



Illustrated by Rena Shigenaga



## 40代からの腸活

こんにちは、尚視会理事長・消化器内科医の原田です。

大腸内視鏡検査は、人によっては抵抗のある検査のひとつだと思えます。少しでも多くの方に受けていただき大腸がんの予防・および早期発見につながってほしいことも考えています。

今回、大腸内視鏡検査ってどんな感じなのというようなイメージ図を作成してもらいました。大腸がん死亡数は、女性では乳がん・子宮がんより多く第一位で若年化しています。早急に対策が必要な疾患となっているにもかかわらず1次検診では、便潜血検査のみとなっているのが現状です。今後必要となるのは、便潜血よりも大腸内視鏡検査を節目節目で直接受けてもらうことだと考えています。40代で一度はしていただきたい「腸活」こと大腸内視鏡検査です。



尚視会・理事長  
共済病院・内視鏡  
センター長  
原田英明

### 尚視会のこだわり：第2回

大腸内視鏡検査を受けるにあたって前日のお食事をどうしようか皆さん迷うことが多いと思います。

グリコの「エニマクリン」が受付で購入できるようになっています。ただ、一度診察に来ていただいたときに購入して大腸内視鏡検査前日に食べてもらっていますので、WEB予約した方に関しては検査食のご用意ができない状態でした。今回、香取慎吾さんがCMをされている「BASE」を利用して検査食をネットショップで購入できるようにしました。千住・浦和ともにホームページから「BASE」に入れます。

ONLINE SHOP

Powered by BASE



# 内視鏡検査だより

## 第2回特集記事 「大腸ポリープってどんなものですか？」

大腸ポリープは腸の中にできるイボのようなもので、主に次の2つに分かれます。

- ・腺腫性ポリープ
- ・過形成性ポリープ

「腺腫性ポリープ」はがんになる（がん化する）ことがあり、発見したとき既にかんが混ざっていることもあるため、切除する必要があります。ポリープの切除は大腸内視鏡検査を行った時に見つけ次第行うことができます。

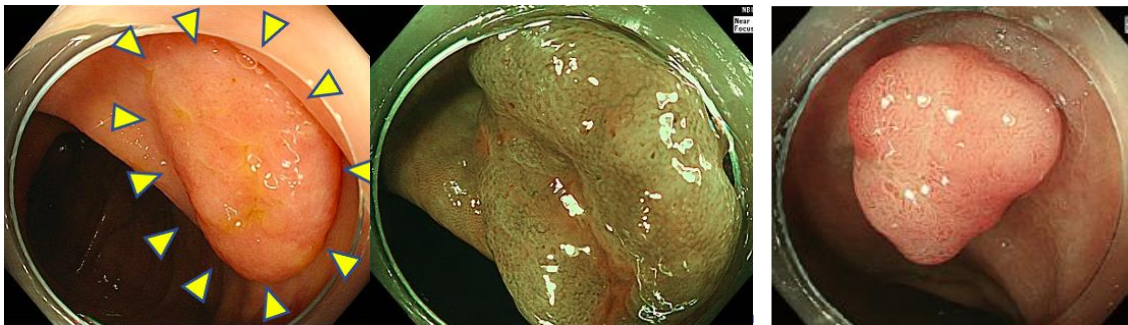
「過形成性ポリープ」はほとんどがん化することがないため治療する必要はありませんが、過形成性ポリープに似た形をしているSSA/P（エス・エス・エー・ピー）といったものが存在します。SSA/Pは、がん化することが報告されているため切除の適応となります。

内視鏡でポリープを治療することで大腸がんのリスクを低下させることができると言われています。「きれいな腸」を保ちたいですね。



お散歩中の早坂院長

大腸内視鏡検査の適切な検査間隔について  
干住・胃と腸のクリニック院長の早坂健司・院長に解説をしてもらいます。



SSA/PとそのNBI写真(右)

腺腫性ポリープ

## オススメの〇〇！！ 今月は、中込看護主任のオススメです！

皆さまこんにちは！尚視会看護主任の中込です。暑い日々が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。こういう暑い日に、とてもお勧めなのが『お漬物』特に私は京都出身で地元のニシダヤというお漬物屋さんの『おらがむら漬け』という漬物が夏にぴったりだと個人的に思っています。程よい酸味でサラッとご飯が食べられ夏バテ防止にぴったりです！



写真:おらがむら漬け

お取り寄せができますのでぜひ食べてみてくださいね。



# 胃腸にやさしい食事情報

## 第2回特集記事 「夏に食中毒予防のお食事に最適」

夏も盛りになってくると、気温が高くなって、お弁当の傷みが気になりますよね。

《梅しらすのオイルおにぎり》

そこで今回は、しっとり柔らかいしらすに、梅の酸味と爽やかな大葉がアクセントの、ごま油香る、冷めても美味しく、夏のお弁当にも最適な、オイルおにぎりをご紹介します。



しらすは、頭からしっぽまで丸ごと頂けて、カルシウムたっぷりで柔らかいので、食べやすい上に、梅のクエン酸は、しらすのカルシウムの吸収を促す働きがあるので、成長期のお子様や、シニアの骨粗鬆症予防にもおすすめの一品なんです。

