

はつらつ



いつまでも美味しい胃のはなし
知っておきたい胃のはなし

特集

vol.57
2023.Spring

はつらつ | 2023.Spring vol.57

社会医療法人 千秋会 広報誌

表紙のはなし

いつまでも美味しく食べた～い！

本号の特集テーマは、お悩みの方も多いであろう「胃の不調」について。そこで、胃もたれの大敵であるジャンクフードのかぶりものを、リハビリ科スタッフにかぶってもらいました！とても可愛らしいジャンクフードさんたちですが、身体にとってはあまり良くない食べ物のひとつです。胃をいたわり、いつまでも美味しく食べられる身体をめざして、ジャンクフードはほどほどにしましょうね。



チャンネル登録＆フォローをお願いします！



井野口病院
公式YouTube



井野口病院
公式Facebook



井野口病院
公式Instagram



井野口病院
公式Twitter



目次

特集

知っておきたい 胃のはなし	2
ドクターインタビュー	
外科 良 雄一郎	7
ハツラツセルフケア	9
千秋会	
きらりびと 04	10
教えて!	
いーのくん相談室	11
いのガールズの せっかくグルメ	12
千秋会インフォメーション	13

特集

いつまでも
美味しく食べたい!

— 知っておきたい胃のはなし —



食べ過ぎやストレス、生活習慣の乱れが原因となる胃の不調。しかし、最近の研究では、生活習慣以外にも「ピロリ菌」によるものが多いことがわかってきました。おなかの不調は、暮らしの不調につながります。胃の調子を整えて、快適な暮らしを取り戻しましょう。

げんきハツラツ!
健康クッキング



管理栄養士 力石 ちからいし



\ おなかに優しいほっこりスープ! /

大根と鶏ひき肉の旨だし味噌スープ

熱量 177kcal・たんぱく質 10.1g・塩分 1.1g

材料(1食2人分)

- | | | | |
|-------|------------|-------------------------|----------|
| ・大根 | 150g | ・味噌 | 大さじ 2/3 |
| ・鶏ひき肉 | 100g | ・こしょう | 少々(お好みで) |
| ・玉ねぎ | 60g(1/4 個) | 菜の花、春キャベツなど旬の野菜を入れてもOK! | |
| ・ごま油 | 小さじ 1 | | |

A (水 630cc みりん 大さじ1 おろし生姜 小さじ 1
鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1

作り方

- 1 大根は細切りに、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら大根、玉ねぎも炒める。
- 3 具材に油が回ったらAを入れ、煮立ったら弱めの中火で煮る。
- 4 具材に火が通ったら、味噌を溶き入れる。器に盛り、お好みでこしょうを振る。ごはんにかけておじや風にするのもおすすめ。

胃炎や消化不良などを起こしている時は、胃腸の安静が必要。消化器に負担をかけてしまう食物繊維(特に不溶性食物繊維)は極力制限し、脂肪の多いもの・刺激の強いもの・極端に冷たいものなどは控えましょう。

胃に優しいおかずのくわしい作り方は、
動画をご覧ください。



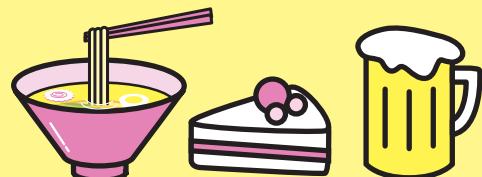
おなかも心もスッキリしたい!

“胃に優しい生活”のコツ。

喫煙は 胃潰瘍の原因に…

毛細血管が張り巡っている胃粘膜では、喫煙によって血流量が減ると酸素欠乏を起こし、胃潰瘍を引き起こしやすくなります。「タバコを止めると太る」という通説は、胃が健康になった証とも言えるのです。

