

なんじゃもんじゃ

第 22 号

平成 23 年 7 月 1 日
発行責任者：管理者 細江 雅彦
編集：市立恵那病院広報委員会
<http://www.enahp.enat.jp/>
E-mail:enahosp@enat.org

ウンチの話〜観便のすすめ〜

私たちは毎日食事を摂取します。

口から入った食べ物は食道を通り胃の中に

一旦たまります。そこから3〜4時間かけてゆっくりと十二指

腸、空腸、回腸へと流れて行きます。これら小腸(約7m)は

栄養分を吸収する工場で、2〜3時間かけて栄養分を吸収しな

がら大腸へと続いて行きます。そこから食べ物は小腸の中を10

数時間かけてゆっくり進み、この間、ミネラルや水分を吸収し、

小腸で吸収されなかった糖分やたんぱく質を腸内細菌の力を借

りながら分解吸収して行きます。こうして長い旅を終えた食べ

物のカスは、腸内細菌とともにウンチとなって肛門より排泄さ

れます。ウンチはこの長い旅の中で胃の壁、腸の壁を見、そこ

から分泌されるもの、そこに存在するものをお土産(情報)と

して持って外へ出てくるのです。

トイレで出たウンチをすぐに流しているようなことはありませんか？

ウンチは胃や腸を流れるなかで、その健康状態により

様々な様相を呈し排泄されます。排泄されたウンチを観察する

ことで腸の健康状態がチェックできるわ

けです。

健康なウンチ…バナナの色と形をした

便です。黄褐色でお尻からするりと出て、

肛門を拭かなくてもよいくらいの便です。

健康な便は水分量は70〜80%で水分量が

90パーセントを超えると下痢便となり

ます。毎日1回、決まった時間に排便が

あるのが理想です。

病気とウンチ…消化器の病気により

ウンチの色、形が変わります。以下にあ



手術部長
外来化学療法室長
太田博彰

① **白っぽいウンチ**…通常より白っぽいウンチはウイルス性腸炎などが出ることもあるほか、胆汁の腸内への分泌が悪い時に見られます。胆石や胆管炎、胆管がん、また膵炎などの可能性があります。

② **黒っぽいウンチ**…海苔のつくただ煮のような、少し粘り気のある黒いウンチは、胃や十二指腸から出血があり、出た血液が、胃酸の影響で酸化する場合にみられます。胃、十二指腸潰瘍や胃がん、食道がんなどの可能性があります。

③ **赤褐色のウンチ**…ウンチの色が赤っぽい、またウンチの周りが赤っぽいなど血液が混じったウンチを血便と呼びます。痔の時、肛門に近い病変ほど赤みが強くなります。よく痔かと思っ

ていたら直腸がんだったなどという話を耳にします。必ず受診するようにしてください。
④ **その他**…このところ便秘が強くなり、いつもお腹が張った感じがある。便秘なのに出来る便は軟らかいウンチだったり水様だったりする。「便秘と下痢を繰り返している。」などといった言葉を大腸がんの患者さんから耳にします。同じ症状が見られるようでしたらためらうことなく受診をするようにしてください。

便は食べた物や、その老廃物が内臓を通過した記録を示すものです。毎朝顔を見るようにしっかりと観察してください。「血便」や「タール便」は大腸がんや、胃がん、十二指腸潰瘍などの病変を早期に発見する手掛かりとなります。「単なる痔だろう」などと思わず、気がついたことがあればお気軽に相談してください。



「基本理念」
私たちは地域住民のために、医療倫理を守り、質の高い、信頼される、思いやりあふれる医療を展開いたします。

「基本方針」
一、患者さまの権利を尊重し、患者さま中心のチーム医療を展開いたします。
二、質の高い医療を提供できるように研鑽に努め地域包括医療に貢献いたします。
三、地域住民に安心され、永く親しまれ、信頼される病院を目指します。

公開講座

「恵那消化器がん乳がん講演会」を市立恵那病院で開催

4月28日、当院にて、「恵那消化器がん・乳がん講演会」を開催しました。一般演題として、当院外来化学療法室長の太田博彰医師が、「当院における外来化学療法法の現況」と題して、外来化学療法により、がんの転移が消失したり、生命予後が延長した有効症例の紹介と、今後の地域連携によるがん治療の夢について発表をしました。

特別講演では、岐阜大学大学院医学系研究科腫瘍外科学の吉田和弘教授に、「最近のがん治療の進歩ーがんはここまで治るー」と題して、ロボット手術・腹腔鏡手術などの体に負担の少ない低侵襲手術・最新の抗がん剤治療などの紹介やその効果についてご講演いただきました。吉田教授は、岐阜大学付属病院ではがんセンター長の職にあり、日本がん治療学会・日本消化器外科学会・日本胃がん学会など多くの学会でご活躍中の先生です。

参加者は、恵中医会・中津川市民病院・多治見市民病院及び当院の医師や、恵那市・中津川市および当院の薬剤師・看護師や、乳がん患者会（あけぼの会）など的一般市民であり、多職種・多数の方々に参加していただきました。参加者からは、「専門的な内容も、分かりやすかった。」との声も聞かれて好評でした。

院長 浅野雅嘉



接遇研修会を開催しました

今年度は4月にNPO法人ささえあい医療人権センターCOMLの山口育子専務理事・事務局長を招いて研修会を開催しました。4月は新規採用職員も入って来る季節であり、総勢84名の参加がありました。山口氏の講演は「患者と医療者が協働できる医療を目指して」と題し、ここ20年間で患者も病院側も、医療に対する意識が大きく変わってきたこと、患者さまの病気に対する情報は豊富になってきた反面、不確実性の認識は乏しく、急変や合併症があった場合は、不信感を招くケースが多くなってきた等の話を実例まじえて聞くことができました。

