潜血検査で異常なしといわれても、ふだんから便秘がち、便秘と下痢を繰り返す、体重の減少がみられる、家族に大腸がんの人がいる…このような場合は、迷わず受診して、大腸カメラで検査をしましょう。

下血があっても「痔だろう」と自分で判断して放置し、その後大腸カメラ検査をしたら、すでに進行がんだったという事例もあります。高齢になってからではリスクもあるため40〜50代になったら、スクリーニングのつもりで一度は受けておきたいものです。

### ポリープはどうするの？

ポリープは、大腸内の粘膜が丸く出っ張ってきたもので、大きくなるとがんになるリスクが高いといわれています。ポリープは、10ミリ以下ならがんが混じっている可能性は低いといえますが、小さいものは予防的に検査中に切除すること

ができます。このようにその場で診断し

て治療ができるというメリットが大腸カメラ検査にはあるのです。しかし30ミリぐらいまで大きくなると、大腸カメラでは切除することがむずかしくなり、大きな病院での外科手術の必要が出てくるので、なるべく小さいうちに切除した方がよいと考えられます。

みみなし診療所では、ポリープの色や形、大きさ、できている場所などを見極めて必要な場合は検査中に切除しています。

### どんなふう検査をするの？

前日は午後9時まで夕食を済ませます。消化のよいキット食も用意されていて安心です。そして寝る前に下剤を飲みます。当日も2リットルほど下剤を飲んで腸内を洗い流して空っぽにします。量が多くてたいへんですが、今は以前に比べて少し飲みやすくなっています。看護師のOKが出たら、午後から検査着に着替え、いよいよ検査。麻酔を使い、リラックスして眠っている間に30分くらいで

検査が終わります。

みみなし診療所には、一般のカメラと細くて柔らかいタイプのカメラがあり患者にとってより楽な検査ができます。また腸を膨らませるために空気ではなく二酸化炭素を使用しているため長時間お腹が張るといふ心配も少なくなっています。

加藤医師は「日常生活の中で大腸がん予防はむずかしいので、早期発見、早期治療のために大腸カメラ検査をぜひ受けてほしい」といいます。がん死亡数では男性3位、女性1位の大腸がん。みんなが当たり前に大腸カメラ検査を受けることでその数字を変えましょう。



加藤邦洋医師  
内視鏡検査医  
金曜日担当

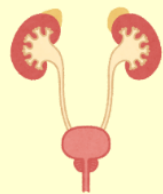
### みみなし診療所からのお知らせ

- ★内視鏡による大腸、胃の検査は事前に診察を受けてください。持病のある方はかかりつけ医に相談してからご来院ください。
- ★胃カメラ検査と大腸カメラ検査を同時に受けることもできます。
- ★特定健診や健康づくり健診、ヤング健診など健診とセットにすることで、組合員料金がお安くなるメリットもあります。ご自宅までの送迎もおこなっています。
- ★検査や料金など、詳細はみみなし診療所までお問い合わせください。

☎0744-23-5722

## 健康診断でわかること！ <5>

今回も「腎臓」についてのお話を続けます。前回、腎臓は血液をろ過して不必要なものは尿として排泄する役割を持つことを説明しましたが、「腎臓と尿」の関係などについて見ていきましょう。機関紙すこやか 38 号には、腎臓病チェックと予防法を載せていますのでもう一度ご覧ください。すこやか 38 号はホームページに掲載しています。



### 腎臓と尿

健康な成人の尿量は 1 日あたり約 1~1.5 リットルといわれています。

腎臓の機能が低下すると、尿の濃縮力が低下して多尿（約 2.5 リットル/日）となり、夜間にトイレに行く回数が増えます。体内のナトリウム量を調節するのが腎臓のたいせつな役割の一つですが、腎臓の機能の低下によって、摂取したナトリウムを日中に排泄しきれず夜間の血圧を高くしてナトリウムを排泄しようとするため夜間尿の原因にもなっています。さらに腎臓の機能低下がすすむと、尿量が低下していきます。

健康診断の尿検査で、たんぱく尿（尿にたんぱくが漏れ出ている状態）、血尿（尿に血液中の赤血球の成分が漏れ出ている状態）という結果が出たら要注意です。血圧が高い状態が続くと、腎臓への影響が大きいので血圧のコントロールも重要です。

<日本腎臓学会ホームページより>

### 腎臓が悪くなると…

腎臓の病気は自覚症状があまりなく、症状が現れたときにはすでに進行していることが多いといわれています。

浮腫（むくみ）、尿量の変化、腰痛、体や腰のだるさ、食欲不振、はきけ、呼吸困難、不眠、頭痛、めまい、かゆみ、しびれなどの症状があるときは、早めにかかりつけ医に相談してください。腎臓以外の病気が隠れている場合もあります。

