

しこく

春

2025年3月
第83号

02 特集

大腸がん検診と 大腸内視鏡検査 について

04

病院長のつぶやき
志と人間力をたかめよう

05

ニュース&トピック
新野医師が表彰を受けました
(県警表彰のご報告)

07

ピックアップ
ご存知ですか? アピアランスケア



大腸がん検診と大腸内視鏡検査について



消化器内科 部長
香川 美和子 (かがわ・みわこ)

当院では検診や一般内科を受診される患者さんに対し、大腸内視鏡検査を年間 1000 件ほど行っております。

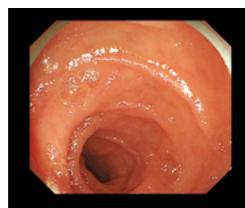
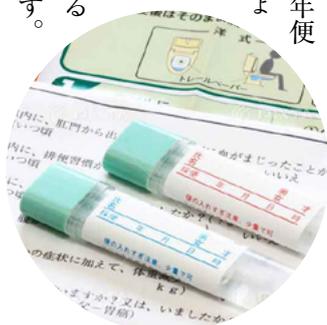
2020年12月より日本消化器内視鏡学会の指導施設に認定されており、常勤・非常勤の内視鏡専門医および指導医が質の高い、苦痛の少ない内視鏡検査を目指して日々従事しております。今回は大腸がん検診と大腸内視鏡検査についてお話ししようと思います。



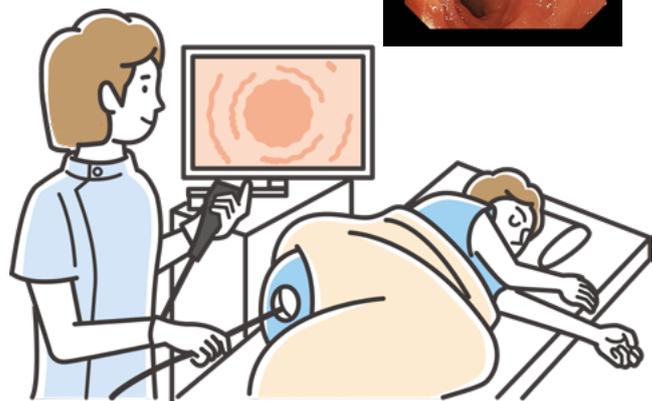
1 そもそも大腸がん検診って？

大腸がんは大腸（結腸および直腸）に発生する悪性腫瘍です。日本では近年増加傾向にあり、日本人のがんによる死亡原因の中でも上位に位置しています。初期はほとんど症状がないため、定期的な検診を受けることで早期発見・早期治療につながります。

大腸がんは何もない大腸粘膜からいきなりがんが現れることは少なく、多くは良性のポリープから徐々に大きさや形が変化してがんになります。大腸にがんやポリープが発生すると、便が病変と接触して出血するため便に血液が混じることがあります。しかし、早期がんや良性のポリープの段階では、便に血が混ざっていても目に見えません。このような目に見えない微量な血液を検知することができるのが、便潜血検査です。便潜血検査では2回分の便をご自宅で採取し、それぞれ専用の容器に入れて提出するだけです。女性の方は生理中など明らかに出血がある場合は避けた方が良いでしょう。特に食事制限の必要もなく簡単に検査ができるため、40歳以上の方はぜひ毎年便潜血検査を受けましょう。便潜血検査を毎年受けた場合、大腸がんによる死亡率を約3割低下させられることがわかっています。



2 大腸内視鏡検査はどういう時にどんな風を受けるのか？



便潜血検査で1回でも陽性となった場合、「精密検査」の対象になります。大腸がん検診における精密検査は一般的に大腸内視鏡検査が行われることが多いです。大腸内視鏡検査は、肛門から内視鏡を挿入して大腸の中に異常がないか詳しく見る検査です。病変があればその組織の一部を採取して、顕微鏡で詳しく調べる検査（病理検査）に出すことも可能です。

大腸内視鏡検査は、検査を受ける前に事前準備が必要です。検査当日の朝から固形物の摂取はせず、大腸の中の便をきれいに洗い流すための下剤（腸管洗浄液）を飲みます。数回に分けて合計2リットルほど飲み、何度かトイレに行っ

