

あいあい通信



AIAT-TSUSHIN
2016.9

Vol. 63

◆院長のひとことメッセージ 山歩き



今年も例年以上に暑さが厳しいですね。一つには東京都知事選挙を終えて、日本中がヒートアップしている時に、リオデジャネイロオリンピックに突入してしまつたことがあげられます。そして楽しい夏休みで海や山へと日本民族の移動がピークを迎えました。同時に、この時期に仕方なく入院して治療を受けなければならぬ人たちらも多くありました。

最近、マスコミでも山登りの番組が華やかに取り上げられて、否応なしに美しい山岳風景や息を飲むような高山植物帯の映像を楽しむ機会が多くなりました。しかし、いつも思うことです。足場の悪い天候悪化の中、登山ガイドやゲストの有名なひとの番組を撮影する映像カメラマンのご苦労がひしひし

と伝わってきて、プロの仕事とはいえその大変さが想像できません。

ところで、このような山歩き番組の中で多くの横文字、カタカナの言葉が出てきて理解に苦労することがあります。私も山歩きは昔からよくやつていて、その雰囲気にならないうと映像を観ることが多いので、今回は私が常々気に掛かっていた山歩きに関する「言葉の意味」をインターネットで検索してみました。

登山、アルペン、ピークハント、トレッキング、トレイル、ハイキング。登山には本人の年齢、体力、キャリアに応じた種々の山登りのレベルがあります。アルペンとはテントや食料、岩場や雪に対しての重装備などを使った本格的な登山をいうことです。ピークハントというのは頂上を目指す登山のことです。多くは日帰りのものが該当します。「トレッキング」とはハイキング以上、本格登山未満をいい、本来は馬、ロバによる山麓散策もトレッキングといひ、外歩きで歴史的街並みを訪ねることも含んでいるそうです。

院長 松田 保秀

また、聞き慣れない「トレイル」とは未舗装路や野山を駆け廻るマラソンのような陸上競技の総称で、最近テレビ映像で見かけるクロスカンтриー、山岳マラソンがこれにあたります。従って、車に乗る側からいうとオフロード、歩行者側からいえばトレイルとなります。今は世界各地で過酷な山岳マラソンが行われていますが、本場アルプスでの山岳マラソン競技会もそのひとつです。トレイルラン、トレイル・ウォーキングとトレッキングでは、トレッキングの方がより本格的な登山となります。

終わりにになりましたが「ハイキング」とは、易しい自然散策、易しい山歩きで、軽装備で宿泊は宿の形式をいいます。上高地、尾瀬など標高差のほとんどない自然散策はハイキングの典型例です。一方、立山の室堂散策はハイキングですが、3000m峰の立山への登頂は登山でもありトレッキングでもあります。

いろいろ新しい言葉が出てきましたが、しばらくは映像の中で山歩きを楽しみ、もう少しの暑さを乗り越えましょう。

健康づくりイベントのお知らせ

開催日：2016年9月30日(金)18:00開場
場所：雄踏文化センター イベントホール
講演：18:30～19:15

「腸内細菌のはなし」 講師：副院長 川上和彦
身体も心も健やかに 最期まで幸せに生きるコツ
大腸がんにならない健康管理

体験コーナー：19:30～20:30

血管年齢測定、骨密度測定、体脂肪測定、
超音波検査、相談コーナー ほか

入場無料 定員：150名(先着順です) 申込不要

松田病院30周年記念 市民公開講座のお知らせ

「もっと知ってほしい大腸がんのこと 2016 in 浜松」

開催日：2016年11月6日(日)13:00～16:30
場所：アクシティ浜松 コンgressセンター31会議室
お申込み：TEL：053-448-5121
FAX：053-448-9753
メール：kenko@matsuda-hp.or.jp

*お申込みの際は、「参加者全員のお名前」と「日中の連絡先TEL」をお知らせください。
参加費は無料です。当日はセミナーの他、大腸がんの検査・治療に使用する機器の展示など、様々なブースが出展します。



