

「南多摩病院 市民公開講座」について

事務部 医療連携課

市民公開講座とは

南多摩病院では、地域住民の皆様向けに市民公開講座を開催しております。現在、開催回数は24回を重ね、延べ参加人数は1,993名と多くの皆様にご参加いただいております。

開催理由としましては、地域住民の皆様には医療や病状への正しい知識を深めていただくため、毎回テーマを定め、その領域を専門とする医師や病院スタッフ等が講演を行っております。病院内見学も実施しており、普段は見ることや入ることのできない手術室や救急外来等の施設をご案内しております。当院の診療科、医師やスタッフ、設備等を知っていただく機会となっております。



また、公開講座開催時には、看護師による医療相談窓口を設置しており、医療・介護に関するご相談を受付けております。

参加費無料

参加定員100名、当院8階にて、2~3か月に1回のペースで開催しております。(基本的に土曜日開催 14:00~16:00)

いざという時に当院が皆さまにとって、安心して医療を受けられる病院であることを認識していただければと思っております。

参加費は無料ですので、ご家族、お知り合いの方、ご近所の方お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。心から皆様の参加をお待ちしております。



市民公開講座のお申し込み・お問い合わせは
042-663-0111 (代表)
医療連携課 まで

過去に開催されたテーマ

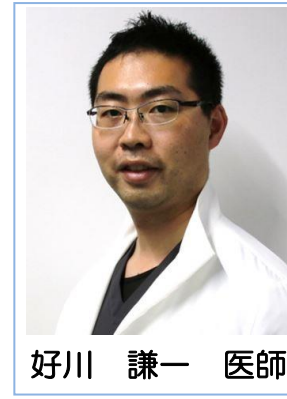
平成25年12月から始まり、現在24回の市民公開講座を行ってきました。こちらは過去3年間のテーマです。


第15回	①あなたの知らない手術と麻酔の世界 ②手術室ナースのお仕事
第16回	①夏直前！知っておくべき脱水の予防と治療 ②放置していると怖い「便秘」～予防のためにすること～
第17回	①おなかが痛い！～救急車を呼ぼうか迷う時～ ②救急外来ってどんなところ～救急外来の役割と概要～
第18回	①胸が痛い～心筋梗塞にならないために～ ②日本三大疾病のひとつ”心筋梗塞”の予防
第19回	①骨粗鬆症って何？～強い骨と弱い骨はどこが違うの？～ ②運動で骨の老化を予防しよう
第20回	①最近、増えてる？「食道がん」 ②これからの在宅医療について
第21回	①今さら聞けない！「ピロリ菌」のはなし ②「ピロリ菌」検査について
第22回	①放っておくと大変なことに！「頭痛」のはなし ②頭痛が起きたらMRI?CT?
第23回	①乳がんを知る ②乳がんと生きるということ
第24回	①あなたを困らせる股関節の痛み ②健康な骨・身体づくりのための転倒予防法



知っていますか？ 潰瘍性大腸炎

消化器内科 好川 謙一



はじめに 

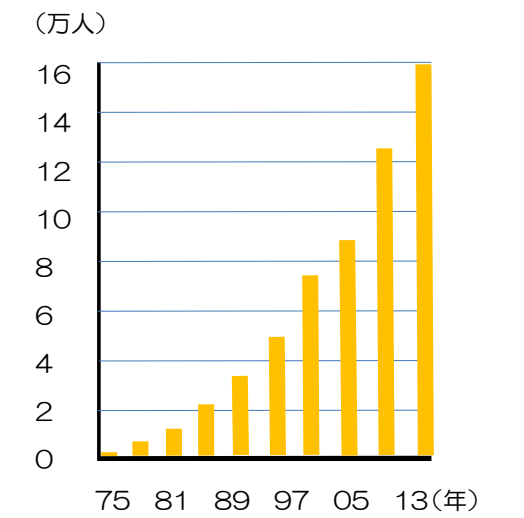
長引く腹痛、下痢、血便症状、、、
胃腸炎が長く続くな～、とっていたら実は別の疾患かもしれません。
今回は、潰瘍性大腸炎の紹介をさせていただきます。



