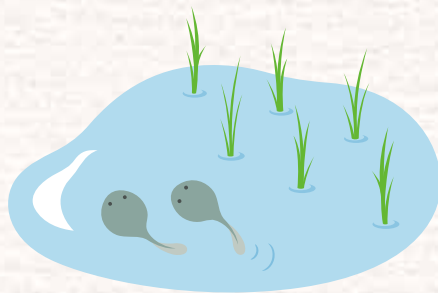


# 第171号

2023年5月発行(隔月発行)



# 5月号

# 和

なごみ

## 健康特集

### 大腸がんが増加中! どう予防する?

ホームページ <https://www.nagaoclinic.or.jp>

T E L 06-6412-9090

F A X 06-6412-9393

発行 長尾クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地

### 巻頭言

## いよいよ新型コロナウイルス感染症が「5類」に移行!

長尾クリニック 院長 豊國 剛大



「5月になり、新緑が目鮮やかな、すがすがしい季節となりましたね」と言いたいところですが、ここ数年は5月になるとすでに夏のような暑さになっていますね。

さて、今年の5月は新型コロナウイルス感染症が「5類」に移行するという大きな変化があります。

コロナ禍の生活も3年余りが経ちましたが、政府は、5月8日から新型コロナウイルスの感染法上の分類を季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げると決めました。

「5類」に移行することで、感染対策、医療体制、医療費の負担など、これまでと対策が大きく変わります。

やっと「5類」になると思われる方、「5類」になって大丈夫かと不安になる方など、いろいろだと思いますが、当院では、これまでと同じように地域のかかりつけ医として医療、看護、介護を提供していきますので、ご安心ください。

5月は「皐月(さつき)」とも呼ばれ、早苗を植える頃の月という意味で、「早月(さつき)」とも言われます。「皐」の字には「神に捧げる稲」という意味があるようです。

青い空を見上げて、新緑や水田に植えられた色鮮やかな稲を見ると、気分も晴れます。

外出して、外の景色を見て、身体を少しでも動かしましょう!水分補給も忘れずに。

写真: 職員 港谷泰之 撮影



当院は年中無休、日祝も診療しています。

1F 外来診療 / 2F 在宅医療

# 大腸がんが増加中！どう予防する？

## 大腸がん増加の理由

近年、大腸がんを発症する人が増え、それに伴い大腸がんで亡くなる人もこの50年で約6倍に増えています。2021年の部位別のがん死亡者数を見ると、大腸がんは男性で第2位、女性で第1位になっています。

増加の理由の1つは高齢化です。年齢を重ねるとがん細胞が発生しやすくなり、がんによって傷つけられた細胞を修復する機能が低下するため、高齢者ほどがんを発症しやすくなります。しかし、発症に深く関わっている5つの生活習慣を改善することで、大腸がんのリスクを下げるすることができます。

## 大腸がんのリスクを下げる5つの生活習慣

次の5つの生活習慣を改善すれば、大腸がんを発症するリスクは、ほぼ半減することがわかっています。

### ●節酒

1日当たりの純アルコール摂取量が23gを超えると、大腸がんを発症するリスクが高くなります。大量の飲酒は厳禁です。飲み過ぎに注意し、飲酒する際は適量を心がけましょう。



### ●禁煙

喫煙は大腸がんのほか、肺がんや食道がんの原因になります。喫煙者は禁煙に取り組みましょう。



### ●食生活

牛肉・豚肉などの赤身の肉、ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉は大腸がんのリスクを上げるといわれています。ほどほどの量を意識して、食べ過ぎないようにしましょう。逆に食物繊維の摂取は大腸がんのリスクを下げる可能性があることがわかっています。食物繊維を多く含む野菜、芋類、豆類、果物を積極的にとりましょう。世界がん研究基金および米国がん研究協会は、野菜と果物を合わせて1日400g摂取することを奨励しています。目安として1日に野菜の小鉢を5皿、果物を1皿とるようにしましょう。



## ●身体活動

運動は大腸がんのリスクを下げます。厚生労働省は、18歳から64歳の人は1日60分間、歩行などの軽い運動をしたうえで、1週間に60分間程度は息が弾み、汗をかく程度の運動を行うことを奨励しています。65歳以上の人は強度を問わず、ウォーキングや体操、家事などの身体活動を毎日40分間行うことが勧められています。



## ●適正体重の維持

痩せ過ぎでも太り過ぎでも、大腸がんによる死亡リスクが上がることがわかっています。運動や食事で適正な体重を維持しましょう。



## 定期的で大腸がん検診を受ける

大腸がんはごく初期に発見して適切な治療を受ければ、ほぼ100%治すことが可能です。早期発見のためには、大腸がん検診を受けることが大切です。

しかし、「自覚症状がないから」「検査が嫌だから・面倒だから」「検査費用が気になるから」などの理由で検査を受けない人が少なくありません。そのため、日本の大腸がん検診の受診率は41.2%と、50%にも達していないのが現状です。

