

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.34

contents



- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ■ 表紙 …………… ① | ■ 胃カメラと胃透視の違いについて … ④ |
| ■ ドラッグインフォメーション … ② | ■ メディカルフィットネスのべおか通信 … ⑤ |
| ■ 検査のお話「尿検査について」 … ③ | ■ リハビリテーション科だより … ⑥ |



黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさと温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

花粉症の治療のすすめ

春になり、花粉症の季節になりました。

毎年のように花粉症と付き合っている方や、急に花粉症になったとお悩みの方もいらっしゃると思いますが、そんなときは自分で花粉症と決め込んで市販薬で対応していませんか？

今回の話は、「花粉症時の医療機関受診のお勧め」です。

病院を受診するメリットとして

- 花粉症の薬には少なからずさまざまな副作用があります。市販薬の多くは眠気が問題になるのに対し、医師は患者様の仕事などの影響を考慮して別の薬を出すことができます。
- 花粉症の患者様の実に半分以上が2種類以上の花粉にアレルギーを起こすことが分かっています。「花粉症といえばスギ花粉」などと考えているとスギ花粉のシーズン後も症状が続いたり、花粉症が重複して重症化したりします。病院であらかじめ調べておくことでそれを抑えることができます。

最近、雑草類によるその場限りの花粉症も話題になっています。



雑草類による花粉症は狭い範囲で起こります。

一度花粉症と診断を受けても、放置すると年が経つうちに重症化するケースもあります。

しばらく病院へ通っていない方は是非、最寄りの病院で花粉症の診断を受けることをお勧めします。

その際、花粉症と思われる症状はできるだけ詳細に伝えるようにしましょう。花粉シーズン中以外においても症状はもちろん重要ですので詳細に伝えるようにしましょう。



検査のお話

尿検査について

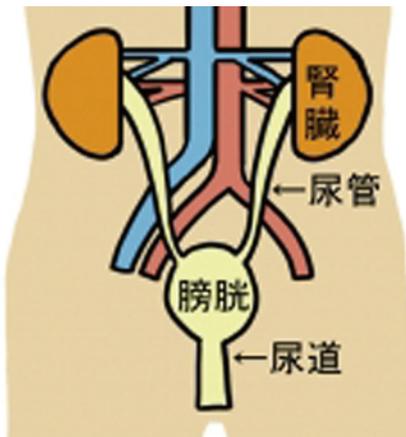
尿検査とは？

尿検査とは、一般的な健康診断でも実施される検査項目で、尿中の細胞や蛋白、糖などにより身体の状態を見る検査です。身体に負担のかからない検査であるとともに、色々な臓器の異常や疾患の兆候を見ることができる検査です。

尿検査の検査方法

当院での尿検査は試験紙での尿検査法で、蛋白、糖、PH、比重、ビリルビン、ケトン体、ウロビリノーゲン、亜硝酸塩、白血球を検査しています。

今回は尿検査の主な項目の蛋白、糖、潜血についてお話します。



尿糖

尿糖とは、尿に含まれる糖の割合を調べる検査です。通常、糖分は尿細管と呼ばれる排出管で吸収されるので、尿には含まれません。尿糖が陽性となる原因としては、血糖が過剰な場合吸収しきれずに尿で検出される場合と、腎臓の尿排出閾値が下がってしまった場合があります。前者の場合、糖尿病が疑われるので、採血による空腹時血糖値やHbA1c等で判断されます。後者の場合は、腎性糖尿、妊娠腎、新生児などが考えられます。

尿蛋白

尿蛋白とは、尿の中に蛋白質が含まれていないかの検査です。蛋白が陽性の場合、腎臓の病気（腎炎やネフローゼ症候群）などが疑われます。ただし、小児など腎臓の位置の関係で蛋白尿となる体位性蛋白や、発熱、過剰な運動などによっても陽性となる場合があります。