表1 モビブレップとビジクリアの特徴と相違点

	モビブレップ	ビジクリア
性状	液体	錠剤
味	梅風味	無味
服用方法	薬液 1リットル + 水 500ml	錠剤 5錠 + 水 200mlを10回
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ・薬剤の服用量が少ない ・腸管洗浄力が高い ・腎障害がある方でも服用可 	<ul style="list-style-type: none"> ・水以外にお茶、麦茶、紅茶も可 ・薬液の味が苦手でも飲める
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・飲み方が少し難しい ・水かお茶しかダメ ・味が苦手な方もいる 	<ul style="list-style-type: none"> ・錠剤が大きく飲みづらい ・たくさん錠剤を飲む必要がある ・腎障害のある方は禁忌

出典：薬剤添付文書など

て排便すると固形便が徐々に水様便となつてきて検査が可能な状態になります。当院で使用している腸管洗浄液は「モビブレップ(液体)」と「ビジクリア(錠剤)」の2種類です(表1)。モビブレップは薬液1リットルと水やお茶500mlを少しずつ交互に飲んでいきます。腸管洗浄力が高く味が梅ジュースのような風味で比較的飲みやすい製剤なのでモビブレップを使用する方が圧倒的に多いですが、「モビブレップの味が苦手でもどうしても飲めない」という方にはビジクリアも選択肢となります。ビジクリアは錠剤を1回5錠と水200mlを15分毎に計10回内服するため、全部で錠剤50錠と水2リットルを飲むことになります。いずれにし

てもこの事前準備に時間と手間がかかって大変ですが、大腸の中がきれいになれば内視鏡検査もやりやすくなるのでとても大切なものです。検査の前日は夕食を早めに消化の良いもので済ませ、普段から便秘がちな方は前日や前々日から少量ずつ下剤を飲んでいただくのと内視鏡検査がスムーズにできます。

3

大腸内視鏡検査をできるだけ抵抗なく受けていただくために

最初にも述べた通り、日本人の大腸がん患者数は年々増加傾向です。特に女性のがんによる死亡原因の第一位が大腸がんであり、大腸内視鏡検査は女性にこそ積極的に受けていただきたい検査であると考えています。しかし、便通異常や腹部の違和感などなく気になる症状はあるものの、「痛そう、怖い、恥ずかしい」といった理由で大腸内視鏡検査に抵抗のある女性のみなさまも多いのではないかと思います。

当院では内視鏡径が細く挿入部分が柔らかいスコープを使用し、内視鏡操作による痛みを軽減できるようにしています。また、大腸を観察する際に空気を入れて広げる(送気する)とおなかの張りが強くなったり吐き気を催したりすることがあります。これを空気でなく、体内で吸収されるスピードが早い二酸化炭素を使用することにより、送気による不快感を軽減しています。さらに、送水装置を用いて大腸の中を効率よく洗浄することに

より、検査時間を短縮できるようにしています。それでもやっぱりデリケートな部分を見られるのが恥ずかしい、という方は「女性医師の検査希望」とお伝えください。

当院では最新式のスコープや周辺機器を導入し、多様なニーズに対応できるように体制を作っています。女性に限らず、表2のような症状がある方にはぜひ大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。

表2 大腸内視鏡検査が推奨される症状

原因のわからない
腹痛がある

便に血が混じる
(便潜血陽性含む)

大腸ポリープを
切除したことがある

便秘や下痢が
続く

日本腸肛門病学会 HPより改変

公立学校共済組合
四国中央病院

病院長 北川哲也



志と人間力をたかめよう

イチローさんは2001年にMLBで活躍し始めた頃、「小さいことを重ねることが、とんでもないところへいくただ一つの道だと感じている。ドキドキ、ワクワクのプレッシャーが僕にはたまらない」と話していた。最近、その延長線上で子供たちに野球に取り組む姿勢を教えているのをよく見かけるが、この度のMLB殿堂入りに際して、「満票でなかった、1票足りないというのは凄く良かった。自分なりの完璧を追い求めて進んでいくのが人生だと思う。未だ不完全というのはいいですね。不完全だから先に進めます。」と話され、再び見惚れ、聴き入ってしまった。

