

## 大腸がん検診と内視鏡検査



消化器内科  
担当部長  
横山 大

大腸がんの死亡者数は年々増加し、近年、女性では死亡者数のトップとなっています。無症状のうちに検診を受診した人では、早期の大腸がんが発見される可能性が高く、その段階で治療すれば、ほぼ治癒が可能です。がんが発見できてから臨床病期（進展度、ステージ）が進んでいる状態で見つかった場合は、5年生存率が下がってしまいます。

このことが良く知られるようになり、以前に比べると大腸がん検診を受ける方もだいぶ増えてきているようです。

皆さんは大腸がん検診を受けていますか？また、検診を受けただけで終わってはいませんか？日本対がん協会によると、2017年度に全国で行った大腸がん検診の結果では、受診者数は253万7352人、うち精密検査が必要と判定された人（要精検者）は15万4004人（要精検率6.07%）、この中で精密検査を実際に受診した人（精検受診者）は10万5826人（精検受診率68.7%）。この検診を通してがんを発見された人の数は4400人、その割合は0.17%でした。

大腸がん検診で「異常あり」と判定された場合、精密検査（二次検診）を受けるように勧められます。しかし「異常あり」であったとしても受けていない人が1/3ほどいることが分かります。受けない理由としては痔ではないかと思いついていた、前回は陰性だった、検査を受けに行く時間がない、お尻を出すのが恥ずかしいなどをよく耳にします。

こういった事情について病院側で改善することは困難ですが、検査が苦しい（と聞いた）という理由については対策することができます。

過去に苦しい思いをした方も、近年の内視鏡機器開発により格段に苦痛の少ない検査が可能になってきました。苦痛の少ない検査技術も進歩しています。またどうしても難しい方については、条件付きではありますが、鎮静剤を使用した検査も行っています。

JR 仙台病院内視鏡センターとしては最良の機器を取りそろえ、苦痛のない検査と高い診断精度のため日々研鑽を行っています。

大腸がん検診は大腸がんを見つけるためのものですが、それ以外にも大腸ポリープ（良性腫瘍）を発見するきっかけになることがあります。良性のうちに治療することで癌に発展することを防ぐことができるのです。一度でも大腸がん検診陽性となった方は積極的に内視鏡検査を受けてください。



### 医療の豆知識 1

#### ★正しい薬の飲み方

薬局から薬を受け取った時に、困ったことはありませんか。たとえば、「食間に服用してください」と言われた場合、皆さんはいつ薬を飲みますか。食間だから、食事を摂っている間に飲めばいい・・・このように勘違いされている方はいませんか。

『食間』とは、食事を摂っている間ではなく、『食事と食事の間』という意味です。つまり『食間に服用』という用法は、朝食と昼食の間といったように食後約2時間～3時間後の空腹時に薬を飲んでいただく、というのが正しい薬の飲み方となります。

また、『食前』と『食直前』も違いがあります。どちらも食事を摂る前という意味ですが、『食前』は食事を摂る約30分前、『食直前』は食事を摂るすぐ前になります。同様に、『食後』は食後30分以内、『食直後』は食後すぐという意味です。

薬の効き目をより効果的に得られるように、服用方法をよく確認していただきますようお願いいたします。

【薬剤部 薬剤師 津田 高暢】



## ★夏場の脱水対策について

間もなく夏本番、気温が高くなると汗をかきやすくなり体の水分が奪われるため、脱水には注意が必要です。また、高齢の方は加齢に伴う体内の水分量の減少や、喉の渇きを感じにくくなっているなどの理由からさらに注意が必要です。

成人の体の約60%は水分からできており、体重の数%の水分が失われると、頭痛やめまいなどの脱水の症状が現れます。厚生労働省では、成人の飲み水として必要な1日の水分量の目安を1200ml(1.2L)とし、「健康のため水を飲もう」と水分摂取を促しています。摂り方としては、コップ1杯程度を8~10回に分けて水分補給をするのがおすすめです。また、私たちは食事からも水分を摂っているので、1日3食をバランス良く食べることも脱水対策には大切です。さらに、トマトや胡瓜などの夏野菜には水分が多く含まれ、その他にも体を冷やす作用があるので、夏場の脱水対策に夏野菜を意識して摂るもの良いかと思います。1日3回の食事と小まめな水分補給で脱水対策を行い、暑い夏を乗り切りましょう。



【栄養管理室 管理栄養士 菅原 祐紀】



## 海外体験プログラム??

JR東日本では、社員に海外での生活体験の機会を与えることを通じて、語学力のレベルアップとともに精神的な逞しさ、オープンな視野とマインドの醸成を図ることを目的として、海外体験プログラム(短期留学)を実施しています。昨年度当院から参加した社員の感想をご紹介します。

私は、2019年度の海外体験プログラムに参加し、カナダのバンクーバーで約3カ月間の研修に取り組みました。カナダでの生活はどれも新鮮で、新しい発見や学びが多くありました。その中でも特に、失敗は挑戦したことの証だということ学びました。今回の海外研修でも様々な研修プログラムに取り組む中で、何度も失敗と挑戦を繰り返しました。しかし、失敗や他者と違うことを恐れて行動しないままでは何も変わりません。自分の行動が結果として間違えていたとしても、挑戦

しないことよりは、遥かに自分の財産になると感じました。物事は自分の考え方や向き合いが次第で大きく変わると思います。今回の研修で得たものは、何にも代えられない貴重なものとなりました。カナダでの経験を大切に、これからもたくさんのことに挑戦していきたいです。

【看護師 佐藤 愛珠】



## ☆新任スタッフのご紹介☆



杉内 貴美(すぎうち あつみ) 薬剤部

出身地: 福島県 趣味特技: 旅行

紹介: 薬を通して患者様の健康管理のお手伝いをさせていただければと思います。よろしくお願い致します。



竹 来世美(たけ きよみ) 看護部

出身地: 宮城県 趣味特技: 釣り

紹介: 患者さまへ心身ともに寄り添える看護師を目指し、日々精進してまいりますのでよろしくお願い致します。

理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院是  
調和