尿潜血

尿潜血とは、尿の中に血液が混じっていることを示す反応です。肉眼では血尿と分からない微量の潜血であっても、調べることができます。尿潜血が陽性の場合、腎臓や尿管、膀胱といった尿の尿路・尿道になんらかの異常（結石、炎症、腫瘍等）が起きていることが考えられます。

*尿検査は感便な検査である反面、過労や過度の運動等の一過性のものでも陽性となる項目もあるので、異常のあった時は、もう一度検査することをお勧めします。



胃カメラと胃透視の違いについて



胃の検査は大きく分けて2つあります。

一つは『内視鏡検査』、いわゆる「胃カメラ」で、もう一つは『胃透視』、すなわち「バリウム検査」です。

10年前は胃の検査というと、まずバリウム検査をし、そこで何か異常があった人が精密検査として胃カメラをする、と言う場合がほとんどでしたが、胃カメラが普及した今では、むしろいきなり胃カメラをすることの方が多くなりました。

しかし、この2つの検査にはそれぞれ長所、短所があり、時と場合に応じた“使い分け”が必要になってきたとされています。

例えば、胃潰瘍や進行ガンなど胃の形が大きく変形する病気では、どちらの検査でも簡単に指摘できるのですが、胃が下に下がっている「胃下垂」や、胃の壁を這うように広がるガン、食道や胃の食物の通りの良さを見るにはバリウム検査の方が優れています。

反対に、胃炎などで粘膜の色調の変化を見る場合や、組織検査が必要な場合には胃カメラでしかできません。

1つの病気を正確に把握するためには両方の検査が必要な場合もあります。

自分にとってどちらの検査が一番有用なのかを考えた上で選択することが必要です。

	内視鏡検査（胃カメラ）	胃透視（バリウム検査）
長所	<ul style="list-style-type: none"> 胃粘膜の色・性状がわかる⇒これは診断する時にとっても大きな助けになります 組織検査（生検）が可能 	<ul style="list-style-type: none"> 胃の全体の形がよくわかる 胃下垂や胃の伸びやすさがよくわかる 食道や胃の動き、食べ物の通る様子がよくわかる
短所	<ul style="list-style-type: none"> 飲み込むことが困難な人もいる※1 組織検査をすると金額が高くなる 	<ul style="list-style-type: none"> バリウムがまずい（甘い匂いがついて昔よりはのみやすくなっている） 検査後、腸の中でバリウムが固まって便秘がおりやすい※2

※1 胃カメラ前にはゼリー状・スプレー状の喉の麻酔を行います。また、希望者には鎮静剤を使用することができます。

※2 検査後に下剤をお渡しし、内服確認をします。

この内容に関する問い合わせは 健診部（内線140）まで

注) 検査方法・手順・料金等については、各検査前におひとりおひとりにご説明させていただきますので、今回は省略しています。



メディカル
フィットネス

のべおか通信



ストレッチ



第3回目 肩こり解消でスッキリ!!!

肩こりの原因としては、姿勢・ストレス・運動不足・冷え・更年期の女性など様々なものが上げられます。それにより肩甲骨の裏の筋肉の収縮、血行不良を引き起こし肩こりとなるため、予防・解消には、まず肩甲骨をよく動かすことが大切です。今回は肩甲骨を動かしながら筋肉をほぐす、ストレッチ体操をご紹介します。

1



両腕を上へ上げて
手のひらを外側に向け
手の甲と手の甲を合わせます。

2



両腕を開きながら
肘の角度が90度になるように
おろします。

3



体の前で両手を合わせ
肘は肩の高さでしっかりと
合わせます。

※①→②→③→②→①の流れで1セットとし、1回5セット行ってみましょう!