保坂正康さんは、最後の講義で、歴史を語り継ぐことの大切さを強調した。私たちの国は80数年前になぜ戦争をしたのか。戦後、二度と戦争をしないと決意して今日までできたが、

1対1対8の割合で、正直に物を言う人、嘘をつく人、どっちつかずで中途半端に記憶を美化する人がいるという。現在、その決意は弱くなり、また二の舞を演じようとしているかにも見える。歴史を疎かにする国は何度でも同じ苦しみを味わうしかないが、そうならないために、歴史をしっかりと見直したいと……

それに先立って、ノーベル平和賞が被爆者の立場から核兵器の廃絶などを訴えてきた日本被団協に授与された。長年、その被爆者運動の中核を担ってきた田中熙巳さんが、核兵器は人類と共存できない、共存させてはならないという信念を世界中の核兵器国とそれらの同盟国にしっかりと根付かせ、人類が核兵器で自滅することがないように、核兵器も戦争もない世界と人間社会を求めて、共に頑張ろうと、ノルウェーの首都オスロの授賞式で世界中に訴えた。

私たちも一人一人が志と人間力を培い、やらねばならないプロフェッショナルとしての仕事や役目にアローチする行動力を彼らから学びたいものである。そして、弛まず、少しずつ前に踏み出して、自ら行動してみようではないか。チャンスはいつかやってくる。一人一人の成長が私たちの良い病院活動につながれば幸いである。

Doctor's column
ドクターズ コラム



注目の医療技術や健康づくりのヒントを紹介します

「糖類ゼロ」、
「砂糖ゼロ」って
どういうこと？

最近「糖類ゼロ」、「砂糖ゼロ」という表示をよく目にします。他にも「糖質ゼロ」というものもあります。この表示に飛びついて買ってしまう人は多いと思いますが、これらは何を意味しているのでしょうか。その説明の前に、まず糖とはどのようなものなのか簡単に述べたいと思います。糖は大きな分子の栄養素ですが、その構造は小さな糖（単糖類）が鎖状につながってできています。「単糖類」は糖の最小単位で、ブドウ糖や果糖などがそうです。この「単糖類」が2個つながったものを「二糖類」と呼びます。たとえばブドウ糖が2個つながると麦芽糖で、ブドウ糖と果糖がつながると砂糖です。私たちが料理で使う砂糖は「二糖類」ということになります。さらに「単糖類」が3〜10個つながったものを「オリゴ糖」といいます。オリゴはギリシャ語で少ないという意味ですので、「少糖類」とも呼びます。「オリゴ糖」は大腸でビフィズス菌など善玉菌のエサになるため、腸内環境を改善する効果があることは有名です。そして「単糖類」がたくさん（10個以上）つながった長い糖の鎖が「多糖類」で、デンプン（植物由来）やグリコーゲン（動物由来）があります。

「糖類」とは、「単糖類」と「二糖類」をい

います。つまり小さなばらばらの糖が「糖類」です。「糖類」に「オリゴ糖」や「多糖類」を合わせたもの、つまり糖のほぼ全部を表しているのが「糖質」です（名前が似ているので間違わないでください）。そして「糖質」に食物繊維が加わったものが「炭水化物」です。コメやイモは食物繊維が多いので、「糖類」や「糖質」ではなく「炭水化物」と呼びます。以上を逆にいうと、「炭水化物」から食物繊維を除くと「糖質」で、「糖質」の中の「単糖類」と「二糖類」が「糖類」です。

