

い
て
み



がん検診を受けましょう

大平山山頂

「国民健康保険 人間ドック」予約スタート！

- 消防訓練で消火栓ホースから放水を体験
- 「腸活コラム④」
「ぐっすり」と「すっきり」の
意外な関係！？
- 接遇研修を開催

2024

7
月

ICHO

NO. 86

一般財団法人 防府消化器病センター

Message

がん検診を受けましょう

病院長 三浦 修

国は、科学的に死亡率減少効果があると評価された5つのがん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん）を推奨していますが、山口県の各がん検診受診率は、全国平均に比べても非常に低い現状です。

防府市でも、6月から胃がん検診が始まりました。ピロリ菌の感染率が年々低下し、これに伴って胃がん発生率も低下していますが、今なお根治治療ができるにくい進行したがん患者さんも発見されることがあります。

県民、市民の皆様にとってのがん検診受診の意識を高めるためには、機会あるたびに普及啓発活動が重要であり、検診ならびに精密検査を受けやすい環境づくり、円滑で苦痛の少ない検査体制の構築が必須となります。

日頃の生活習慣を振り返ることでの一次予防を地道に行い、定期的な検診を受けることによって、がんを含めた自身の健康管理にしっかりと意識を向けることで、より充実した日々の生活を送ることができるのではないでしょうか。



Information

「国民健康保険 人間ドック」予約スタート！

健診事務室室長 飯干雄一郎

当センターでは、年間6000件以上の健康診断を実施しています。実は、その約1割を占めるのが「国民健康保険人間ドック」です。防府市の助成のもと、疾病の早期発見・早期治療を目的に、身体検査、心臓、胃、肝臓、血液などの検査を行い、健康管理に努めさせていただきます。



また、人間ドック受診後の消化器系の結果判定が「要精密検査」「要治療」の場合は、当院外来を受診し、精密検査を受け、早期発見・早期治療をお勧めします。

◆ 対象者

市内在住の国民健康保険にご加入の30歳～74歳の人

◆ 受診期間

令和6年6月～令和7年3月

◆ 予約方法

窓口による事前予約

消防訓練で消火栓ホースから放水を体験



6月11日、今回は日中の外来診療を想定して、消防訓練を行いました。夜間と違って全職種が初動を考えて行動しなければなりません。院内には自動通報装置やスプリンクラー、消火栓、防火ドア、救助袋等の消防設備がありますが、職員全員が知らなければ役割を発揮できません。今回は消火栓をメインの訓練です。

総務省統計で昨年の火災は1日100件、うち建物は55件となっています。いつ発生するかではなく、いつ発生しても最小の被害でくい止められるよう訓練を重ねています。

腸活コラム④

「ぐっすり」と「すっきり」の意外な関係！？

ぐっすり眠れていますか？健康プロジェクトのキーワードは、「食事」「運動」「睡眠」です。

睡眠不足で腸内細菌叢が乱れ、免疫系の機能に重要な短鎖脂肪酸や α ディフェンシンなどの善玉物質が低下することが報告されています。また、腸内環境の乱れたマウスの便を正常マウスに移植すると、睡眠の質が低下し、日中ウトウトの時間が増加するそうです。

良質な睡眠にも腸内環境が重要です。食事から取り入れた「トリプトファン」は、脳内で幸せホルモンの「セロトニン」となり、起床して光を感じた時間から14時間経つとセロトニンは睡眠を司る「メラトニン」に変化を始めます。

体内のセロトニンの9割は腸内細菌との協働で作られ、蠕動運動を調整するなどして働いていますが、残りは脳内でメラトニンと役割分担し、覚醒と睡眠を調整しています。



この環境に重要なのが腸内細菌と腸と脳のトリプルネットワークです。上の図のように生体の24時間サイクルをコントロールしている脳の立役者は腸内細菌といえるかもしれません。ぐっすりとすっきりはお互いに強く結びついているようです。腹が立つから頭に来るのかもしれません！メンタルでも最適バランスの発見にむけて、ぐっすり眠りましょう。

接遇研修を開催 サービス向上委員会

今年度もサービス向上委員会主催で、6月6日に全職員対象に接遇研修を開催しました。今回は「信頼関係を築く言葉づかい」というテーマで、事例を交えながら適切な言葉づかいについて学びました。言葉づかいは、繰り返し練習することにより身につきます。今後も職員全員で「おもてなし」の心を大切に、適切な言葉づかいができる職員になれるよう努力していきたいと思います。



7月の外来診療予定表

	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	1診	三浦	-	三浦	奥田	奥田	外来は休診ですが、医療機関からの紹介患者さんのみ常勤の医師が対応します。
	2診	外山	外山	-	外山	外山	
	3診	釘宮	釘宮	釘宮	-	釘宮	
	5診	藤原	竹尾	竹尾	竹尾	-	
	6診	矢野	矢野	-	平田	佐伯	
午後	丸岡	平田	三浦	三浦	三浦	三浦	休診
	専門外来 (予約制)	専門外来は第1、3、5週の金曜日です。ご予約・お問い合わせは、 ☎0835-22-3339(平日14時~17時)までお願いします。				食道・女性大腸 藤原	

診療日時	受付時間	診療時間
午前(月~金)	8:00~11:00	8:30~
午後(月~金)	13:30~16:30	14:00~

- 都合により代診になる場合があります。
- 金曜日の午後に行う専門外来「食道・女性大腸」はそれぞれ「食道がん外来」「女性内視鏡検査」のことです。
- 出張などで、担当医が不在の場合もあります。
受付またはお電話でお問い合わせください。

Editorial Note

7月は透き通るような高い空。その前に大雨と雷で締めくくられる梅雨の明け。古来、人々は早く終わらせたくこの豪雨を「送り梅雨」と名付けたということです。最近は季節の風物詩というより、人間の存在など全く気にしない自然のありようが人智を超えていて恐ろしく感じるところです。そのような中でも、それが少しずつでも人の役に立つことで、防災・減災ネットワークを繋げていけるとよいですね。様々なことを想定しながら生きていくことで、人間たちも存在意義を主張してみたいものです。

事務局長 栗林 左知

一般財団法人 防府消化器病センター

山口県防府市駅南町 14-33 TEL: 0835-22-3339(代表)

【電車・バス】JR 防府駅よりバス2分 防府市役所前下車または JR 防府駅より徒歩 10 分

【お車】山陽自動車道 防府東または防府西インターから 10 分

公式サイト

Instagram



<https://www.hofu-icho.or.jp>