大腸がんは初期にはほとんど自覚症状がありません。「体重が減る」「おなかが痛む・張る・しこりがある」などの症状が現れたときは、すでに大腸がんが進行して大がかりな治療が必要になっていることも多いものです。しかし、自覚症状のない早期に発見できれば、手術などを受けなくても内視鏡で治療できる可能性があります。

大腸がん検診は、40歳以上になると住んでいる市区町村で年に1回受けることができるので、定期的に受けましょう。

## 長尾クリニックでは尼崎市がん検診を受けることができます

### 大腸がん検診

大腸がん検診では、専用容器に便を2日分採取し便の中の血液量を検査します。大腸がんやポリープがあった場合出血する傾向が見られます。

対象者：40歳以上の市民

受診機会：1年度(4月1日から翌年3月31日)に1回

内容：問診、便潜血反応検査(二日法)

費用：900円

※事前に便の容器を取りにお越しく下さい。

※当院では、尼崎市がん検診の「乳がん検診」「胃がん(エックス線)健診」

「肝炎ウイルス健診」を受診することができます。詳しくはホームページの【健康診断】をご覧ください。受付、お電話でお問い合わせください。



# お知らせ

## ●GWの祝日も午前は診療しています。

	4/29(土)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
午前	○	○	○	○	○	○	○	○	×
午後	×	×	○	○	×	×	×	○	×

※5月7日(日)のみ臨時休診いたします。

祝日の11時過ぎは混雑する傾向があります。早めの時間にご来院ください。

往診のご依頼もできるだけ早い時間をお願いします。

土・日(祝)診療(受付)時間をご確認ください。

土曜

午前診療 9時～12時まで ※受付は11時30分まで  
午後診療 13時～16時まで ※受付は15時30分まで

日祝

午前診療 9時～12時まで ※受付は11時30分まで  
※午後診療はありません。

## ●5月、6月 医師の休暇について

以下の日程で医師が休暇を取得します。

代診の予定についてはHP、院内掲示でご確認ください。

5/15(月)～5/20(土) 岩橋医師 休暇

6/19(月)～6/24(土) 古結医師 休暇

## ●地域のかかりつけ医

継続した外来フォローや、いざというときの往診などに対応するため、自動車で片道30分以内に住まれている方を対象とさせていただきます。

## ●5類移行後の新型コロナウイルス診療について

・発熱等、風邪症状のある方について、動線を分離して診療しています。

・待合室で待つのが不安という方へ

『屋外診療』と『ドライブスルー診療』をご利用いただけます。

・新型コロナウイルスのワクチン接種は行っておりません。

・ワクチン接種後の不調に関する診療も、新規は受け付けておりません。

当院では、コロワク治療ナビをご案内しております。

<https://corowakunavi.com/>

医療機関のご紹介は出来かねますので、ご了承願います。

長尾クリニックはお薬に頼りすぎずに、皆さんが健康であるために食事の相談ができる管理栄養士がいる診療です。  
当院の管理栄養士に「ストレス解消法」「健康法」を教えてくださいました。



### 竹本明美（火曜日 午前・午後）

ストレス解消は、『食べる』こと。  
健康には、『ウォーキング』と言いたいところですが、運動が苦手なので味付けを薄く、いろいろな食材を摂取することを心がけています。

### 高木千抄子（水曜日 午前担当）

ストレス解消法は、リフレッシュするのにウインドショッピングに出かけたり映画鑑賞することです。  
健康法は、漢方養生を心がけ早めに不調を改善することです。



### 牧野浩代（土曜日 午前 山部栄養士と交代で担当）

有名スイーツ店を求め、そして、通勤を利用して、スタコラサッサと大股で歩いています。また、摂りづらい栄養素（若い頃の鉄分、今も昔もカルシウムなど）・自身の不安要素を意識しながら食べています。



### 山部ゆみ（土曜日 午前 牧野栄養士と交代で担当）

ストレス解消法は、料理か散歩です。何かに没頭したり、新しい発見をしたりすることが気分転換になります。作った料理を屋外で食べる、奈良や京都へ足を運ぶなど、環境を変えると効果が増すようです。  
健康法は、睡眠の確保と毎朝のラジオ体操です。ラジオ体操は、身体の変化をチェックしながら全力で行っています。





