



医療法人社団玲瓏会
金町中央病院



ささえあい

第22号 平成25年8月

隔月発行

医療法人社団玲瓏会
金町中央病院

発行元
東京都葛飾区金町1-9-1

病院長 野田 剛

TEL 03-3607-2001

担当部署 広報チーム

FAX 03-3607-2082

<http://www.reiroukai.or.jp/>

主な記事

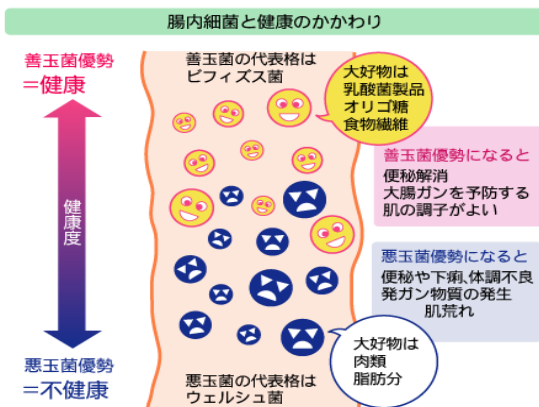
- ・金町中央病院公開講座のご報告
- ・ヘリコバクター・ピロリ菌
- ・特定健診のご案内
- ・旬の食材『にがうり』
- ・8月外来担当医表
- ・長寿健診のご案内
- ・編集後記

☆金町中央病院公開講座のご報告☆

今回は「腸内環境（便秘・下痢）」をテーマに、「腸の働き」「腸内細菌について」「腸内環境と免疫力」「腸内を良好に保つ生活習慣」と項目別にご説明させていただきました。

人間の身体の中でも「腸」はとても重要な臓器でさまざまな機能を担っています。当日の学習会では、実際にオリゴ糖や食物繊維を含むジュースを飲んで実感していただきながら、便秘と下痢の意外な関係についてもお話いたしました。

腸内の環境について、学習会での一部資料を掲載させていただきます。



次回の公開講座

10月18日（金）15時～16時
「防ごう！ノロウイルス感染」

当院看護部が担当し、皆さまと一緒に知識を深めていきたいと考えております。たくさんの方々のご参加をお待ちしています！

ご来場いただきました地域の皆さま、本当にありがとうございました。

次回の公開講座もよろしくお願いいたします。



ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎に対する除菌の 保険適用が認められました！



日本人の死因の第1位である「がん」。
中でも胃がんは、肺がんに次いで多くの方が死亡している疾患といわれています。
この胃がんだけでなく、胃炎や胃潰瘍、胃リンパ腫の原因とされているのが、
ヘリコバクター・ピロリ菌。

最近の疫学研究では胃がんの95%以上がピロリ菌感染に起因すると報告されています。
そして、団塊の世代といわれる方々の70%以上がピロリ菌に感染しているという
報告もあります。

当院でも、ピロリ菌検査や除菌治療を行っています！

検査の結果、ピロリ菌の感染が発覚した場合には除菌治療を受けるのが有効な治療法の
ひとつですが、今までピロリ菌の除菌治療は、胃潰瘍など特定の疾患を罹っていない
限り健康保険が適用されませんでした。

しかし、平成25年2月から「ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎」が新たに
保険適用となり、多くの患者さまが除菌治療を受けられるようになりました。



～ ピロリ菌検査 ～

ピロリ菌の検査にはいくつかの方法がありますが、なかでも「尿素呼気試験」は比較的
簡便で、検査感度も良い検査方法です。

検査薬を飲む前と飲んだ後に「呼気」を採取し、その呼気の成分を分析することに
よってピロリ菌の有無を判定します。痛みもなく20分ほどで終わる簡単な検査です。

症状のある方、不安に思う方は1度、内視鏡検査を受けてみてはいかがでしょうか。
早期にピロリ菌の検査・除菌をし、胃がんのリスクを減らしましょう！

特定健康診査はもう受診されましたか？ 8月末で終了です！

葛飾区の国民健康保険に加入している40歳～74歳までの方を対象とした、無料の特定
健康診査は残すところ今月のみとなりました。

対象の方には、葛飾区より5月末に受診票などが郵送されています。保険証も一緒にお持
ちいただき、受診してください。

近年、生活習慣病の割合は増加しており、葛飾区民の死亡原因の中でも約6割と大きな割
合を占めています。

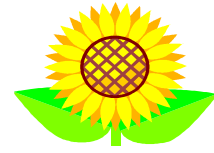
1年に1度の無料健診です！受診されていない方は、是非この機会に健康チェックをされ
てはいかがでしょうか。