潰瘍性大腸炎とは？

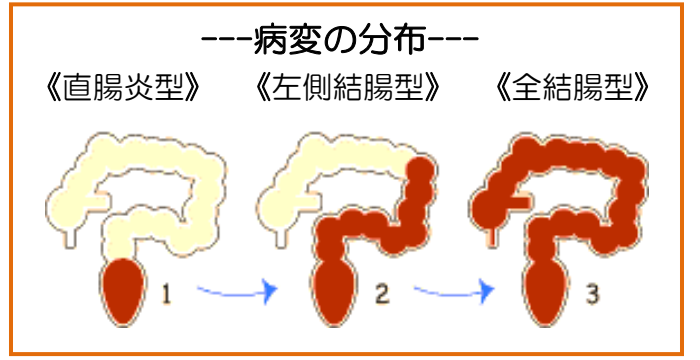
先進国を中心に、近年では日本でも罹患者が急増している疾患です。いわば現代人病とも呼べる疾患です。男女比はほぼ同比率、発症年齢は男性20~24歳、女性25~29歳が最多であり、比較的若年で発症することから、しばしば仕事・妊娠・出産との兼ね合いが問題となります。原因ははっきりしていませんが、遺伝因子・環境因子双方の関与が疑われています。クローン病とともに「炎症性腸疾患」に分類され、「難病の患者に対する医療等の法律」における指定難病に定められています。

潰瘍性大腸炎の医療証受給者



様々な症状

炎症の範囲は3病型(直腸炎型・左側結腸型・全結腸型)ありますが、いずれも大腸の中を直腸から遡るような疾患分布となることは共通しています。無症状で健診でみつける軽症例から、腹痛・下痢・血便・発熱が高度に見られる重症例まであり、劇症型の場合には緊急手術を要することもあります。大腸内視鏡がその診断の決め手となります。



治療の流れ

治療は、病変の分布や炎症の重症度、全身状態によって治療内容が決定されます。治療に使用される薬剤は多岐にわたります。自己免疫の関与が強くなっているため、治療の主体は免疫を抑える治療となります。その基本的な薬剤となるのが5-アミノサリチル酸薬（5-ASA製剤）やステロイド薬の内服や注腸です。治療に難渋する場合には、白血球除去療法（血液から活性化した白血球を除去する治療法）や免疫調節薬（内服）、抗TNF α 抗体製剤（注射）などの選択肢があります。これらで改善しない場合には、外科手術（大腸全摘術）が行われます。また本疾患は、一部ストレス因子や食事などの生活習慣と密接に関わっていますので、栄養指導やストレス因子を減らすことも有用な方法といえます。



＜大腸内視鏡写真＞

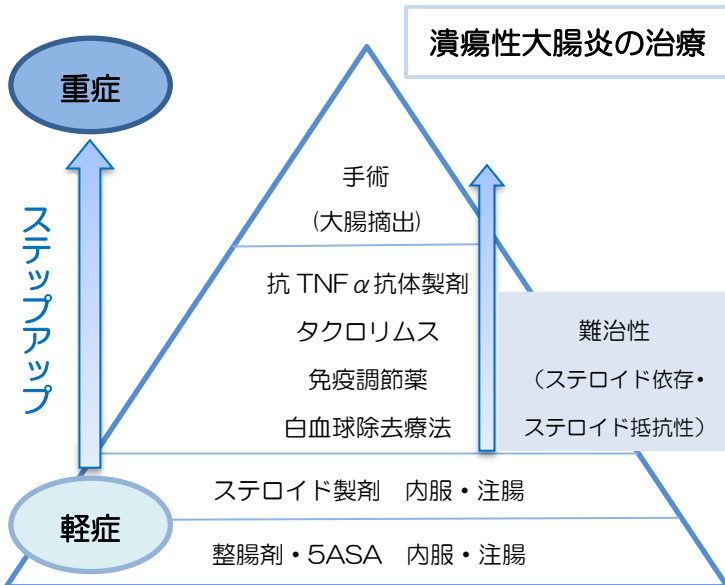


活動期

寛解期

←活動期と寛解期（症状が落ち着いている時期）の大腸の様子。

（治療強化1週間後）



近年、腸内細菌の影響が強くなるとなってきました。大腸は人間の体で最も多くの常在細菌叢（ヒトと細菌が共存している）を擁する臓器です。それゆえにいわゆる悪玉菌が増えると疾患に悪影響を及ぼすことが分かってきています。整腸剤や漢方薬などの併用も試みられていますが、病気の無い健康な方からの腸内細菌を患者さんの腸内に移植する方法（糞便移植）も治療として試みられています。まだ研究段階で万人に効くと断言できるものではありませんが、今後の推移に期待したいと思っています。