「糖類ゼロ」とは、単糖類と二糖類が含まれないだけです。「砂糖ゼロ」は砂糖（ブドウ糖+果糖）が含まれていないだけです。さらに厳密にいうと、含まれる量が100gのなかに0.5gまでならゼロ表示ができますので完全なゼロでもありません。「糖類ゼロ」、「砂糖ゼロ」と表示されていても、「糖質」として糖がたくさん含まれている食品があります。「糖質」も消化されると結局は「糖類」になりますので血糖はあがります。「糖類ゼロ」や「砂糖ゼロ」と表示されていても、「糖質」がたくさん含まれていれば高カロリーであることを知っておいてください。これからは成分表示の「糖質」も見るようにしましょう。さすがに「糖質ゼロ」になると糖はほとんど入っていません。しかしその場合、甘くなくなります。したがって菓子類で「糖質ゼロ」のものはほとんどありません。もしあれば「人工甘味料」をたくさん使っているのでしょう。



健康管理センター長
濱田 信一（はまだ しんいち）



新野医師が表彰を受けました

県警表彰ご報告

認知症疾患医療センター長 新野秀人

このたび愛媛県警本部より高齢者の安全運転推進行政への貢献が評価され、感謝状をいただきました。

当センターでは、認知症の早期発見・早期診断に積極的に取り組んでおります。

無料相談

四国中央病院 認知症疾患医療センター
 TEL 0896-58-5610
 受付時間 9:00 ~ 17:00 月曜~金曜(祝祭日除く)

また、高齢者がおられるご家庭から、自動車運転継続についてのお悩みについて相談を受けることを多く経験しております。当センターでは、詳しく評価させていただき、その後の対策を具体的に説明しております。

ぜひ、四国中央病院認知症疾患医療センターにご相談ください。



四国中央病院「LINE 公式アカウント」友だち募集中!

check!

四国中央病院では「LINE」の公式アカウントを開設しました。「友だち」機能を使うと広報誌「しこく」発行の都度お知らせが届くほか、皆様に役立つ情報を随時お伝えします。

当院のホームページを簡単に閲覧できるようにもなり、広報誌を過去号を含めてお気軽にお読みいただくこともできますので、ぜひ「友だち」登録をお願いします。

@073haeyq
 LINEの「友だち追加」からID検索するか、QRコードをスキャンしてください



その他
 耳寄りな情報がお手元に!



病院
 ホームページに簡単アクセス!

広報
 「しこく」発行のお知らせがすぐに!



公共学校共済組合四国中央病院

優待(割引)ドックのご案内

自分のため 家族のため みんなのため
人間ドックを受けましょう

期間
限定

令和
7年度

宿泊コース(1泊2日) ※75歳以上の方はお申し込みできません。ご了承ください。

通常 70,000円

期間 令和7年4月14日[月]～5月29日[木]
期間中の月～木(祝日および4月28日～5月2日を除く)

料金 ▶52,500円(税込)

※オプション検査で大腸内視鏡検査(24,200円)をご希望の方は、必ずドック予約時にお申し出ください(人数制限あり)。
(注)下剤服用のため、ドック予約日の前日19時までの来院が必要です(2泊3日)。健診料金は、合計76,700円(税込)となります。

※胃検査については、胃内視鏡(経口・経鼻)・胃透視(バリウム)の選択が可能です。
ご予約時にお申し出ください(追加料金は不要です)。ただし、人数制限がありますのでご希望に添えない場合があります。

日帰りコース

通常 33,200円

期間 令和7年4月14日[月]～5月30日[金]
期間中の月～木(祝日および4月28日～5月2日を除く)

料金 ▶25,000円(税込)

※胃検査については、胃内視鏡(経口・経鼻)・胃透視(バリウム)の選択が可能です。
ご予約時にお申し出ください。経鼻胃内視鏡の場合は、追加料金1,100円(税込)がかかります。
ただし、人数制限がありますのでご希望に添えない場合があります。