### 早期発見・早期治療！

腎臓は「腹部エコー検査」でよく見える臓器の一つです。重症化する前に見つけるには、定期的な健診がもっとも有効です。

「特定健診」に「腹部エコー検査」をセットすることで組合員料金の割引があります。

健診結果を聞くところまでが健診です。しっかりと聞いて、病気が見つかったら医師の指示に従って治療しましょう。



### インフルエンザ予防接種について

新型コロナワクチンは2回接種を終えるまで、インフルエンザなど他のワクチン接種はしないでください。また、接種間隔は片方のワクチンを接種してから2週間以上あけてください。

今冬のインフルエンザの流行については、昨冬同様流行しない可能性もありますが、感染者が少なかったためインフルエンザに対する免疫低下から感染しやすく、流行するという見方もあります。よって、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの両方を接種することが望ましいといえます。

しかし、今年度のインフルエンザワクチンの生産量は昨年より減少し製造も遅れていることから、みみなし診療所への入荷量は昨年より大きく減少する見込みです。

これらのことから、高齢者や 12 歳以下のお子さん（特に乳幼児）、新型コロナワクチンを接種していない方を優先して接種していきたいと考えています。

なお、入荷状況などにより変更する場合がありますので詳細はみみなし診療所にご確認ください。

### 発熱などの症状がある場合の相談窓口

みみなし診療所では発熱外来を設けています。発熱など心配な症状がある方は、まず電話で相談してください。

みみなし診療所 ☎0744-23-5722

### 新型コロナ・発熱患者受診相談窓口

（旧帰国者・接触者相談センター）

平日・土日祝 24 時間対応が可能です。

電話で相談してください。（☎0742-27-1132）

最新情報は奈良県ホームページで

確認しましょう。

### くらしや医療についての相談窓口

コロナ禍でくらしや健康に不安のある方、お困りの方、どのようなご相談でもお受けします。

個人のプライバシーは厳守いたしますので、安心して遠慮なくお電話してください。

奈良県医療福祉生活協同組合 ☎0744-23-1170  
月火金 10:00~15:00 担当：榎並（えなみ）



# ウォーキング de 健康に! <南和エリア編>



「下ツ道」と「横大路」は、日本書紀壬申の乱（672年）の記述にもある古代の官道です。二つの道が交差するところが「札ノ辻」。みみなし診療所からほど近い八木町を通る「下ツ道」をおふさ観音まで歩く約7kmのコースです。見学などの時間を入れても所要時間は2時間程です。  
 近鉄大和八木駅 ⇒ かしはらナビプラザ（地図・パンフレットがもらえます）⇒ 芭蕉句碑 ⇒ 八木札ノ辻交流館 ⇒ 接待場跡 ⇒ 延命院八木寺・春日神社 ⇒ JR 畝傍駅 ⇒ 長寿の道 ⇒ おふさ観音 ⇒ 近鉄大和八木駅  
 ☁️ 平坦なコースですが、道路は狭く車も通り、踏切もありますので安全には気をつけてください。



天保13年（1842年）には「絞り油屋」を営んでいた河合家の住宅。（非公開）



幕末の儒学者谷三山の生家。吉田松陰も訪れたことがある。（非公開）



松尾芭蕉が貞享5年（1688年）「笈の小文」の旅で八木町付近に泊まった時の俳句。「草臥れて宿かる比や藤の花」句碑の上には藤棚がある。



江戸時代伊勢神宮に参拝する「おかげ参り」の人々に湯茶や食事を接待したセンタイバ跡。



東の平田家（旧旅籠）を改修して「八木札ノ辻交流館」として公開。2階の窓からは高札場にあった井戸も見える。

奈良盆地を南北に縦走する下ツ道は、見瀬丸山古墳から橿原市、田原本町、天理市、平城宮の朱雀門へと続く道。横大路は東西をつなぐ道で、桜井市から葛城市竹内街道、難波宮へと続く日本最古の官道といわれている。

交差するところが札ノ辻と呼ばれ、東の平田家の南西が高札場（掲示板）のあった場所。



春日神社の向かい側、JR 畝傍駅から「長寿道」をたどっておふさ観音へ。夏は風鈴、春と秋にはバラが迎えてくれる。めずらしいメダカが飼育されているのでメダカ好きにはうれしい!



