



青空がとても眩しく感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今年はサッカーワールドカップが行われるなど、世界も熱く盛り上がっています！
こまめな水分摂取を忘れず、皆様もこの夏を乗り切りましょう！

広報委員 新谷篤 四方田晃平

大腸ポリープ

外来看護師 本木 薫

人間ドックで突然、「大腸ポリープですね。」といわれたらどうしますか。

思わず、「ガン？」と思ってしまう人も少なくないでしょう。しかし、ガンではありません。ですが、放っておくと怖いのは確かです。

大腸ポリープは、大腸にできた突起物です。人間ドックなどの集団検診で、大腸ポリープが発見されると大抵の人は驚きます。それは、大腸ポリープが自覚症状のまったくないものだからです。

本人が気づかないうちに大腸にできたイボのような突起物、それが大腸ポリープです。自覚症状がないので、集団検診で始めて見つかるという場合が多いようです。

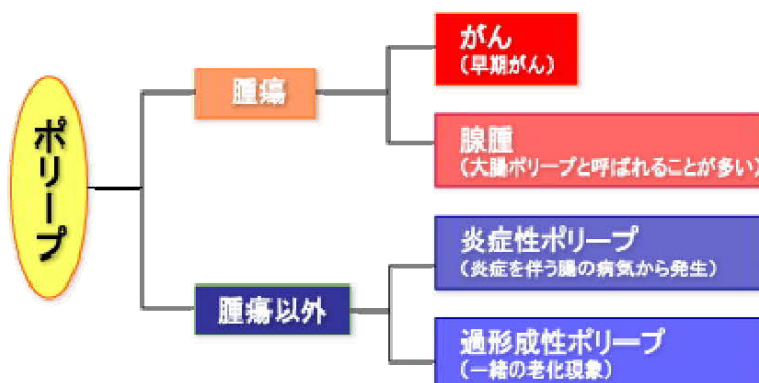
ポリープはがんのもとになる？

ある種のポリープは、大腸がんのもとになると言われています。

ですから誰もが心配するのですが、このポリープのときに見つかっていれば、大腸ポリープのうちに切除するなどの対処ができますから、逆に運がよかったといえるのかもしれないね。

ポリープは、前述したようにイボのような突起物を総称して、そう呼んでいます。ポリープは、大きく腫瘍と呼ばれるものと普通のポリープの2つに分けられます。【図1】

図1 ポリープの種類



そして、腫瘍には、悪性と良性があり、悪性のものがいわゆる「がん」と呼ばれるものです。

とはいえ、悪性の場合であっても、ポリープ状のものは、たいてい早期のガンだと言われています。ガンが進行してしまうと、突起状態を維持できなくなり、ポリープではなくなるからです。

＜大腸の検査の方法＞

大腸の検査の方法としては、大きく3つの方法がよく利用されています。

1. 便潜血検査

一つが、便潜血検査と言われる便に混ざっている血液を検査する方法です。

これだと、便を提出して見てもらうだけですから、簡単に行うことができますので、集団検診の際によく利用されています。

しかしこの方法では、早期のガンが発見できないことと、痔による出血もどのように陽性になってしまうという問題があります。

2. バリウム検査

バリウム検査は、肛門からバリウムを注入して、レントゲン撮影によって判断する方法です。

昔から行われている方法で、大腸全体の様子を見ることができ、大腸のひだの裏側のこともわかります。

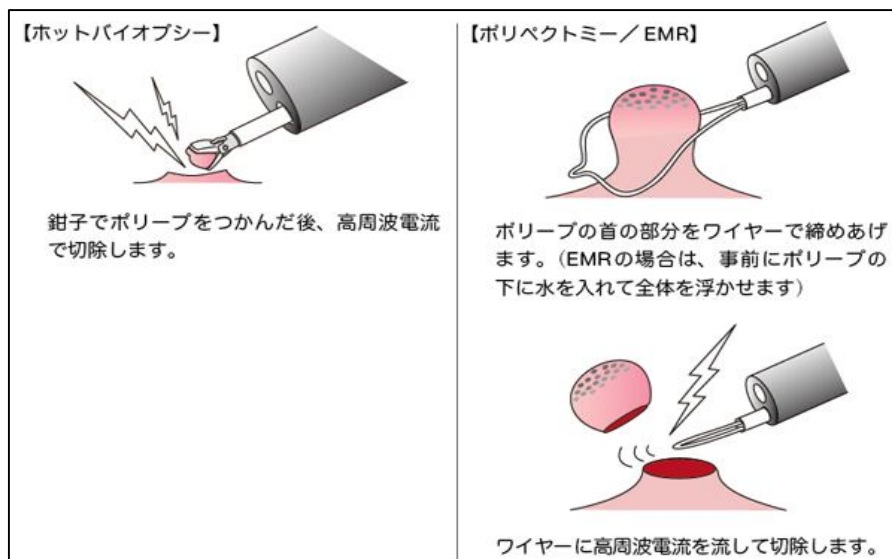
ですが、小さなポリープや、ポリープ状をすぎた大腸がんの発見は難しいのです、少しでも異常を感じたら内視鏡検査を再度行う必要があります。