※遠方からお越しの方は、前泊をご利用いただけます(人数制限あり)。料金1,650円は(税込)です。ご希望の方はお問い合わせください。

人間ドック 検査項目

●身体計測・診察(問診、診察、身長、体重測定、標準体重、BMI、腹囲測定) ●呼吸器検査(胸部X線撮影) ●循環器検査(血圧測定、心電図(12誘導)) ●尿検査(蛋白、糖、潜血、比重、ウロビリノーゲン、PH) ●胃腸検査(胃内視鏡(カメラ)検査または胃透視(バリウム)検査、便潜血反応(2回法)) ●超音波検査(腹部超音波検査(肝、胆、腎)) ●生化学検査(GOT、GPT、LDH、ALP、コリンエステラーゼ、γ-GTP、クレアチニン、尿酸、総蛋白、A/G比、アルブミン、総ビリルビン、総コレステロール、中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、血清アミラーゼ、尿中アミラーゼ) ●糖尿検査(ヘモグロビンA1c、空腹時血糖/ブドウ糖負荷試験) ●末梢血液検査(白血球数、赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値、血小板数/MCV、MCH、MCHC) ●血清反応検査(HBs抗原、CRP、HCV抗体) ●眼科検査(眼底検査、視力測定/眼圧検査) ●耳鼻科検査(聴力検査(簡易)) ●婦人科系検査(子宮頸部細胞診、マンモグラフィー) ●前立腺検査(腫瘍マーカー(PSA))

※下線の検査は「日帰りコース」には含まれません

※ブドウ糖負荷試験は、糖尿病治療中の方・オプションで大腸内視鏡検査をお申込みの方は対象外となります

※胃腸検査は、経鼻胃内視鏡検査も行なっておりますが、人数制限がありますのでご希望の方はご予約時にお申し出ください

オプション 検査

いずれのコースも各種オプション検査をご用意しています。詳細は、ご予約後3月末頃に送付する案内をご覧ください。

交通費助成

公立学校共済組合員(任意継続・被扶養者含む)の方は、本部規程による交通費助成がごございます。

○新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、受診当日に検査の一部を施行できない、健診自体をお受けできないなどの可能性があることをご承知おきください。

○公立学校共済組合香川支部所属の方は、健診結果のうち特定健康診査項目部分のデータを、共済組合に報告させていただきます。

○ご来院の際は検温およびマスクの着用をお願いします。

受付

公共学校共済組合四国中央病院

TEL 0896-58-3515(代) 健康管理係(内線 253・118)

月～金(祝日を除く) 10:00～16:00(時間厳守)

予定枠が埋まり次第、受付を終了させていただきます。

ご存知ですか？ アピアランスケア



はじめまして。

四国中央病院アピアランスケアチームです。

「アピアランスケア」とは、

がんや、がんを治療していく過程において起こる外見の変化に対するケアのことです。

医療技術が進歩し、外見の変化がおこる治療を受けながらも仕事や学業を続けたまま

社会生活を送れる時代になってきました。こうした経過を背景に、アピアランスケアを必要としている方も増えてきています。

当院では主に、がん薬物治療や放射線療法の副作用における①毛髪脱毛、②眉の脱毛、

③爪の変化や、主に乳癌などの手術における④術後の下着 についてサポートできるよう、

がん相談支援センター内にアピアランスケアコーナーを設置し、活動しています。

①毛髪脱毛

色々なメーカー、価格帯、種類のウイッグや帽子を取り揃えています。試着も可能です。近隣で購入できる場所、お手入れ方法など相談に乗ります。

②眉の脱毛

薬物療法に伴い眉の脱毛があると、眉を描くのが難しくなる場合があります。アートメイク資格保持者が、眉ペンを使用し患者さんの骨格に合わせた眉デザインをおこないます。希望があれば、眉ティントで色を定着させることもできます(1～3日程度で色落ちします)。眉シールの試供品もありますので、是非お試しください。



③爪の変化

薬物療法の副作用でおこる爪の変色、脆弱化、菲薄化に対して、マニキュアを塗り補強やカモフラージュをすることができます。市販のマニキュアでもかまいませんが、においが優しく、アルコールやお湯で落とせる水溶性マニキュアなどもあります。試供品も取り揃えておりますので、お試しください。また、ネイルチップを使用する方法もあります。

④術後の下着

乳癌術後の下着サンプルを確認しながらご説明できます。お困りごとに対する工夫なども一緒に考えていきます。

アピアランスケアに正解はありません。その方の生き方、暮らし方になじむ方法を一緒に考えていけたらいいなと思っています。治療中でもその人らしく、少しでも明るく過ごせるよう、微力ではありますがお手伝いが出来たら嬉しいです。