「あ」のつく食事は
ほどほどに！



- 脂っこいもの
- 味が濃いもの
- 甘いもの
- アルコール

胃の不調を起こしやすい「あ」のつく食事に要注意！つい手が伸びてしまうおいしそうな食事ほど、胃の不調の原因に。

「もう少し
食べられる」が
腹八分目のサインです

汁物や野菜から食べ始めてお腹を満たし、血糖値を急上昇させる炭水化物（ごはんなど）は最後に食べましょう。脳が満腹だと反応するのは、食事開始から約20分後。ゆっくりと食べ進め、20分経った頃に一度箸を置いてみるといいですね。

胃の不調を
起こしやすい人って
どんな人？

「ストレスで胃に穴があく」
これって本当にありえるの？

今からご紹介する二つの疾患は、病状が進行すると胃に穴があいてしまう可能性があります。

放置すると危ない！胃潰瘍の原因是？

胃潰瘍とは、胃液による刺激によって胃の組織が剥がれ、内部からえぐられた状態。みぞおちの痛みや胃もたれ、吐き気などが起こります。強いストレスは急性胃潰瘍をもたらすことも。しかし、胃潰瘍はピロリ菌と鎮痛解熱剤（非ステロイド性抗炎症剤）の服用が二大原因とされています。

原因が特定できない…

それ、機能性胃腸症（機能性ディスペプシア）？

胃の不調があるのに、検査をしても症状の原因が見つからないとき、これを機能性胃腸症（機能性ディスペプシア）と呼びます。

ストレスや過食、不規則な食生活、喫煙、過度な飲酒などが合わさっていることも多く、症状の原因や誘因はとても多彩です。

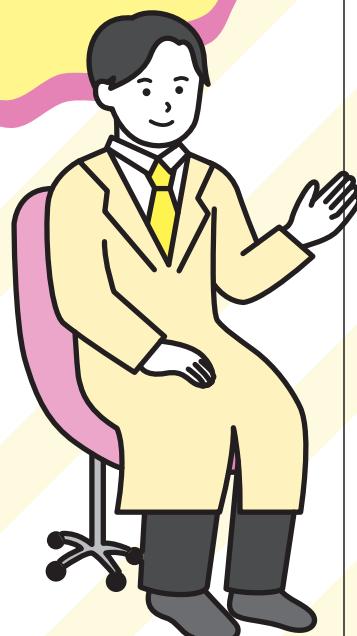
昨日の晩、食べ過ぎて
胃もたれがツラ～い！

胃の中に何かが残っているような重たさや、むかつき、痛みを「胃もたれ」といい、胃腸のはたらきが弱まることで、胃から腸への流れが滞って消化不良の状態になります。

予防には、よく噛むことが大切。噛むことで胃酸の分泌が促され、消化不良を防ぐ効果が期待できます。

胃もたれが悪化すると…胃食道逆流症！？

胃液が食道に逆流することで、食道粘膜を傷つけたり胸やけなどの不快な症状を起こす病気。脂っこいものや甘いものを食べた後に起こりやすくなります。



胃の不調には

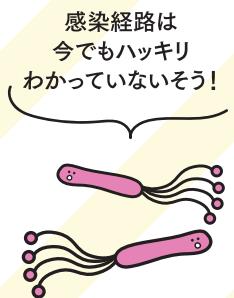
「ピロリ菌」が

大きく関わっています！

ピロリ菌とは、胃のなかに棲みついているらせん状の形をした細菌のこと。胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍や胃がんの原因にもなる細菌で、日本人の約三分の一は感染しているともいわれています。

胃の不調の原因はストレスや暴飲暴食と思われがちですが、その多くはピロリ菌が影響していることがわかつきました。不調が現れた場合、まずはピロリ菌の有無を検査し、除菌することで、不調が改善する可能性があります。

