



しまたに 健康倶楽部(季節号)



令和 1 年 7 月
第 37 卷 夏号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp

夏号 トピックス

- 1 大腸がんが気になる方へ
- 2 大腸がんの自覚症状
- 3 大腸がん検査を!
- 4 アマニ油を使ったレシピ
- 5 くわいの街 『すこやか倶楽部』



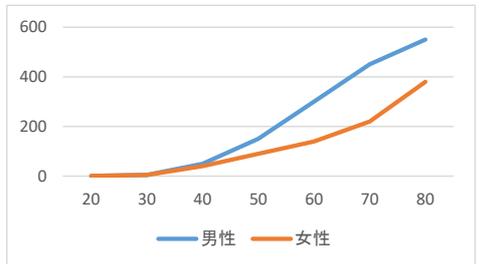
大腸がんが気になる方へ

大腸がんとは、大腸にできるがんのことです。

大腸は、消化管の中で肛門に一番近い臓器で、お腹を“の”の字に取り囲むような筒状の形をしています。主に、便から水分を吸収する働きをしています。

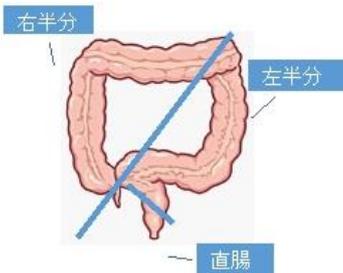
大腸がんの発生経路には、粘膜組織が異常増殖し、腸管内に突起状の盛り上がりとなったポリープ（腺腫）が、何らかの刺激を受けてがん化するという経路と正常の粘膜が刺激を受けて、がんが直接発生するという経路がありますが、詳細については、まだよくわかっていません。

大腸がんは、その罹患率も死亡率も増加傾向にあります。これらの割合を年齢別にみると、男女ともに 40 歳代から増加し始め、年齢が高くなるにつれて右肩上がりに増加する傾向があります。



大腸がんの自覚症状

大腸がんの自覚症状は、大腸のどの場所にがんができるかによって異なってきます。早期の大腸がんではほとんど自覚症状はみられず、大腸がんに伴う特徴的な症状もありません。つまり、症状がないからといって、大腸がんがないとは言えないのです。



がんができた場所	右半分	左半分	直腸
出血	わかりにくい	赤黒い血便 ～粘液便	赤色の血便
便通・腹痛	おこしにくい	起こしやすい	細い便 残便感

40歳以上の方は大腸がん検査を!

主な症状は、がんからの出血によって起こる下血・血便（血液が便に混ざること）・貧血と、がんの発育により腸管の内側が狭くなることによって起こる便秘・下痢・腹痛・通過障害（腸閉塞）などです。特に血便は、痔と勘違いして受診が遅れるケースがあるため、注意が必要です。

大腸がんが気になった方やお腹の調子が悪い方は、まず医療機関で相談し、適切な検査を行って下さい。

— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



— 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変わる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



医療・療養に関するご質問・ご相談等は、総合案内（受付）または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

～夏バテ予防に！豚肉を使った料理～ 管理栄養士 本田 梨緒

暑い季節になり、食欲が落ちていませんか。食事量が少なくなったり、偏った食事をしていると必要な栄養素が不足して体のだるさや疲れが残りやすくなります。

その中でも夏場とくに摂ってほしい栄養素に『ビタミン B1』があります。ビタミン B1 は炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。夏場はさっぱりとした麺類や冷たいアイスなどをよく食べ、糖類の摂取量が増えているかたも多いと思います。そんな時こそビタミン B1 の不足がないように注意しましょう。

ビタミン B1 を多く含む食品は豚肉や豆類等があります。また、ビタミン B1 はにんにくの匂い成分であるアリシンと一緒に摂ると吸収が高くなります。

ゴーヤの肉巻き

《材料》

豚ロース薄切り	6枚	ゴーヤ	1/4本
人参	1/4本	塩・こしょう	適量
片栗粉	適量	サラダ油	小さじ1

- ◎みりん 大さじ 1/2
- ◎しょう油 大さじ 1
- ◎おろしにんにく 小さじ 1/

《作り方》

- ① ゴーヤと人参を 1cm 幅のスティック状に切る。
- ② 人参は電子レンジで 1 分半加熱し、冷ましておく。
- ③ 豚肉を広げ、塩・こしょうをふり、ゴーヤと人参を巻く。
巻き終わったら全体に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を巻き終わりが下になるようにして焼く
- ⑤ 全体に火が通ったら、◎の調味料を加えて絡めながら焼く。



くわいの街『すこやか倶楽部』

《開催内容》

- | | | |
|-----------------------------------|----------------|---------------|
| ①.体力チェック | 第2回 尿もれの改善 | 2019年7月25日(木) |
| ②.質問・相談会 | 第3回 膝の痛みの改善 | 2019年9月26日(木) |
| ③.ミニ講義 | 場所：島谷病院 4階 | |
| ④.体験コーナー
(ホットパック・
ウォーターベッド) | 時間：14:00～15:00 | |
- 参加費は無料です。皆さまのご参加をお待ちしております。



— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新涯町 2-5-8
 電話番号：084-953-5511
 FAX 番号：084-953-7304
 電子メール：shimatani@fmed.jp

