

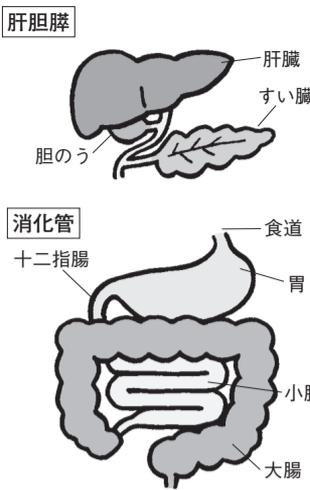
おきたい 医療知識と健康生活習慣

消化器内科とは

消化器について①

千秋病院 消化器内科 藤本 正夫

私たちの体は、食べ物を口から取り入れ、消化し、栄養として吸収し、不要なものを排泄することで健康を保っています。この一連の働きに関わる臓器を診るのが「消化器内科」です。食道・胃・小腸・大腸といった消化管に加え、肝臓・胆臓・すい臓なども担当しています。症状としては、胃もたれ、胸やけ、腹痛、下痢や便秘、血便、食欲不振などです。



大腸カメラ、超音波検査などを用いて原因を調べています。内視鏡検査は「苦しい」というイメージを持たれがちですが、鎮静剤を使うことで負担を軽減し、安全に受けていただけるよう工夫されています。

夫しています。また、ポリープの切除など、治療を同時に行なえる場合もあります。

地域の皆さんが「お腹のことなら気軽に相談できる」と感じられる存在でありたいと考えています。ちょっとした不調でも構いません。健康診断の結果が気になる時、生活習慣を見直したいときも、どうぞ遠慮なくご相談ください。

次回からは、胃炎・逆流性食道炎・大腸ポリープ・肝臓病など、身近な疾患をテーマにシリーズで解説していきます。皆さんの健康づくりに役立つ情報をお届けできれば幸いです。

子どもの健康 ① 新生活に向けて

千秋病院 小児科 矢嶋 たえ子

こんにちは。小児科医の矢嶋です。今月号から記事を書かせていただくことになりました。初回は新年度を迎えるこの時期に合わせて、新生活に向けたお話をします。

3月は、入園・入学・進級など新しい生活を迎える準備の時期です。生活環境が変わると、知らず知らずのうちに疲れがたまり、感染症にかかりやすくなります。特に春先は寒暖差も大きく、体調を崩しやすい季節でも

新生活が始まる前から、手洗い・咳エチケットなどの基本的な感染対策を続けることが大切です。また、この時期にもうひとつ確認したいのが、予防接種の打ち忘れがないかという点です。母子手帳を見返すと、「あとで打とう」と思ってそのままになっていたりワクチンが見つかることも少なくありません。

特に、年長さんで接種する麻疹・風しん(MR)ワクチンは公費で接種できる期間が年度末の3月31日までとなっています。小学校高学年で受ける日本脳炎、二種混合(DT)も打ち忘れが多いワクチンです。多少の鼻水程度であれば接種できる場合も多いので、まだの方は早めに接種を済ませましょう。

新生活を元気にスタートするためには、規則正しい生活リズムを整えることが大切です。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり摂ることで、体の抵抗力を高めることができます。

小さいお子さんの場合、「毎日同じ流れで過ごす」ことがポイントです。起きる→着替える→朝ごはん、寝る前は入浴→絵本→就寝など、一日の流れを決めてあげると安心して過ごせます。多少の時間がずれても、同じ順番を意識することが大切です。うまくいかない日があっても心配しすぎず、少しずつ整えていきましょう。

健友 ネット集会 職員からの発表

2月11日の健友ネット集会では、午後の分散会に36演題が集まり、各会場で一年の取り組み報告や学習会が行なわれました。職員の発表を紙上報告します。

腸を整えて元気をつくる

毎日できる腸活のすすめ

ひまわり病棟 看護師 溝口 耕司

医療の現場では、日々の精神的・肉体的な負荷から体調を崩すスタッフを多く見かけます。私自身、腸は単なる消化器官ではなく、最新の研究では「司令塔」であることが分かってきました。

人の腸内には、1000兆個もの細菌が住んでおり、彼らは私たちが食べる食物繊維や発酵

た食物繊維をエサに酪酸などの有益な物質を作り出します。この物質は、大腸のエネルギー源となるだけでなく、全身の免疫バランスを整え、過剰な炎症を抑える役割を担っています。

一般的な腸活：生活習慣

- 軽い運動
- ストレスを溜めすぎない
- 睡眠を整える

腸活は食事だけでは成り立ちません。軽い運動は腸の動きを助け、睡眠は腸を回復させます。ストレスも腸に影響するため、生活全体を整えることが重要です。

アロマでリラクゼーション

アロマ部活動報告

すずらん病棟 看護師 井上 伸子

病院では、日常業務において手洗いや手指消毒が必須であり、その影響で多くのスタッフが手荒れに悩んでいます。また、

アロマ効果によるストレス軽減を目指して千秋病院看護部の有志10名でアロマ部を立ち上げました。植物から抽出された香り成分(アロマ)は嗅覚を通じて直接脳に働きかけ、自律神経やホルモンバランスを整え心身の不調を改善する効果があるとされます。日によ



好みの香りをつけて



ハンドクリーム完成

現在2か月に一度のペースで活動し、先日は実際にアロマハンドクリームを作成しました。業務中の緊張感とは違い、和気あいあいとした雰囲気の中で笑い声が響く中、蜜蝋