「最近胃の調子がおかしい…」という方は、一度人間ドックや検診などで検査を受けてみてください。



苦手な胃カメラ、克服しよう！

カメラを飲むのが怖い、オエッとなるのが苦手…。胃カメラに苦手意識がある方に、胃カメラスターの伊藤医師がコツをお教えします！

とにかくリラックス！

カメラを前にして身体がカチカチに緊張した状態では、喉から食道にかけてカメラが入りづらくなります。

身体を丸めて横になる

身体の左側を下にして横向きになり、ひざや腰を曲げましょう。

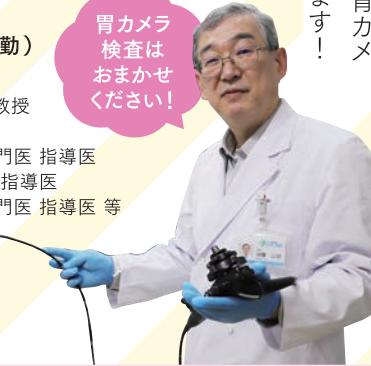
喉の奥に麻酔薬を留め、口の中に唾液が溜まつても飲み込まない唾液を飲み込むと、気管に入り、咳込みやすくなります。

げっぷは我慢！

胃の中に空気を入れて広げるため、ゲップが出やすくなります。ゆっくり深呼吸をし、おなかに力を入れたり、顎をひいてゲップを我慢しましょう。



内科 まさのり
伊藤公訓 医師（非常勤）
広島大学病院 副病院長
総合内科・総合診療科長、教授
(所属学会)
日本内科学会 総合内科専門医 指導医
日本消化器病学会 専門医 指導医
日本消化器内視鏡学会 専門医 指導医 等

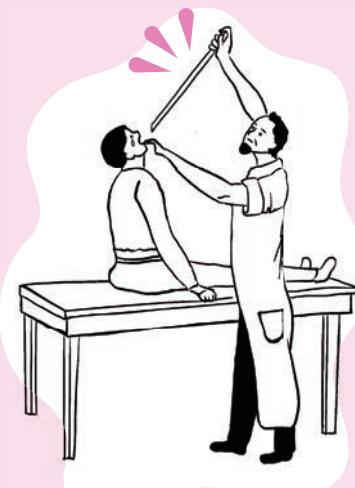


胃カメラ検査はおまかせください！

column

まるで大道芸!? 150年前の胃カメラ事情

「人間の身体のなかを見てみたい！」という願望は古代ギリシア・ローマ時代からあったようです。紀元1世紀のポンペイの遺跡からは、内視鏡の原型とみられる医療器具が発掘されました。多くの医師が特殊な工具を開発し、初めて生きている人間の胃のなかを見たのは1868年（明治元年）、ドイツの医師クスマウル。長さ47cm、直径13mmのまっすぐな金属管を口から挿入。こんなに長い棒を飲み込むのは激痛を伴うため、剣を呑みこむ芸を生業としている大道芸人で試したそう。現代の医療技術は、こうした先人たちの努力が実となっているのです。それにしても、拷問のような実験だったでしょうね…。



●慢性胃炎は ピロリ菌が原因？

長期にわたって、胃酸を分泌する腺が萎縮し、胃酸の減少が続くのが慢性胃炎。痛み、お腹の張りや圧迫感を感じることもあり、ほとんどの慢性胃炎はピロリ菌の感染によって起こると言われています。



●「いつもの胃もたれ」は、胃がんの可能性も：

「自分は胃が弱いから」「ただの胃もたれだから」と、胃の不調を放置するのはNG！

日本ではかかる人が多い胃がん。早期の胃がんは症状がほとんどなく、進行すると、みぞおちの痛み、不快感、胸焼け、吐き気、食欲不振などが現れます。胃がんの発生にはピロリ菌が強く関係しているため、除菌することでリスクを下げることができます。



栄養面の悩みや不安、 どんなに些細なことも サポートします！

さまざまな医療スタッフとチームを組んで治療を行う、
外科の良（うしとら）医師にインタビューを行いました。



ドクターインタビュー

Doctor Interview

チーム医療に
力を入れています

ー当院に入職されるまでの経歴を教えてください！

宮崎県出身の艮です。子どもの頃からスポーツが好きで、軟式野球、軟式テニスに没頭。進学した広島大学ではサッカー部に所属していました。部活のOBの多くが外科医になろうと決めました。

大学卒業後は研修医を経て大学院へ進学し、因島医師会病院へ勤務。その後、娘の誕生を機に、居心地が良く子育てをしやすい町、東広島へ移住。当院へ入職し、外科医として診療に専念しています。

