

# ふあみくり通信

VOL 5

発行 平成22年11月

八戸市城下4丁目11-11

はちのへファミリークリニック

早いもので今年も残り2ヶ月を切りました。今年の夏は猛暑だったこともあり、今冬は雪が多いという話も聞こえてきますが。。。冬の準備は万全ですか？

今月号では、当院で行っている検査のご紹介をさせていただきます。

## 当院で行う検査

### ～上部消化管内視鏡(胃カメラ)について～

当院では上部の消化管、食道・胃・十二指腸の状態をみる胃カメラを行っております。食道、胃、十二指腸の病気が疑われるような場合に行います。お腹の中を直接観察する内視鏡検査は、これらの病気が疑われる場合に、正確で信頼性の高い検査と言えます。

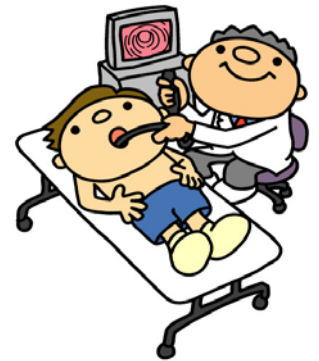
細いチューブを体内に入れ、ライトで胃の内側を照らしながら、先端についた超小型カメラでお腹の中を鮮明なカラー映像で撮ることができます。医療の技術の進歩により、内視鏡はとてもコンパクトになり、以前ほど苦しい思いをすることもなく検査受けられるようになりました。

### 当院の内視鏡は”口”からだけでなく”鼻”からも行うことができます！

どちらで検査を行うかは医師の判断、あるいは患者さんに選択してもらいますが、鼻からの検査の場合には口がふさがることがないため、会話ができるというメリットがあります

#### 検査の流れ

- ・ 診察を受けて頂き、検査の予約をとって頂きます。
- ・ 検査当日は直前の一食だけ(午前の検査ですと朝食)食事を取らないでいただきます。ただし、緊急の場合には食事の有無にかかわらず検査を行うこともあります。
- ・ 検査の前には注射や麻酔などの前処置を行います。
- ・ 検査は通常5～10分で終了します。結果についても検査終了後にお伝えします。
- ・ 検査終了後1時間ほどしてから水分をとってみてむせこみがなければ、飲食はokです。



#### 検査費用は？

保険が使える検査ですので、本人負担が3割の方で¥3420、1割の方ですと¥1140となります。

### 検査を行った患者さんからの声です！！



今回初めて胃のカメラ検査をしました。最初は不安と緊張でいっぱいでしたが、いざ検査となれば解消されていました。先生のわかりやすく、安心感のある説明と診断。看護師さん達の優しい対応が不安と緊張を払拭してくれました。あまり得意なるものではありませんが、先生の検査ならまた・・・と思えました！

思っていた時間よりすぐおわりました。胃のバリウム検査と違い体を動かすことがなく、苦痛はあまり感じませんでした。検査中も胃の状態を把握でき、先生の説明もあり、安心して検査できました。結果についてもすぐ知ることができて良かったです。



検査当日は楽な服装でお越しください。あとはリラックスして検査にのぞんでくださいね。検査のご希望、また検査について不安なこと、質問があればどうぞ医師、スタッフまでご相談ください。

看護師 おおい

# 栄養こらむ

栄養士 なかじま



## かぜに負けない体づくり

気温がぐんぐん下がり、かぜやインフルエンザの流行が心配される季節がやってきました。この季節かぜやインフルエンザに負けず元気になり切るためには、私たちが本来もっている免疫力を高めることが大切です。

食事から毎日必要な栄養をきちんととることで、免疫細胞の材料や、闘うためのエネルギーが補われ、体の機能もアップします。

では、どんなものを食べたら良いのでしょうか？

まずは、“たんぱく質” 免疫細胞を作ります。肉や魚、卵、とうふなどメインとなるおかずはしっかり食べましょう。

次に“ビタミンA” 目、鼻、のどの粘膜を丈夫にします。緑黄色野菜(ほうれんそう、小松菜、春菊など)を毎日100～150グラムくらいはとるようにしましょう。

体内の免疫システムの要となる“腸”を整えるために、ヨーグルトや納豆などの発酵食品はっこう しょくひんと食物繊維を多く含む根菜類(ごぼう、れんこんなど)、海藻、きのこなども積極的に食べましょう。

そして、温かいものを食べ体を冷やさないことも大切です。

この時期、家族で囲む鍋料理は上記の食材をいろいろ取り込むことができ、体も暖まり最適と言えます。

ただし、食べすぎは禁物…。ゆっくりよくかんで食事を楽しんでくださいね。



## ～新しいスタッフの紹介です！～

### ★成田★です

桔梗野に住んでいます。趣味はスイミングです。  
天然とよく言われてま～す！

受付にいますので、みなさんにはやく名前を覚えていただけるようがんばります。よろしくお願ひいたします！



### ★佐藤★です

3年前に結婚し、尻内のアパートに住んでいます。それまでは階上の実家に住んでいました。ショッピングが大好きです。バーゲンの時にまとめ買います。スポーツは苦手なほうですが、バトミントンが大好きで車にラケットを積んでいます。お酒も大好きで、毎晩旦那と飲んでいます。10年間調剤薬局で働いていました。病院で働くのは初めてで、分からないことばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、宜しくお願いします。

ぜひ、サンタクロースをお願いをしてみませんか？

みなさんの作品を掲示する”おぐりのもり美術館”で来月にかけて、みなさんのサンタクロースへのメッセージ募集集です！欲しいもの、願ひ事、なんでもOKです！



### 年末年始の休診について

12月30日(木)

31日(金)

1月1日(土)

2日(日)

3日(月)

となりますので、ご了承ください。

### ～編集後記～

胃カメラの経験がない私は、検査の大変さがピンときませんでしたが、検査前は不安でいっぱいだと思います。それでも患者さんからとっても楽に検査ができて良かった、という言葉が聞くとほんとうにうれしく思います。私たちスタッフの声かけで検査に対しての不安が少しでも軽減されれば。。。と思っています。  
ささき