

洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

5
2023
May

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351(代) <http://www.rakuwa.or.jp/maruta/>



大腸検査のススメ



洛和会丸太町病院 消化器センター内科 部長 尾藤 展克

専門分野 消化器疾患全般
内視鏡検査・治療

専門医資格 日本内科学会認定内科医
日本プライマリ・ケア連合学会認定医／指導医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医

近年大腸がんが増加しており、女性ではがんによる死亡数が1位となっています。発見の契機は内視鏡検査ですが、前処置が大変であり、また苦痛を伴う場合があるため、なかなか気軽に受けていただけないのが現状です。

当院ではご希望の方には注射での鎮静剤を用いて、楽に検査が受けられるように配慮しております。また、検査後は回復室で30分程度休んでいただき、意識状態や血圧など安全を確認してお帰りいただきます。内視鏡検査中には観察しやすくするため腸管内に空気を入れる必要がありますが、CO₂送気システムを導入していますので、検査後のお腹の張りや不快感をより早く軽減することができます。

小さいポリープは日帰り内視鏡切除、大きいポリープや早期がんは後日に内視鏡的粘膜切除術や内視鏡的粘膜下層

剥離術、また進行がんであれば速やかに外科と連携しながら外科的手術や化学療法を積極的に施行しております。

大腸がんは早期に発見されれば治癒率は非常に高い疾患です。便秘などの症状がある方、また便潜血検査にて陽性となった方はぜひ大腸内視鏡検査を受けてください。

本年4月より経験豊富な常勤医師が新たに着任し、3人体制となりました。全員内視鏡専門医ですので、高度な診断はもちろんのこと、より充実した環境で治療を受けていただけます。

かかりつけの先生から直接検査のご予約が可能ですので、まずはかかりつけの先生にご相談ください。今後とも洛和会丸太町病院 消化器センターをよろしくお願いいたします。



外来担当医表

※土・日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)は休診です。*…完全予約制

診療科目	時間	月	火	水	木	金
消化器センター 内科	午前8時30分～正午	飯 沼	尾 藤	飯 沼	尾 藤 [便秘専門外来併設]	太 田
	午後2時～午後3時	—	西 川* [肝臓専門外来併設]	—	—	—
内視鏡(胃カメラ)	午前9時～正午	尾 藤／太 田	飯 沼／太 田	尾 藤／太 田	飯 沼／太 田	飯 沼／尾 藤
内視鏡(大腸ファイバー)	午後1時30分～午後4時	尾 藤／太 田	飯 沼／太 田	尾 藤／太 田	飯 沼／太 田	飯 沼／尾 藤

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 消化器センター内科 TEL 075(801)0351(代)



骨粗しょう症を
予防して
元気に長生き！

骨を丈夫に保つ食事

洛和会丸太町病院 栄養管理室 主席係長 管理栄養士

さかき やすこ
榊 容子



骨粗しょう症とは、骨の中が粗くスカスカになる病気で、骨が弱まり骨折しやすくなります。骨の主成分はカルシウムですが、体内のカルシウムの99%が骨と歯に含まれ、残り1%は血液などに含まれています。

骨の健康に関わる栄養素は多いです。
骨粗しょう症を予防するため
バランスのよい食事を心掛けましょう。

- カルシウムを多く含む食品を取る。
- カルシウムの吸収を助ける食材を取り入れる。
- カルシウムの吸収を阻害する食品は控える。

口から摂取したカルシウムは小腸で吸収されますが、食材に含まれているカルシウムが全て吸収されるわけではありません。腸管の吸収率、骨代謝、尿中排泄量を考慮した、1日の推奨量が決められています。

1日のカルシウム摂取推奨量

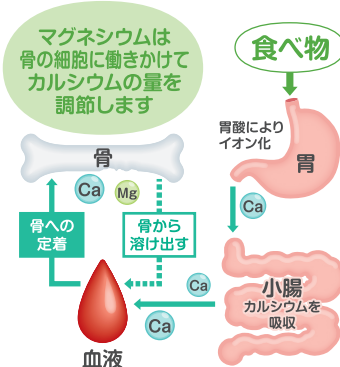
出典：「日本人の食事摂取基準2020年版」より

年 齢	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～74歳	75歳以上
女 性	800mg	650mg	650mg	650mg	650mg	600mg
男 性	1000mg	800mg	800mg	750mg	750mg	700mg

カルシウムを多く含む主な食品の目安

出典：「八訂日本食品成分表」より

乳 製 品	大 豆 製 品	小 魚 ・ 海 藻 類	野 菜
 プロセスチーズ (1切25g) 252mg  牛 乳 (1杯200g) 220mg	 木綿豆腐 (1/2丁 150g) 140mg  厚揚げ (1/2枚 60g) 144mg	 サクラエビ (大さじ2杯 煮干し6g) 120mg  マイワシ (1尾 丸干し30g) 132mg	 小松菜 (1鉢 ゆで70g) 105mg  切り干し大根 (1鉢 乾10g) 50mg



カルシウムを吸収できる量は限られているため、毎食コツコツ取ることがポイントです。

分量について 食品の大きさにはばらつきがありますので、参考としてお使いください。

ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収が悪くなります。

また、利用効率を上げるため、運動などで骨にある程度の負荷を掛けるようにしましょう。

吸収を助ける栄養素

● ビタミンD

魚介類（サケ、サンマなど）、干しシイタケ、キクラゲなど。



● ビタミンK

納豆、卵、ブロッコリー、ホウレンソウ、小松菜など。



吸収をさまたげる栄養素

● リン・カフェイン・アルコール

リンはインスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料などに含まれます。



● 食 塩

漬物、加工食品、干し魚など。食塩はカルシウムの尿への排泄を促進します。



当院では24時間365日、急患・救急診療に対応しています。また、受け入れ可能な医療機関が少ない耳鼻科の夜間救急にも対応しています。(月～金曜日 午後7時～11時) <http://www.rakuwa.or.jp/maruta/kyukyu/>

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)