ー先生はインフェクションコントロールクーター（ICD）という肩書をお持ちです。どのような役割なんでしょうか？

ICDは感染制御に関する専門的な知識をもち、院内の

ウォーキングをしています！ 無心で歩いていて、うっかり犬のフンを踏みかけたこともあります：（笑）。

ーマナーには気をつけて欲しいですね（笑）。艮先生はお酒が好きとウワサで伺いましたが、それはご自身の健康管理があつてこそ、だったんですね。

もちろんです！お酒といえば、西条にお気に入りの日本酒屋さんがあります。最近はお酒好きなスタッフと、おすすめのお酒について語り合っています。スタッフ間のコミュニケーションを大切にしているので、コロナ禍が落ち着けば、またみんなと大宴会をしたいな。

ー朝のウォーキングが欠かせません！



▲お気に入りのお酒です！

チーム連携医療
ピックアップ!!



当院では、医師・各分野のスタッフが専門性を生かし、NSTT（栄養サポートチーム）やICU（感染対策チーム）として連携し医療を行っています。回復にむけた治療過程の中で欠かせないチーム医療。これからも多職種との関わりやチーム医療を大切にし、患者さんが安心できる病院であり続けられるよう取り組んでいきます。



千秋会 きらりびと04

「グループホーム『WOW!』施設長 後藤 裕子

【資格】看護師・主任ケアマネジャー



活発な幼少期に出会った
看護師さんに憧れて…

グループホーム「WOW!」
が4月に開設し、バタバタした
日々を送っています。

地域の皆さんと泣き笑い
多くの経験ができる喜び

子どもの頃は年上の子とばかり
遊び、心身共に活発な幼少期
でした。家の壁に落書きしたり、
木に登ったり、川でザリガニやカ
エルを捕まえ池に放つたり…。祖
父にはたくさん怒られました。

小学生5年生の3学期、ミニ
バスケの試合で左足に痺れを感じ
た。小学6年生の時に手術を受け
ました。その時に明るい看護師さん
の姿を見て漠然とした憧れを持ったの
を覚えています。

私が生活では、自分へのご褒美
が大好き！整体・フェイシャル・
リンパドレナージュやウォーキング
グ・クラシック音楽、ドラマや映画
…お菓子づくりも好きで、アフト
ヌーンティーを楽しんでいます。
これから出会う利用者の皆さ
ま。たくさんの笑顔、たくさんの
信頼、持ちつ持たれつ。楽しく生
きていくましょうね！

STAFF STYLE



よく見ると、胸元か腕に
いーの君のワンポイントが
入っているんです！



バックプリントは
WOW!のロゴ入り。

WOW!の制服は
オレンジ・グレーから
選べます♪

趣味のお菓子づくり。
キッチンに漂う、
ケーキを焼いている
香りはたまらん！！



オレンジリングは
「認知症の人を
応援します」という
認知症サポーターの証。



座ってできる！肩こり体操

首から肩・背中にかけての筋肉がこわばり、だるさや疲労感、痛みを感じる肩こり。
多くの人が悩む肩こりは、肩を動かす運動で解消ていきましょう。

STEP1 肩の上げ下げ準備運動

椅子に座り、肩をゆっくりと上げる。
上げた状態を3秒キープしたら、
ストンと力を抜いて肩を落とす。



5回1セットとし、
1日3セットから
行いましょう

- 背もたれから少し離れ、
背筋をまっすぐにする
- 腕はだらんと落とし、
肩から先の力を抜く
- 足が左右に
傾かないようにする

動画でくわしく！



Youtubeで
わかりやすく配信中！

STEP2 肩まわしの運動

指先を肩に添える。
前回しを10回、
後ろ回し10回行う。



- 息を止めず、
ゆっくり呼吸を
続けましょう
- 前後10回ずつ1セット、
1日2セットから
行いましょう

お食事処
あざみ

TEL082-423-7521

中村屋
店長からのご紹介
あざみ食堂の
特大エビフライを食べんさい!