コロナ禍ですが、少人数で歩いてリフレッシュ! 水分もしっかり摂りましょう。



春日神社。巨木がありすぐ横が道路だということ忘れそうな静かさ。

## お出かけすること減っていませんか? フレイルに気をつけて!

新型コロナウイルス感染症の拡大で自粛生活が続き、外出が減ると体や脳の動きが低下、フレイルが進行します。「**今日も元気 de ころばん体操**」で少しの時間でも体を積極的に動かしましょう。カレンダーや「**いつでも健康チャレンジシート**」にチェックをして習慣づけを行いましょう。

両手を前に出してゲー・パー・ゲー・パー

足踏みしながら手をゲー・パーして回す



今日も元気 de ころばん体操といつでも健康チャレンジシートはホームページにも掲載しています。シートをご希望の方はクイズと一緒にお知らせください。

<2021年度テーマ>

「つながりづくりは 健康づくり」 ~ いろんなカタチでつながりの輪を ~

10月1日~12月28日は私たちの医療福祉生協をよりよくしていく生協強化月間です。集まることがむずかしい中、いろんなつながり方を考えて組合員や地域の方に「つながりづくりや健康づくり」をすすめます。「ご近所やお友だち、社会とかかわりあうことが『健康づくり』につながる」ことに確信を持ち、つながりづくりの活動をひろげます。

身近なところでは「続けよう！わたしのつながりチャレンジ 2021 秋」を活用して、たくさん笑い体を動かして心も体も健康にすごしましょう。事業では「けんしん♥あんしん月間」を提案し、健康診断の早めの受診を呼びかけます。

医療福祉生協は、組合員の出資金によって運営されています。未加入の方には生協への加入をおすすめし、組合員のみなさんには、1口1,000円からの増資をお願いします。

組合員や地域の方々にとって、より利用しやすい「みみなし診療所」となりますよう、ご協力をお願いいたします。



“若者支援プロジェクト”に取り組みました！

コロナ禍で「学業・学生生活・コミュニティ」の危機に直面している学生たちを支援するために理事会を中心に募金を集め、奈良県生活協同組合連合会に33,006円を届けました。この募金活動は継続しますので引き続きご協力よろしくをお願いいたします。

“2021年8月大雨災害募金”に取り組みました！

8月上旬に発生した九州、中国、東北の大雨による災害に支援するための募金活動に取り組み、22,336円の募金が寄せられました（9月15日現在）。募金は9月末までとし、日本医療福祉生活協同組合連合会、中央共同募金会を通じて被災地や被災者のみなさんにお届けします。ご協力ありがとうございました。

耳より掲示板

「全自動PCR検査装置」を感染症検査機関等設備整備事業の補助金で購入しました。検査機関に依頼していた発熱外来の患者さんのPCR検査が、診療所内で実施することで当日中に結果がわかるようになります。

いきいき健康まつり中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため今年も残念ですが中止します。

コロナ禍で巣ごもりして殆ど運動することがありませんでした。機関紙すこやかをボスティングして帰ってくるのとどっと疲れていました。これ程に体力がおちてしまっている自分に驚き、これではダメだと気持ちを新たに飛鳥の方にまた歩こうと思いました。

橿原市 T・Dさん

コロナが心配で受診控え気味でしたが、すこやかを読んで改めて健診を受ける必要性を感じました。空いている時間など診療所の情報を伝えてくれるのは助かります。ありがとうございます。

橿原市 K・Kさん

コロナのせいで、人とのつながりが途切れがちになっていきますが、誰一人取り残さない社会の実現をめざして組合員と役員が一つになってこの危機を乗り越えていこうとする姿勢は、頼もしく、孤独に陥りがちな今の私たちの希望となっています。

磯城郡 S・Nさん

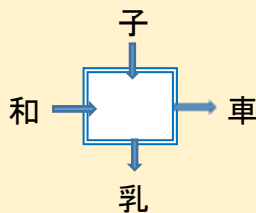
橿原市に居住して7年、いつも近くにみみなし診療所がありました。インフルエンザ、大腸内視鏡検査と私たち家族にとって本当になくてはならないかかりつけとなっていました。今号を読んで2012年3月創立と知り、身近な診療所が比較的新しかったことに驚きました。仲宗根前理事長が尽力された想いを途切れることなく続けられるように、私たちもぜひ協力させていた

橿原市 A・Mさん

読者のおたより

漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。口に入る漢字は何でしょう？



前回の答えは「実」でした

正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。

はがきもしくはメールで「答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。締め切り 11月末日

【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1

奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係

【メール応募アドレス】 hewcoop\_nara@yahoo.co.jp

個人情報は商品発送のみに使用します。

読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。

☆すこやか 39号クイズ当選者☆

木村啓子さん(桜井市) 鈴子奈美さん(橿原市) 中野しず子さん(田原本町)  
出井智子さん(橿原市) 森内絢子さん(橿原市)

メールでも応募できます。すこやかの感想も書いてくださいね！