## 6月24日(土) 長尾和宏 Live in 神戸 ～卒業 FINAL ～東へ、西へ～

日時：6月24日(土) open:14:30 start15:00  
会場：神戸文化ホール(中ホール)  
チケット：3,500円(前売り) 4,000円(当日)  
チケットの申し込みは Peatix にて



### 4月よりニコニコ動画にて、「長尾和宏チャンネル」が オープンしました！

医療・介護・福祉問題……。  
テレビや新聞が報道しない真実を生放送でお話します！  
毎週 水・木・金 のいずれかの曜日で 夜 20 時～放送予定です。  
会費：月額 880 円  
入会は左の QR コードからお願いいたします。

### 毎日更新しています！人気ブログ「Dr. 和の町医者日記」

<http://blog.drnagao.com/>



### 講演予定、メディア出演、連載記事、著書知りたい方は 「長尾和宏オフィシャルサイト」をチェックしてください♪

<http://www.drnagao.com/>

### 有料メルマガ 長尾和宏の「痛くない死に方」

¥660/月(税込) 初月無料！ 毎週 土曜日(年末年始を除く) 発行予定  
このメルマガでしか読めない本音と真実が満載！  
登録の URL ▶ <https://www.mag2.com/m/0001679615>



## 長尾和宏医師の外来は完全予約制です。

月曜日・・・午前 11:00～12:00 午後 16:00～17:00

火曜日・・・午前 11:00～12:00 午後 16:00～17:00

予約電話：06-6412-9012

※5月より、月曜日午後も 16 時～17 時の診療になります。



# 長尾クリニック 診療案内

土・日・祝  
も診療しています

- ※日・祝日は午前のみ診療。祝日の診療は、原則は各曜日の担当医師が行います。(長尾医師は休診)。
- ※長尾医師の外来は、月曜と火曜のみ(11:00～12:00、16:00～17:00)、完全予約制になります。
- ※皮膚科外来(古結)は、火曜と水曜の午前・午後、土曜の午前(第2・4週)・午後(毎週)になります。
- ※土曜日、第5週の整形外科の診療はありません。

外来予約 06-6412-9012

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00   12:00	1診	入佐	岩橋	中内	糸永	中内	濱中	中村 三浦
	2診	濱中 (9:30～)	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】	濱中	豊國	【整形外科】 井内/山岸/草野 (第1)(第2,4)(第3) ※第5週は診療なし	交代制
	3診	中内(～11:00) 長尾(11:00～完全予約制)	長尾 (11:00～完全予約制)	—	—	原 (9:00～)	三浦/中村(第1・3・5) 古結(皮膚科・内科)(第2・4)	—
	5診	松田 (9:45～)	松田 (9:45～)	豊國 (9:30～)	松田 (9:45～)	—	糸永	—
	内視鏡	中内	—	中内	—	中内	三浦/中村 (第1・3・5)	—
午後 16:00   19:00  土曜 13:00   16:00	1診	濱中	中内	豊國	岩橋	糸永	濱中	—
	2診	糸永	豊國	古結 【皮膚科・内科】	入佐	—	古結 【皮膚科・内科】	—
	3診	長尾 (16:00～17:00) 完全予約制	長尾 (16:00～17:00) 完全予約制	—	—	—	—	—
	5診	—	古結 【皮膚科・内科】 (18:00終了)	—	—	濱中	【乳腺外来】 平田(第1) 高島(第2,4)	—

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。  
その際は保険診療ができず、自費となります。

## 乳腺外来

第1土曜日 平田医師、第2、4土曜日 高島医師(いずれも女性専門医)と女性技師によるマンモグラフィー検査を行っています。診察時間は13:00～16:00となります。

## 栄養指導

火曜日(午前・午後)竹本栄養士、水曜日(午前)高木栄養士、土曜日(午前)牧野栄養士・山部栄養士  
2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

## 診療科目

- 内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科
- 放射線科 ●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

## 当院で可能な検査

- ①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸)
  - ②乳がん検診(マンモグラフィ)
  - ③協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診
  - ④胃透視・注腸検査
- ※血液検査は、いつでも(日・祝も)可能です。
- ⑤超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺)
  - ⑥CT検査(全身)
  - ⑦X線一般撮影
  - ⑧ホルター心電図、マスターステップ負荷心電図
  - ⑨脈波(PWV/ABI)、肺機能検査
  - ⑩睡眠時無呼吸検査
  - ⑪特定健診
  - ⑫骨密度

要予約

## 在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションながお 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターながお 06-6430-6628

長尾クリニックのホームページも  
ご覧ください

<https://www.nagaoclinic.or.jp>



「和(なごみ)」は隔月で発行しています。  
次号もお楽しみに!!

長尾クリニック