営業時間、店休日は
お店のインスタグラムを
チェック!
詳しくはこちら!

QRコード

ラジャー!

せっかく西条にきたんじやけ
あざみ食堂の
れごとチキンレッグの
スープカリーを
食べいきんちやい!

井野口病院広報チーム
いのガールズの
せっかく
グルメ
Vol. 4

「ラジャー!」

QRコード



見たままサイズの特大エビフライ！ぶりぶり食感に感動！

ーお店の歴史を教えてください

先代が高齢のため誰かにお店を続けてほしいということで現社長に声がかかり、新しい形態で始めることになりました。夜は地酒が楽しめる居酒屋としても営業しています。

ー中村屋店長さんのおすすめは、本数が選べるエビフライ定食だそう。エビがプリプリでとっても美味しかったです！

当店のエビフライは、大きいエビを優先的に仕入れています。衣は一度づけでカラッと揚げてます。

ータルタルソースもあっさりして美味しかったんですが、なにか秘密があるんですか？

青のりが入っているのがこだわりですね。タルタル好きのお客さんからも好評です。



▲あざみスペシャル定食
1,530円(2本入り)。1~3本
からエビフライの本数が選べ
ます。副菜の豚しゃぶのドレッ
シングも選べちゃう!

リーズナブルでボリューム満点のお弁当も販売しています！



「いのガールズのせっかくグルメ」では
西条のおすすめグルメをリレー形式でレポート！

次回は西条昭和町「荒谷商店」をご紹介します。

何度も
食べたくなる
クセになる
味わいです！

あざみ食堂
ちまつ
千々松 知里さん

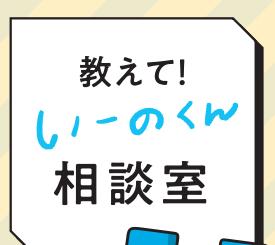
せっかく西条にきたんじやけ
荒谷商店の
れごとチキンレッグの
スープカリーを
食べいきんちやい！

「グループホーム」って
何をするところなの？

グループホームとは、
認知症の方が、共同生
活をおくるために施設のこ
と。「認知症対応型共同生
活介護施設」とも呼ばれ、入
居者さんが自立した生活を
過ごせるように、専門スタッ
フが生活を支援するんだ。
千秋会では「グループ
ホームWOW!(わお)」を
4月に開設！入居者さん
一人ひとりの生活・人生に
寄り添ったケアを提供する
ことをめざしているよ。



「グループホーム」って
何をするところなの？



井野口病院
マスコット
キャラクター
いーのくん

ケムケム ♪ くっちはー

＼グループホームWOW! ってこんなところ！/

1 居室



2 キッチン



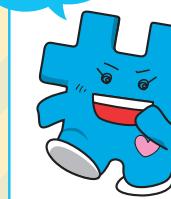
3 メインホール



ご自宅での生活をそのまま継続できる居室空間でリラックス。ベッドには24時間の見守りシステムを搭載し、安心して休めます。



あたたか
明るい空間で、
想いのままに
過ごせそう♪



4 洗面台



5 浴室



6 お手洗い



社会医療法人千秋会 グループホームWOW！

東広島市高屋町中島458番5 【電話】082-434-8301 【FAX】082-434-3802

●スタッフも随時募集しております。代表までお問い合わせください。



元気なスタッフが
お待ちしています！

オリジナルグッズが当たる!
読者プレゼント実施中!

クロスワードの答えと下記項目について
明記の上、ハガキかWebから応募ください。

ハガキから

- ①氏名 ②住所 ③電話番号
- ④はつらつ感想・ご要望
- ⑤クロスワードの答えを明記ください。

宛先 〒739-0007
広島県東広島市西条土与丸6-1-91
井野口病院 はつらつ係

Webから



アンケートフォームから
質問事項にお答えください。

応募締切: 2023年5月31日(水)必着
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

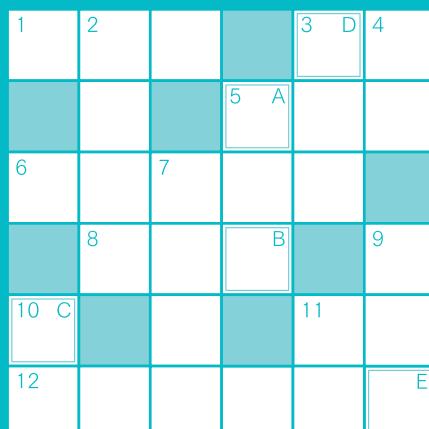
地元小学生による
小さな演奏会を開催!