お気軽にお声掛けください

「書道パフォーマンス甲子園」 作品を展示中です

当院では令和6年7月に開催された第17回大会の作品を展示させていただいております。

ご来院の際はぜひご覧ください。

(作品は定期的に入れ替わる予定です)

第18回

令和7年7月27日[日] 開催
会場：伊予三島運動公園体育館

尼崎市立尼崎双星高等学校の作品





香川の空の玄関口「高松空港」は、1989年の移転・開港から昨年で35年を迎えました。瀬戸大橋線の開業、宇高連絡船（宇野～高松間）の廃止など、四国へのアクセスもこの頃に様変わりしました。現在、国際線ターミナル混雑緩和などのため、2027年に向けてリニューアルが進行中です。



香南台地に広がる高松空港

～香川編～
空や宇宙とつながる 高松市南部とさぬき市

空港から南、讃岐山脈の北麓の中央部へ。県内最大で高松市の水がめである「内場池」、県内最古の温泉郷（高松の奥座敷）「塩江温泉」があります。塩江温泉郷の最盛期は昭和初期で、鉄道や歌劇場などもあったそうです。戦後には小学生の遠足地としても人気でした。小さな牧場があったり、地元の方に愛される



大自然に囲まれた内場池（ダム湖）

食堂があったり、素朴で牧歌的な雰囲気は当時のまま。2026年には温泉施設を備えた道の駅がオープンとのことで新たな賑わいが期待されています。

さぬき市に入ると、全国から寄贈された望遠鏡（約500点）を展示する「天体望遠鏡博物館」があります。旧多和小学校の校舎を再利用した施設で、市民ボランティアが中心になり修理・メンテナンス、展示を行っています。夜間天体観望会などで美しい星空や天体が観測できます。（開館は土日／詳しくは天体望遠鏡博物館HPで）



写真提供：天体望遠鏡博物館



旬 アスパラガス
を食べよう！



アスパラガスの旬は春（3～4月）と夏（7月）。瀬戸内の温暖な気候と栄養豊富な土壌で作られた収穫直後の新鮮なおすすめ。多く含まれる「アスパラギン酸」には、体や神経の疲労回復やスタミナ強化、排泄を促す働きがあります。貧血予防・改善に効果的な「葉酸」、骨の健康（骨粗しょう症の予防など）に不可欠な「ビタミンK」、抗酸化作用に優れる「ビタミンA」なども含まれアンチエイジングにもピッタリです。

アスパラガスと鶏むね肉のとろみ炒め



◆ 材料（2人前）

アスパラガス 4～5本、鶏むね肉 1枚、油少々、調味料（中華スープの素、片栗粉、にんにく（すりおろし） 小さじ1、水1/2カップ、塩、こしょう少々）

◆ 作り方

①アスパラガスは、根元のかたい部分をカット、下から1/4ほど皮をピーラーでむき、4～5cmの長さに斜め切りする。②鶏肉はひと口大にそぎ切りにする。③フライパンで油を熱し鶏肉を焼く。焼き色がついたら①を加えさらに炒める。弱火にして混ぜ合わせた調味料を入れ、とろみがつくまで煮詰めるように炒めたら完成！

読者アンケートを募集中！

応募締切
2025年4月30日(日)まで(当日消印有効)

抽選で
QUOカードを
プレゼント！



ハガキに次の質問の回答をご記入いただき郵送ください。

- ① 住所 ② 氏名 ③ 年齢
- ④ 職業 ⑤ 病気について知りたいこと
- ⑥ 四国中央病院について知りたいこと ⑦ その他（感想や取り上げてほしいこと）

【送り先】

〒799-0193
愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地
四国中央病院経営企画課
「広報誌しこく」読者アンケート係

次号（第84号・夏）は6月2日(日)発行です。

病院理念 … Smile（笑顔）、Speed（迅速）、Sincerity（誠意）を基調として、質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。

公立学校共済組合
四国中央病院 国指定 地域がん診療病院
Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers
〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地
TEL (0896) 58-3515 FAX (0896) 58-3464
ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>

四国中央病院 LINE公式アカウント
@073haeyq
LINEの「友だち追加」からID検索するか、QRコードをスキャンしてください