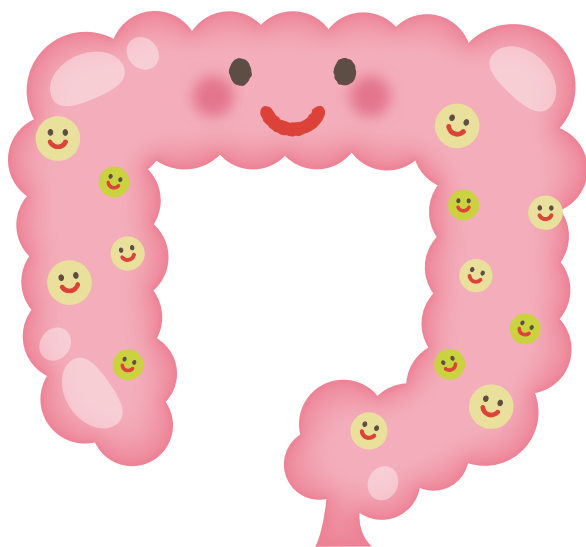
腸内フローラ相談室

〜菌と仲良くして身体も心も健やかに〜

皆さんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。腸内フローラ相談室の川上です。

近年腸内細菌が注目され、テレビや雑誌で特集されています。また本屋さんには関連書籍がたくさん並んでいます。善玉菌を補う幾種類もの食材やサプリメントが回り、腸内細菌を元気にする「腸活」という言葉も出てきました。その背景には、腸内細菌を分析する新しい検査法が開発されたことと、腸内細菌が人の健康、というより人生に強く影響しているという新しい事実が次々と明らかになってきた昨今の研究成果があります。

腸内細菌の人とのかかわりは、消化器の病気にとどまりません。高血圧・糖尿病・肥満などの生活



わからなくて困っている症状、難病としてあきらめられていた病気が改善する可能性もあります。ということで腸内細菌は今、人類が最も注目を集めるテーマの一つです。

あなたは、「排便は2〜3日に一回で普通」と思っていますか？「下痢するけど、体質だからしょうがない」と思っていますか？「トイレ使った後いつも臭い」と言われませんか？ そんなあなたの腸内環境は要チェックです。今患っている病気は、実は腸内細菌の問題かもしれませんし、将来もつと怖い病気が待っているかもしれない。是非とも腸内細菌に関心を持っていたら、身体も心も健やかになってください。当院の

習慣病しかり、うつ病・自閉症・認知症などの精神疾患しかり、最近増えている花粉症・アトピー性皮膚炎・喘息などのアレルギー性疾患とも関係します。その他がんや寿命、女性にとって気になる美肌にも及んでいます。これまで原因が

「腸内フローラ相談室」がお手伝いさせていただきます。

「腸内フローラ相談室」では、腸内細菌に関する最新の情報をお伝えし、健康管理において腸内細菌がいかに重要かを理解していただきます。そのうえで、現在の症状や疾患の改善に必要な腸内環境づくりのための生活習慣をアドバイスさせていただきます。具体的には、

- ①良い腸内細菌を「呼び込む」
- ②腸内細菌を元気に「育てる」
- ③腸内細菌と「仲良くする」ためのノウハウをお伝えします。菌を「呼び込む」方法として善玉菌を効率よく取り入れる食事療法や薬物治療を、菌を元気に「育てる」ため



副院長
川上 和彦 Kazuhiko Kawakami

腸内フローラ相談室

2016年7月21日開設

にプレバイオティクスに関する情報をお伝えします。また私たちは知らないうちに腸内細菌に悪いことをしています。そうではなくて「仲良くする」ためのコツをお伝えします。腸内細菌のバランスが良いか悪いかは、現時点でのおなかの症状や排便・排ガスの様子である程度判断できますが、ご希望があれば腸内細菌叢の解析（当面自由診療）をさせていただきます。