井野口在宅リハビリテーションセンター西高屋で“小さな演奏会”が開かれました。近隣の小学生が篠笛でいろいろな曲を演奏。利用者のみなさんも「本当によかったです」「感動して涙がでた」と喜んでおり、とても心温まる演奏会となりました。当施設では、地域の方々との交流の機会をたくさん企画して参ります。ご協力くださる方のご連絡をお待ちしております。



問い合わせ先: 082-430-8601
井野口在宅リハビリテーションセンターまで

クロスワードにチャレンジ!



クロスワードの答え

A	B	C	D	E

●タテのカギ

2. 多くの人や物が一度に押し寄せること。
3. 貸し金・預金などにつく利子。利息。利子の割合。
4. 建物の外部。屋外。物の外側に当たる部分。
5. 道化師を英語で言うと…
7. 学術研究の促進、学者同士の連絡などを目的に組織された団体や会合。
9. 信じすぎること。実際以上に高く評価すること。
10. 自然界のものについて学ぶ教科。
11. 漫才でとぼけた応答をする役。

●ヨコのカギ

1. 個人や法人が所有する、土地・家屋・金銭などの財産。
3. 建物や機械の土台。もとになる事がら。基本。
5. カメラの焦点。フォーカス。「〇〇〇を合わせる」
6. 実家に帰ること。
8. 気が抜かれたように、ぼんやりしているさま。
11. 母と子。「〇〇手帳」
12. 火事に備えるための保険。

答えは次号で発表します。 前回の答え: じんきのう

千秋会インフォメーション

HPでも最新情報更新中!

地域交流コミュニティースペース
「motore(モトレ)」からの
イベントのおしらせ

俳句を楽しむ会
毎月第2火曜日14:00~16:00

初回4月11日(火)の季語は「桜」「入学」。2つの季語を使ってそれぞれ1句ずつ、合計2句つくってお越しください。当日みんなで鑑賞会を行います。「俳句に興味がある」「始めてみたいけど、どんな風に考えればいいかわからない…」など、初心者の方も大歓迎! ※定員10名程度

元気ハツラツ教室(体操)
毎月第3土曜日14:00~14:40

さまざまなテーマで体操教室を開催。リハビリ科スタッフと無理なく体操しましょう! ※定員各回10名
●4月15日(土)骨粗しょう症による骨折を防ごう
●5月20日(土)認知症予防のための「頭の体操」



井野口病院3階の「motore」では、世代を問わず地域のみなさんの交流の場となることをめざしています。福祉や健康に関する啓発や講習・研修・会議・クラブや趣味活動など多用途でご利用ください。当院では、みなさんが楽しく活動できるイベントを企画。お気軽にご参加ください。

エンディングノート書き方セミナー
毎月第3木曜日13:30~15:00・全4回

東広島市が発行する「わたしの未来ノート」を使って、もしもの時のことを書き進めてみませんか?4月20日(木)から始まる全4回のセミナーには、司法書士や税理士など専門家が講師として参加します。4回全てに参加するとノートが完成しますが、気になる回のみの参加もOKです。

囲碁・将棋サロン
毎週月曜日13:00~17:00

囲碁や将棋を地域の方に楽しんでいただいています。手ぶらでOK、事前申し込み不要。初心者~有段者まで、わきあいあいと集まります。ぜひお友達やご近所さんをお誘いあわせください。



★いずれも参加費無料。囲碁・将棋サロン以外は要予約です。

詳細、お申込みは当院までお問い合わせください。

★ホームページでもmotoreカレンダーを随時更新しています!