詳しくは

メディカルフィットネスのべおか(当院5F) TEL.0982-42-3838

まで見学にお越し下さい。

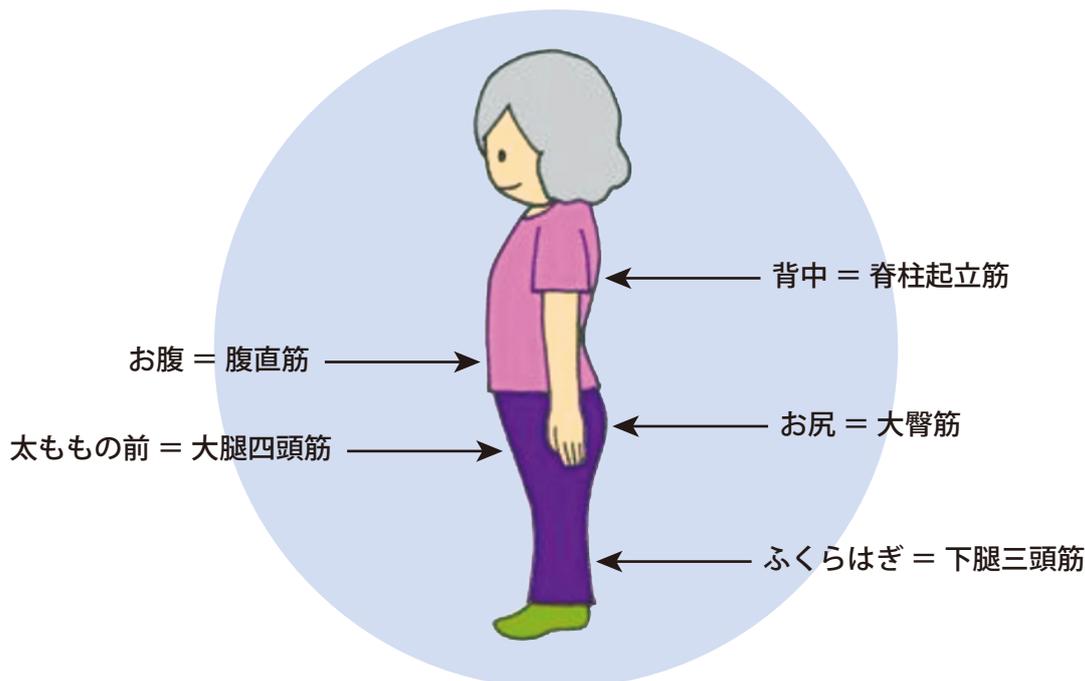
リハビリテーション科だより

第3回

The department of rehabilitation

最近、姿勢が悪くなった、肩や腰が痛くなったということはありませんか？これらの要因の一つに『抗重力筋』が関与していることがあります。今回は、この『抗重力筋』について少しお話しします。

私たちは、座ったり、立っている時、誰でも地球の重力により体を曲げられるような力を受けています。それに対抗して、体を支え続けるための筋肉を『抗重力筋』といいます。『抗重力筋』には脊柱起立筋、腹直筋、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋などがあります。



『抗重力筋』が弱くなると、地球の重力に負けてしまい、姿勢は悪くなります。それを補う為、筋肉に過剰の負担が掛かると、肩や腰の痛みが出現することもあります。また、歩行や日常の動作の円滑性が乏しくなってきます。

代表的な悪い姿勢として、背中が丸くなっている『猫背』が挙げられます。『猫背』になると、体の前後のバランスが悪くなり、『抗重力筋』に過剰な負担が掛かります。『猫背』を改善させるには、背すじや膝を伸ばし、顔は軽く顎を引いて、顔全体が正面を向くように意識します。

これを機会に、自分の姿勢を再確認してみましょう。



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

内科・外科・胃腸科・肛門科・放射線科

特定医療法人 健寿会 **救急指定**

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>

診療時間 / 9:00~12:00 (受付11:30まで)
但し、第1・3・5金曜日の14:00から17:00までは、診療できる場合もありますのでお問合せ下さい。(※急患の場合は、この限りではありません。)