3. 内視鏡検査

そして最後が、現在最も多く行われている内視鏡検査です。

小さなガンも発見できるという内視鏡検査ですが、以前は、苦しいと言われて敬遠されていました。

今では、内視鏡自体の進歩もあり苦しくなくなりました。平たいガンも発見できますし、検査と同時にポリープの除去も行うことができます。



＜大腸内視鏡検査の方法と注意点＞

大腸内視鏡検査は、検査の結果がとても精密であることと同時に治療ができることで今では検査の主流になってはいますが、実際に検査を受ける患者さんにとっては、やはり苦痛が大きいと言われています。

まず腸内をキレイにする必要があります。

もっとも大変なのが、検査前に大腸の中をきれいにしておくことです。大腸内視鏡検査を正確に行うためにもっとも大切なことです。そのために当院では、前日より検査食(エニマクリン)を食べていただき就寝前に2種類の下剤を服用してもらいます。

検査当日は朝7時頃座薬を入れていただき、糖分を入れた紅茶等を飲用後検査終了まで絶飲食になります。

大腸になにも残らないように下剤を飲んで、トイレに何度か行くと、色のない透明な便が出てくるようになります。そうして始めて検査ができるようになるのです。(便の状態によって検査前に浣腸を行います)

＜検査は20分ほど＞

大腸は曲がっているので、大腸内視鏡検査は痛みが伴うと言われていました。

検査時の苦痛を軽減する目的で当院では軽い鎮静剤を希望の方に使用しています
患者さんに負担がなく、20分強という短時間で検査が終わります。

＜検査終了後＞

ポリプの大きさに制限はありますが 外来にて検査を受けた方は終了後水分食事の摂取が可能です。

★外来にて大腸ポリプが見つかった場合、1泊入院してもらいポリプ切除します。

今は、昔と違い前述した様に簡単に検査・治療が行えるようになりました。

安心してご来院ください。



【新人紹介】

理学療法科 武藤政志



こんにちは。武藤と申します。
今年の4月から理学療法科で勤務しています。
リハビリを通して、患者様のお力になれるよう頑張っていきますので、
よろしくお願い致します。

ストレッチについて

理学療法科 武藤政志

梅雨も明け、汗ばむ日も多くなって身体を動かしたくなる季節になりました。運動の前後はもちろん、毎日の健康な身体づくりのために、ストレッチはとても重要です。そこで今日は、ストレッチの注意点について、少しお話したいと思います。

<準備>

○動きやすい服装

なるべく、ゆったりとした服や伸縮性のある服装で行いましょう。

○水分補給

脱水状態にならないよう、お水やお茶などコップ1杯程度の水分をとってから行いましょう。



<ストレッチの注意点>

●伸ばしている筋肉を意識する

はずみをつけずにゆっくりと伸ばしてください。なんとなくで良いので「今どこを伸ばしているのか」ストレッチしている筋肉を意識しましょう。

●呼吸をとめない

かんでしまい息をとめてしまうと、筋肉も緊張してしまい、ストレッチの効果が得られにくくなります。自然に呼吸をし、リラックスしながら行いましょう。

●無理せず、伸ばした状態を20秒～30秒程度キープする

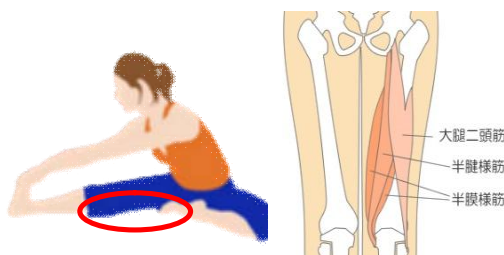
「けっこう長いな」と感じられる方が多いと思います。ご自身が「伸びてるな」と感じるところで姿勢をキープします。痛いところまで無理に伸ばさないで大丈夫です。

逆に言えば、20秒～30秒をリラックスした状態で伸ばせる程度でいいのです。

●習慣化する

ストレッチの効果は数時間と言われています。運動前だけでなく、できれば1日のなかでストレッチの時間を2～3回つくり、毎日の習慣にしていきましょう。

<ストレッチ紹介>



代表的なストレッチをひとつご紹介します。「ハムストリングス」といわれる太ももの後ろにある3つの筋を伸ばすストレッチです。無理につま先を触る必要はありません。膝が曲がらないように注意し、体をゆっくりと前方へ倒していき、伸びていることが感じられたら、そこで20秒～30秒程度キープしてください。

『無理せずに 毎日やろう ストレッチ』