夏はお弁当が傷みやすく、食中毒が心配ですが、梅のクエン酸で防腐効果が期待できるので、今の季節のお弁当や、お夜食などにもおすすめです。

作るときのポイントは、ラップで包んでおにぎりにすると、手が汚れず綺麗にできるだけでなく、雑菌が入らず、食中毒予防にもなるので、是非お試しください。



料理研究家・Y'sさん  
・クックパッド  
アンバサダー2020  
・2020年度  
スパイスアンバサダー  
・レシピ開発、メディア出演  
雑誌などで活躍中

### 【材料】 (1人分)

大葉 2枚  
梅干し 1個  
ご飯 1膳 (0.5合)  
釜揚げしらす 大さじ2  
いりごま(白) 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2  
塩 少々

### 【作り方】

- 1 梅干しは種を抜いてボウルに入れ、フォークの背でつぶしてほぐしたら、大葉以外の残りの材料を加えてよく混ぜる。
- 2 2等分してラップで包んでおにぎりにしたら、大葉で巻く。同じものをもう一つ作る。

### 【ポイント】

ラップで包んでおにぎりにすると、手が汚れず綺麗にできます。

梅のクエン酸は、しらすのカルシウムの吸収を促す働きがあるので、成長期のお子様や、シニアの骨粗鬆症予防にもおすすめです。

梅でご飯が傷みにくいので、梅雨時や夏場のお弁当に。



## Pick UP:第2回 (気になる人にインタビュー)



### 今回は、浦和消化器内視鏡クリニック 院長の勝山泰志先生の「ご紹介です。」

皆さん、こんにちは。浦和消化器内視鏡クリニック院長の勝山です。

突然ですが、皆さんはオリンピックの自転車ロードレースをご覧になりましたでしょうか？ ツール・ド・フランスを終えたばかりの世界的な選手が一同に会し、フランスではなく日本の風景を走り行く様に感動してしまいました。

私がロードレース観戦を楽しむようになったのは、自身でロードバイクに乗り始めたことがきっかけです。当初はプロがどのようにロードバイクを漕いでいるか参考程度にみるつもりだったのですが、いざレースを観戦してみると、コースレイアウトや空気抵抗、その日の天候などを考慮した上でのチーム戦術や駆け引きの中に、様々な人間模様とドラマがあり、すっかり魅了されてしまいました。機会があれば、一度ご覧下さい。想像以上に面白いと思いますよ。これからもオリンピックやパラリンピックで様々な競技がありますが、いろいろなスポーツを見てみたいと思います。

月日が流れるのは早いもので、浦和駅前にクリニックを開いてもう2か月が過ぎました。開院の準備から今日まで、様々なことがありましたが、スタッフや地域の方々のお陰様で順調なスタートを切る事ができました。

想像していた以上に多種多様な症状や悩みを持った方が来院いただいております。その中で、できる限り一人一人の状況に即した診療を心掛けています。すぐに検査ができたことを喜んでいただけたり、診察後に「安心しました」と言っていただけだった時が特にうれしくやりがいを感じています。これからも「安心できる医療」を提供していきたいと考えています。



ロードバイクで安曇野へ  
旅行中の勝山先生



### 編集後記

梅雨が終わり、暑さが厳しくなってきましたが、皆様夏休みはいかがお過ごしでしょうか？ 今年も非常に暑い毎日が続いており、私も愛犬のこてつ君もやや夏バテ気味です。

1年遅れで東京2020も始まりました。コロナ感染症もまだ流行が続いていますが、オリンピックにおいては日本選手手の活躍がみられ、なんだかんだで盛り上がりを見せています。特に私が感動したのは、男子団体の体操で最終演技の橋本選手

の鉄棒でした。緊迫した状況の中最高のパフォーマンスで演技を終えた瞬間は、テレビの前で家族全員「やったー」と叫んでいました。ロシアの点数には届かなかったのは残念でしたが、オリンピックに出場する超人たちのパフォーマンスは感動に値するものと感じずにはいられませんでした。

運動不足の私もオリンピックに触発され何か運動をしようと考えていますが、愛犬の散歩程



車で移動中の  
こてつ君

度で終わってしまった。とりあえず散歩の時間を長くしようと考えていますが、我が愛犬の柴犬はあまり歩くのが好きではないため、どうしたものか悩んでいます。

運動不足は大腸がんにとって問題となるものです。運動不足は、大腸がんの確かなりリスク因子と言われています。家の中の生活で、ソファーに座ってだらだらとテレビを見ながらポテトチップスを食べるようなライフスタイルを「カウチポテト」と言います。運動不足や肥満なども関係はありますが、カウチポテトの時間が長ければ長いほど大腸がんのリスクが高くなると言われています。私もソファーでゆったりとするのは大好きですので、せめて運動だけはしないといけませんね。

尚視会・理事長

原田 英明