腸内細菌とうまく付き合うこと

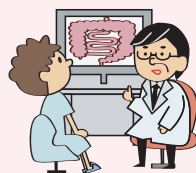
により、病院に行かなければならない人が減り、副作用が心配な薬剤治療から解放され、高騰する医療費が減らせる可能性があります。また精神的に明るく前向きになり、人生をより豊かで楽しいものに変えられることが期待できます。この「二石二鳥」ともいえる腸内細菌による健康管理を実践しましょう。



2016年7月21日開設

腸内フローラ検査

14,000円(税別)



相談日

毎週木曜日

14時～16時(予約制です)

担当医

副院長 川上和彦

相談室利用料金(税別)

初診時…1,000円+

検査キット代

結果説明時…2,000円

*保険外診療です

検査キットの紹介

腸内細菌叢検査

17,000円(税別)



この検査は、善玉菌・悪玉菌といった曖昧な菌の分類ではなく、生物学的な分類を行い、私たち人間にとって有用な機能を持つ菌の割合などを示します。腸内

細菌タイプ・多様性、ビフィズス菌、乳酸菌産生菌、酪酸産生菌、エクオール産生菌、太りやすさなどが分かります。継続的に検査することで、データ比較が可能です。

酸化ストレス検査

3,500円(税別)

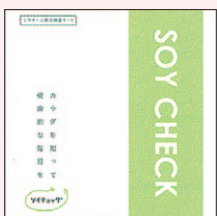


老化の原因のひとつと言われている身体のサビつきは、活性酸素によって体内のDNAが酸化する現象のことです。一方、抗酸化食品を摂取したり、生活習慣を見直すことでサビつきを抑えることもできます。この検査は尿中の酸化DNAを測ることで身体がどのくらいサビているのかわかります。

物質を作り出し、身体の老化を早めるものもある悪玉菌。この検査は便中の善玉菌代表…ビフィズス菌と、悪玉菌代表…クロストリジウム菌のバランスを調べることで腸内フローラの状態がわかります。

エクオール検査

3,500円(税別)



大豆イソフラボンと腸内細菌のチカラがつくるスーパーイソフラボン「エクオール」。エクオールを体内でつくれる人は、

女性ホルモン様作用などのイソフラボンの健康効果をより効果的に得られます。しかし、その割合は日本人の半分以下。この検査は尿中のエクオールが自分でついているかどうかわかります。

食塩摂取量検査

1,500円(税別)



高血圧や脳卒中につながる食塩の摂りすぎ。世界的に見ても日本人は食塩摂取量が多く、厚生労働省は1日の食

塩摂取量を成人男性は8g、女性は7gを推奨しています。しかし、日本人のおよそ7割以上の方が推奨値以上の食塩を毎日の食事から摂取しています。この検査は普段の食事でのくらの食塩を摂っているか尿からわかります。

*この検査はオプシヨンのため単独ではできません。

編集後記

広報委員会 渡部真一

松田病院は30周年を迎え、11月6日（日）にアクトシティで記念の市民公開講座を予定しています。このイベントは大腸がんの疾患啓発運動をされているブルーリボンキャラバンとの共催で行われ、大腸がんについての正しい知識、治療法などを詳しく解説します。ぜひご参加ください（詳細は表ページにて）。

医師紹介

金子奉曉 先生



① 高知県土佐市というところ。太平洋に面しており、気候が温暖なところは浜松と似ていると思います。

② B型・てんびん座です。

③ あまり格好いいエピソードは持っていない。家族を含め周りに医師はおらず、医師という職業がどういふものか想像もつきませんでした。はじめは漫然と目指していましたが、予備校で出会った友人たちの話を聞くうちに医師になりたい気持ちが強くなりました。その頃は精神科を目指していましたが、今はなぜか肛門科をやっています。

④ 診察させていただいていると、長年の悩みを抱えていらつしやる方、遠方から来てくださる方、そして難治性疾患で最終的に松田病院を頼って来てくださる患者さんが大勢いらつしやるのに気づきます。少しでもお力になりますように、僕も努力していきたいと思っています。

