

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
 〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
 TEL 083-923-8811
 FAX 083-932-2477
 URL <https://sasaki-geka.jp/>



消化器内科のよくある質問

Q1. 親が胃がんでした。ピロリ菌に感染しているか調べられますか？

親御さんが胃がんになったということは、親御さんはヘリコバクター・ピロリ菌に感染していた可能性が高いと考えられます。胃癌の多くは、胃に感染しているピロリ菌が原因だからです。唾液などを介して、幼少時に子供に感染する可能性が指摘されており、ピロリ菌の検査は是非した方が良いでしょう。

ただし、病院を受診していきなりピロリ菌の検査をすることは保険診療上できません。上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）を受けて、ピロリ菌の感染によって起こりうる胃炎などの変化があれば、ピロリ菌を調べることができます。胃炎の変化などが全くなければ、ピロリ菌に感染している可能性は極めて低く、胃がんのリスクも低いと言えます。

ピロリ菌に感染していることが判明した場合には、胃薬と抗生剤を7日間内服するだけで8-9割の成功率で除菌することができます。除菌をすれば、胃癌のリスクが下がります。早いうちに受診して胃カメラを受けることをご検討ください。

Q2. 最近、胸焼けやみぞおちの痛みがあります。为什么呢？

逆流性食道炎の可能性があります。胃酸が食道に逆流することで、胸焼け、みぞおちの痛みを感じます。症状は多彩で、ゲップ、胃もたれであったり、酸っぱい、にがいものが口に出たり、喉の違和感、また慢性的な咳といった症状が出ることもあります。胃酸を抑える内服薬で症状がとれることが多いです。また、生活習慣の改善も重要です。胃酸が多く分泌される食後すぐにごろりと横になることや、発泡するようなもの（ビールなど）、脂肪の多い食事は胃酸逆流の原因になりやすいので控えたほうが良いでしょう。症状がすぐにとれない場合には、内視鏡検査（胃カメラ）をお勧めします。逆流性食道炎の程度もわかりますし、ほかの食道や胃の病気がわかることもあります。特に飲酒、喫煙をされている方は食道がんのリスクも高いため要注意です。

まずは生活習慣に気をつけてみて、症状が続く場合には受診するのが良いでしょう。

回答：内科 佐々木 翔

気になる症状があればお気軽にご相談ください！

内科外来診療担当表

	月	火	水	木	金	土
午前	酒井 勉 鈴木 綾乃	佐々木 翔 古賀 博子	酒井 勉 鈴木 綾乃	酒井 勉	佐々木 翔	(第1・3・5) 佐々木 翔 (第2・4) 酒井 勉
午後	佐々木 翔	酒井 勉	—	佐々木 翔	酒井 勉	—

予防接種のご案内

インフルエンザワクチン	4,000円
麻疹風疹ワクチン	9,500円
肺炎球菌ワクチン	8,460円
带状疱疹ワクチン（シングリックス®）	23,000円／回（2回）（※事前予約）
子宮頸がんワクチン	
4価HPVワクチン（ガーダシル®）	16,400円／回（3回）（※事前予約）
9価HPVワクチン（シルガード9®）	33,000円／回（3回）（※事前予約）

※带状疱疹は80歳までに3人に1人が発症するため、50歳以上でのワクチン接種が推奨されています。近年発売されたシングリックスは、高価ですが、90%以上の発症予防効果が10年近く証明されています。従来の生ワクチンは、効果がやや劣り予防期間も数年とされています。

※シルガード9は、全例登録が必要であるため、接種を予定する方は『ワクチンQダイアリー』にアクセスし登録が必要です。当日はスマートフォンを持参下さい。

今年是要注意！！熱中症対策

暑さを避ける

暑い日は涼しい服装、日傘や帽子などを使用しましょう。体調が悪く感じたら、日陰など涼しい場所で休憩しましょう。



こまめに水分補給

暑いと体温調節のために汗をかきます。体内の水分量を維持するためにこまめに水分を補給しましょう。



日頃から体調管理



日頃の体調管理を心掛けましょう。

- ・適度な運動
- ・栄養バランス
- ・十分な睡眠が大切です。

適切な室内環境



エアコンを使う場合、室温が28℃になるように調整しましょう。感覚で判断するのではなく温湿度計を使用して確認しましょう。

今が旬！ズッキーニ

ズッキーニの見た目はキュウリに似ていますが、実はカボチャの仲間です。カボチャの仲間ではありますが、早めに収穫するため初夏～夏が旬です。新鮮なうちに食べたほうが美味しい野菜なので、選ぶ際は切り口が新しいものを選びましょう。古くなると果肉がスカスカになるため、購入したらできるだけ早めに食べるようにしましょう！