毎年8月は締め切り月となっていますので最終週は混雑が予想されます。
お早目の受診をお勧めいたします。





旬の食材【にがうり】



今月は夏バテを防ぐ効果のある「にがうり」をご紹介します。
表面に多くあるゴツゴツとしたイボと独特の苦みが特徴のにがうりは、沖縄県では「ゴーヤー」と呼ばれています。

主な栄養効果は、皮に含まれる苦み成分が胃液の分泌を促進して食欲を増進させるため、食欲が低下しがちな夏にはぴったりです。

また、細胞をサビつかせる活性酸素の生成を抑制する抗酸化力もあるため、がんの予防や動脈硬化を有効に防ぐ働きも期待できるとして注目されています。

これからの季節、疲労回復のビタミンといわれているビタミンB1を多く含む豚肉やその他の野菜などと一緒に炒めて食べると栄養を効率よく摂ることができるのでおすすめです。

にがうりの梅味噌炒め

(約80Kcal)

《材料》 2人分

にがうり 100g(約1/2本)
なす 2本
ピーマン 1/2個
梅干し 1個
味噌 適宜
油 大さじ1
※お好みではちみつを入れる
とコクがでます。



《作り方》

- ①にがうりはたわしでよく洗い、わたと種をスプーンで取り除き、輪切りにする。
- ②なすはヘタを取り、4つ切りにする。
- ③ピーマンは種を取り、短冊切りにする。
- ④梅干しは種を取り除いて、皮ごと刻む。
- ⑤フライパンで油を熱し、野菜・梅干しを入れて炒める。
- ⑥味噌を入れて味を整えたら、**できあがり!**

ポイント!



調理のポイントは、まずタネとわたの苦みが強い部分をスプーンなどで取り除いてください。そして、苦みは水溶性なので塩もみをしてサッと熱湯をかけると食べやすくなります。にがうりは熱で壊れにくいビタミンCを豊富に含み、油で炒めても栄養価は損なわれにくい特徴をもっています。

8月の外来担当医表(下線は常勤医師) 赤字は女性医師です

		月	火	水	木	金	土
内科	A M	<u>関川</u> 伊藤	<u>福田</u> 佐藤(太)	谷口 宮塚(糖尿病) 佐々木	<u>関川</u> 所(糖尿病) 泉	<u>山形</u> 佐藤(淳) 梅本	<u>山形</u> 小山
	P M	橋本	<u>関川</u> 佐藤(太)	南 宮塚(糖尿病)	<u>山形</u> 所(糖尿病) 河田(腎臓・透析)	星野	<u>高嶋</u> (1週) 前田(2~5週)
外科	A M	<u>野田</u>	<u>吉永</u>	<u>吉永</u>	<u>野田</u>	村田	<u>野田</u>
	P M		山下		田中	池内	<u>吉永</u> (1・3・5) 尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ科	A M	<u>斉藤</u>		浦木	<u>斉藤</u>	井上	
	P M	<u>斉藤</u>		浦木	<u>斉藤</u>	井上	
婦人科	A M	石毛					木村
	P M			星合			木村
泌尿器科	A M		<u>熊野</u>	<u>熊野</u>		<u>熊野</u>	
	P M	鈴木		清田(1・3・4・5週) 鈴木(2週)	吉良		
脳外科	A M			松川			

※診療時間については各科によって異なります。※当日の変更もございます。事前にお問い合わせください。

長寿医療健康診査がはじまります！

9月から長寿（後期高齢者）医療健康診査がはじまります！

後期高齢者医療制度に加入している区民の方を対象とした健康診査がはじまります。

受診できる期間は、平成25年9月1日～平成25年10月31日までとなります。

対象の方には、受診券などの封筒が区より8月末に郵送されますので、

必要事項をご記入のうえ受診してください。

年に1回の無料健康診査です。

ぜひご利用ください！



編集後記

今秋より、電子カルテがはじまります。患者さまへの影響は最小限に抑えるよう努めてまいります。初めての操作も増えるため、一時的にお待たせする時間が長くなるなどご迷惑をお掛けする可能性があります。

何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。