治療の考え方

寛解導入療法

活動期の炎症を治める

寛解維持療法

炎症の治まった大腸粘膜を維持する

潰瘍性大腸炎には通常「治癒」という状態はありません。病状が落ち着いていることを「寛解」と呼び、寛解の維持（病状の再燃がないこと）を目指して治療を継続することになります。以前は症状の安定（臨床的寛解）を治療目標としていましたが、現在では大腸粘膜の炎症改善（粘膜治癒）を目標とし、より厳密に治療を進めることになっています。

最後に

ここまで見てきた通り、一口に潰瘍性大腸炎といっても、病状は多岐にわたり、一つとして同じ病像のものは存在しません。そのため、患者さんのライフスタイル、考え方、病状、すべてを加味して患者さん一人一人にオーダーメイドでの治療を提供するのが、私達医療者にとっての責務と考えております。

お気軽にご相談ください。

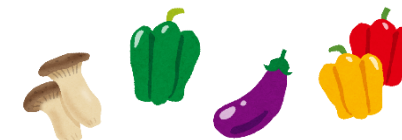


食物繊維のはなし

医療技術部 栄養科



食物繊維とは人間のもつ消化酵素で分解されない動植物食品に含まれる難消化性成分のことです。おもな食物繊維である植物性の食物繊維は水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維に分けられます。



	食べ物	特徴
不溶性 (水に溶けない)	ボソボソ・ザラザラした食感のもの 代表例：ゴボウ、トウモロコシ、蕎麦、枝豆、サツマイモ、パインアップル など	<ul style="list-style-type: none"> 蠕動運動を活発化し、排便を促す 排便量の増加
水溶性 (水に溶ける)	ネバネバ・ヌルヌルした食感のもの 代表例：納豆、オクラ、昆布、ひじき、なめこ など	<ul style="list-style-type: none"> 食後の急激な血糖上昇防止 悪玉コレステロールの上昇防止 腸内環境整備

食物繊維の目標量と摂取量

国が定める日本人の食物繊維の摂取目標量は18～69歳では1日あたり**男性20g以上**、**女性18g以上**とされています。（日本人の食事摂取基準2015年版より）

実際の食物繊維摂取量は20歳以上1日あたり**男性15g**、**女性15.4g**と不足しているのが現状です。（平成27年国民健康・栄養調査より）

夏はやっぱり夏野菜！

キュウリやナス、トマト、ピーマン、オクラ、モロヘイヤなど夏に収穫される野菜をまとめて『夏野菜』と呼びます。野菜は旬の時期が最も栄養価が高く、味が良いのが特徴です。

夏野菜には体を内側からクールダウンする水分やカリウム、ビタミンなどの栄養素はもちろん、食物繊維もたっぷり含まれています。

暑いときにはそうめんだけなど単品で終わらせてしまいがちですが、夏もしっかり野菜を食べて、毎食野菜を摂ることを心掛けると良いでしょう。

～簡単夏野菜レシピ～

山形のだし風そうめん

（食物繊維 一人あたり6.0g）

● 材料（4人分） ●

- キュウリ 1本
- ナス 2本 切って水にさらす。
- トマト 1個
- オクラ 5本 茹でてから刻む。
- 長芋 5cm程度
- 納豆 2パック
- 刻み昆布 5g
- めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ3
- そうめん 4人分（乾燥400g）

● 作り方 ●

- ① 野菜を5mm角に刻む。
- ② 刻んだ野菜と納豆と刻み昆布をめんつゆで和える。
- ③ 茹でたそうめん②をのせて出来上がり。

※よく混ぜてお召し上がりください。

野菜はお好みのものをご使用ください。

◎ミョウガや大葉、生姜など香味野菜を入れると、めんつゆが少なくてもおいしく食べられます！

◎ご飯(白米や雑穀ご飯、麦ご飯など)や豆腐にのせて食べるのもオススメです。



※画像はイメージです。