東邦大学大森病院の一般・消化器外科で下部消化管グループに属し、主に大腸・肛門疾患の診療に携わっていました。大学病院では大腸癌などの悪性疾患の患者さんが多いですが、しかし、下部消化管の病気は炎症性腸疾患や機能性のものなどの多岐に亘ります。特に肛門は最も重要な部位の一つで、そこで起きる病気の症状は多彩で複雑です。そして、肛門機能を意識した特別な治療戦略を必要とします。

その点、松田病院は専門病院として高いレベルで肛門診療を行っておりますので、ぜひ研鑽を積みだしたいと思っていました。さらに炎症性腸疾患や機能性腸疾患、癌の治療も含めた総合的な診療を行っているところも非常に魅力的でした。

那須啓一 先生



① 東京都練馬区上石神井です。

② O型、やぎ座です（手前味噌ですが、悪い人はいないといわれているパターンらしいです）。

③ 医師を志したのは開業医をしていた母の祖父の影響もありますが、なにより人様が喜んでくれて自分もうれいと思える仕事をしたいと思ったからです。中でも外科は自分がその方の役に立っていることが目にみえて分かることが多く、手術手技を通して自分の成長を実感できるので、今まで続けられてきた

④ 趣味・ストレス解消法

これはありがたいと思っており、今後とも心が続く限りやっていきたいと思っています。

東京下町の錦糸町にある都立墨東病院から、松田病院で半年間、肛門疾患を勉強する機会をいただき参りました。墨東病院では下部消化管外科、内視鏡外科（胆石、ヘルニアなどの腹腔鏡手術）を主に担当しております。下部消化管外科は大腸癌の患者さんがほとんどで、肛門疾患の手術は全くといいほどありません。肛門疾患や便通障害は奥が深く難しいですが、半年間でなるべく多く吸収して東京下町のおしりのお役に立ちたいと思っています。墨東病院には医者になりたての研修医の頃からおりまして、研修医1年目に当院の田中荘一先生に「亀戸ぎょうざ」に連れて行きたいだいたことが昨日のように思い出されます。母を訪ねて3000里ではありませんが、田中先生と「ぎょうざ」を訪ねて300km弱、浜松に参りました。東京都出身、高校も東京（業鴨高校）、大学は横浜市大、その後東京勤務と関東圏からまとまった期間出たことがないのでビックリしています。皆様、どうかやさしくしてください。

⑤ 智恵子は東京には空がないと言いましたが、東京の空で育った啓一には浜松の空は広いと思いました。松田病院の職員の方々も院長はじめ皆さん穏やかでやさしいですね。

⑥ 短い期間ですが、皆様のお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願ひします。この半年間で人として、また外科医として成長したと後々思えるように頑張ります。

診療のご案内

● 患者さんへお願い ● 月1回、必ず保険証の提示をお願いいたします。

■ご来院の際には事前に予約をお取り下さい

◇ご予約はお電話でも承ります。◇受診当日のご予約も可能な限り承ります。
外来診療は予約の方を優先させていただきます。予約のない方はお待ちいただく時間が長くなることがあります。※急患の方はこの限りではありません。

胃腸・肛門外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	8:30~11:30	●	●	●	●	●	
	8:30~12:00						●
	14:00~16:00	●	●	●	●	●	

その他の診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
IBD(炎症性腸疾患)外来	8:30~11:30				●		●
ヘルニア外来			●				●
排便機能外来							●
内科相談				●			
泌尿器科相談							
ストマ外来	11:00~11:30			●	●	●	●
女性専門外来	14:00~15:00					●	
血管外来	10:00~11:30		●				
	14:00~15:30	●			●		



特定医療法人
社団 松愛会

松田病院

〒432-8061 浜松市西区入野町753番地
TEL.053-448-5121(代) FAX.053-448-9753

JR=浜松駅下車 タクシーで10分 高塚駅下車 タクシーで5分
バス=浜松駅バスターミナル5番ポール(宇布見、山崎行)乗車
東彦尾または西郵便局下車 徒歩5分 駐車場 180台

E-mail cra@matsuda-hp.or.jp

ホームページ https://www.matsuda-hp.or.jp

(発行/松田病院広報委員会)