そんな時は分かっています、患者さまの声（心）に寄り添うことが如何に大切か認識を新たにすることが出来ました。医療者も所詮はただの1人の人間。嫌なことも辛いこともありますが、患者さまからの「ありがとう！」の言葉を聞きたい！元気になった笑顔を見たい！を忘れちゃいけないと感じています。

さらにこれからの患者さまと医療者の関係作りでは、医療者ももっと市民講座等へ参加をし、患者さまはもっと病院運営のボランティア参加をすることにより、協働する社会作りがこれまでふくれあがった相互不信を信頼へと変わる活動になっていくとの話も新鮮でした。

市立恵那病院には「みなさまのこえ」といった患者さまからの投書箱も設置しています。年々苦情と感謝の割合も、少しずつではありますが、感謝のお便りが増えてきています。少しでも市民の皆さまから信頼と応援を頂ける病院運営が出来るようにこれからも研修を重ねて行きます。

何より患者さまからのありがとうの笑顔がみたいから（忘れちゃいけないね）



接遇等患者サービス推進委員会委員長 服部 誠

健康福祉祭の参加について

平成23年6月12日(日)、恵那市主催による健康福祉祭に参加しました。健康福祉祭は毎年1回健康や福祉に関することをPRするイベントです。今年度は清流国体の関係から実施場所を変更し、恵那市役所周辺での開催となりました。各ブースが別々の建物で実施となつてしまいましたが、小さなお子様から80歳代までの多くの方々に参加していただき、誠にありがとうございました。

当院はこのイベントに毎年参加しており、今年度は①身長体重測定、②血糖測定、③筋力測定、④医師相談、⑤看護師によるアロマセラピー、⑥乳がん早期発見指導・触診体験を実施しました。

看護師によるアロマセラピーは、看護の日に当院のイベントとしても行い大変盛況であったため健康福祉祭当日は整理券を配布して行いました。幅広い年齢層の方々がマッサージを受け、皆様に大変よろこんでいただきました。

乳がんの早期発見指導・触診体験では模型を使つての実演を行い、賑わいを見せてくれました。

毎日を明るく楽しく過ごすには、日頃からの健康管理が大切です。規則正しい生活をはじめ、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけましょう。また、定期的な検査を受け健康状態の把握に努めることも重要です。当院では人間ドックをはじめ、各種検診等も行っております。この機会にご利用してみたいか、いかがでしょうか。

広報委員会 吉村和広



①測定風景



②アロマセラピー



③乳がん早期発見指導触診体験

看護師募集のお知らせ

職 種：看護師(若干名) / 休 日：日曜日、土曜日、祝日を含めて月7.5日以上
 有給休暇：最大年間20日(採用月により変動します)
 特別休暇：年末年始、リフレッシュ休暇、産前産後休暇、忌引等
 ※臨時職員(日勤勤務者)看護師も募集しています。左記までご連絡下さい。
 市立恵那病院 電話：0573-261-2121(担当：清原・渡部)

出前講座のご案内について

市立恵那病院では出前講座に講師を派遣しております。出前講座とは市民、市や民間企業などの職員が講師となつて皆様の地域へ出向き専門的な立場から話をしたり、体験してもらおうと恵那市が主催しているものです。出前講座は全体で164講座が開講されており、市立恵那病院としても16の講座を職員により開講しております。以下の講座をご用意しておりますのでお気軽にご相談ください。

No	講 名	サブタイトル	講師(役職)
1	市立恵那病院の姿を知ろう	恵那病院の施設見学をしよう	細江 雅彦(管理者)
2	物忘れチェック講座	老年期痴呆の早期診断	細江 雅彦(管理者)
3	脳卒中の初期診断	5つのこんな症状に注意	細江 雅彦(管理者)
4	和食最高	やっぱりあった長寿の秘訣	細江 雅彦(管理者)
5	温泉入浴の楽しみ方	温泉の効用・入り方・楽しみ方を知る	細江 雅彦(管理者)
6	お茶の話	お茶の効用について	細江 雅彦(管理者)
7	乳癌の見つけ方・治し方	乳癌は女性に一番多い癌です	浅野 雅嘉(病院長)
8	胃癌・大腸癌の見つけ方・治し方	こんな症状があったら病院にかかりましょう	浅野 雅嘉(病院長)
9	肺がん・肺炎について	肺がん・肺炎についてもっと知りましょう	近藤 芳正(副病院長)
10	大腸がんについて	大腸がんについて	北村 文近(診療統括部長)
11	人間ドック紹介	健康は自分で守ろう	山田 誠史(総合診療部長)
12	傷の新しい治し方	「傷は消毒しない。水洗いで十分です」ってほんと?	太田 博彰(手術部長)
13	蜂にさされてショックにならないために	アナフィラキシーショックの予防など	吉田 力(総合診療科長)
14	「食べること」の介護講座	楽しく、安全に食事をしましょう	渡辺 美紀(看護師) 森 裕子(言語療法士)
15	緩和ケアについての紹介	緩和ケアってなに?	松永 智志(看護師)
16	転倒予防教室	寝たきりの原因の第2位は	熊木 泰三(リハビリテーション課)

お問い合わせ先 恵那市病院管理 課電話 (0573) 4311265