お店で選ぶ際のポイントは、太すぎず均一で長さが20cm程度の、皮に光沢があるものを。長さが30cmを超えるものは皮が硬く、中の肉質がスポンジ状になっていることがあり、風味も低下しています。加熱料理に使用するイメージが強いですが、新鮮なものであれば薄くスライスし、生食も可能です。塩昆布と和えたり、浅漬けやピクルスにも利用できます。皮をむかずそのまま食べられ、くせがない淡白な味わいなのでさまざまな料理に活用できます。

ズッキーニの栄養

カリウム : ナトリウムを排泄する働きがあり、むくみを防いだり高血圧の予防に効果があります。

ビタミンC : 疲労回復、肌荒れ防止の効果あり。ビタミンCにはメラニン色素の生成を抑制する働きがあるため、特に夏場の日焼けしやすい時期には積極的に摂取しましょう。

βカロテン : 皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあります。また、抗酸化作用もあるため、アンチエイジング効果も期待できる栄養素です。

☆簡単！ズッキーニのツナマヨチーズ焼き☆

(1人分 192kcal 塩分0.7g)



材料 (2人分)

ズッキーニ	1本
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	20g
黒こしょう	適量

【作り方】

- 1.ズッキーニは縦半分カットし、置いたときに安定しやすいようにピーラーで縦に皮を1~2箇所むいて平らにする。
- 2.スプーンを使用し、ズッキーニの中身をくり抜く。くり抜いた中身は細かく刻む。
- 3.2で細かく刻んだズッキーニとツナ缶（ツナ缶は汁気をよくきっておく）をマヨネーズで和える。
- 4.ズッキーニのくりぬいた部分に3をのせ、ピザ用チーズを上均等にのせて黒こしょうを適量かける。
- 5.オーブントースターにアルミホイルを敷き、その上に4を並べて約13分焼く。（オーブントースターの加熱時間は、様子を見て調節する）チーズが溶け、こんがり焼けたら出来上がり。

☆管理栄養士の一言アドバイス☆

ズッキーニに含まれるカリウムやビタミンCは水溶性の栄養素であるため、長く水につけたり茹でたりすると栄養素が流出してしまいます。薄くスライスし、サラダにして食べると効率よく栄養素を摂取できます。βカロテンは脂溶性ビタミンのため、炒め物などで油と一緒に摂取することで吸収力が高まります。



「お盆休診」のお知らせ

お盆休暇中の診療は右記のとおりです。

お薬が必要な方は、早目にご来院ください。

なお、急患の方はこの限りではありません。



月	日	曜日	午前	午後
8	8	月	診療	診療
	9	火	診療	診療
	10	水	診療	休診
	11	木	休診(山の日)	
	12	金	休診	
	13	土	休診	
	14	日	休診	
	15	月	診療	診療

患者相談窓口について

皆様に安心して診療を受けていただけるよう、患者相談窓口では、患者様、ご家族の皆様からのご相談やご意見（受診に際して感じられた疑問や苦情、ご意見など）をお受けしております。ご心配なこと、お困りのこと、お気づきのことがございましたらお気軽にお申し出ください。

ご相談内容によっては、より詳しい担当部門へご案内させていただくこともあります。

なお、相談者の個人情報は、厳守します。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室 TEL (083)923-8817

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

患者様の権利と責任

1. 個人の尊厳と平等
尊厳ある個人として、生命・身体・人格を尊重されます。また、年齢・性別・人種・国籍・宗教・社会的地位等にかかわらず、平等かつ適切な医療を受ける権利があります。
2. インフォームド・コンセントと自己決定権
検査や治療等に関して十分に説明を受け、納得と同意の上で、適切な医療を選択、あるいは拒否する権利があります。また、他の医師の意見（セカンド・オピニオン）を聞く権利があります。
3. プライバシーの権利
医療業務に伴い知られた個人的な情報は、守秘される権利があります。
4. 情報開示の権利
ご自身の病状や医療の内容に関して、必要な情報を知る権利があります。
5. 患者様の責任
病院の定めた規則を守り、医療スタッフと協力して病気を克服していく責任があります。