

い

て

ふ



- 第131回健康公開講座を開催しました
- この人に聞きました⑦「内視鏡看護師」
- 個人情報保護に関する研修を行いました

2026

3月

ICHO

No.106

第131回健康公開講座を開催しました



2月15日(日)14時から第131回健康公開講座を開催し、約200名の皆さまにご来場いただきました。誠にありがとうございました。今回は、慶應義塾大学予防医療センターの伊藤裕教授に「食欲な腸と老化負債の返済」と題してご講演いただきました。その一部を、ご紹介いたします。



講演「食欲な腸と老化負債の返済」

慶應義塾大学 予防医療センター 特任教授
慶應義塾大学 名誉教授 伊藤 裕 先生

これまでの研究結果によると、老化は徐々に進行していくものではなく、44歳頃と60歳前後で集中的に老化するタイミングがあり、この二つの節目の努力次第でその後の老化負債に影響するとのことでした。

注目すべきは、この老化負債の一部は努力で返済できるものもあり、健康的な生活習慣により数か月で改善する、言い換えれば負債を返済できるものもあるとのこと、とても興味深いお話でした。

また、投資という視点もご紹介いただき、長期(続ける)、分散(一つに絞らない)、低コスト(続けられる費用)を兼ね備えた健康投資が負債の返済には有効とのこと。これからでも、頑張ろうと思えるお話でした。伊藤先生による著作は多数ございますので、老化負債の返済にご興味のある方はぜひお読みください。



メタボリックドミノ

2003年に伊藤先生が提唱(日本臨床)。肥満・メタボリックシンドロームから引き起こされる高血圧・糖尿病・脂質代謝異常(生活習慣病)、そしてこれらのサイレントキラーによりたどり着く腎臓病や脳卒中、そしてがん等々。更には筋力低下からサルコペニアやフレイルにつながる一連の疾患全体を指す。全死亡の7割と言われている。



「内視鏡検査」について



内視鏡を担当する看護師に聞きました

内視鏡検査(胃カメラ・大腸カメラ)に不安を感じる方は多いですが、何か工夫されていますか？

当院ではご希望に応じて「鎮静内視鏡」を選択いただけます。不安に寄り添い、リラックスして検査を受けられます。



内視鏡検査で医師を補佐し、患者さんに寄り添う看護師(右)



女性のための大腸内視鏡検査の専門外来も行っています
受付:0835-22-3339(代表)月~金12:00~17:00

検査を支える専門のスタッフ体制についても教えてくださいませんか？

当院には専門知識を持つ「消化器内視鏡技師」の資格を有する看護師が在籍しており、機器の管理から検査の介助までプロの視点で見守っています。確かな技術で患者さんが安心して身を委ねられる環境づくりをしています。

最後に皆さんへメッセージをお願いします。

背中をさすり、お声がけをすることで、不安を安心に変え、皆さんの「心の麻酔」になれるような看護を大切にしています。検査について何でも気軽にご相談ください。

個人情報保護に関する研修を行いました

令和8年1月に全職員を対象に個人情報保護研修を開催しました。病院では患者さんの情報、特に身体症状や病歴、治療内容等の要配慮個人情報を多く扱っており、取扱いに注意を要します。リスク管理の重要性、法令の改正、直近の医療機関や通販会社のサイバー攻撃による漏洩や業務停止事例を説明しました。これらの研修を通じて、より安全で信頼されるサービスを提供することが可能になることを期待しています。

勝手に使わない

漏らさない！



3月の外来診療予定表

	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	1診	三浦	望月	~10:00 奥田 10:30~ 三浦	望月	望月	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	奥田	奥田	末富	矢野	矢野	
	3診	釘宮	釘宮	-	-	釘宮	
	5診	藤原	竹尾	竹尾	竹尾	-	
	6診	-	佐伯	佐伯	林	林	
午後	一般外来	釘宮	奥田・佐伯	三浦	三浦	三浦	休診
	内科外来	-	-	末富	-	交代制	
	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。
- 金曜日午後の専門外来「食道・女性大腸」とは「食道がん外来」と「女性内視鏡検査」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

今月は一段と春の色が深まります。風の色が変わると言っても過言ではないほどですが、冬の間も、「いずれ春」と思うので乗り切っていけるのでしょうか。この冬は雪深い地域で厳しい状況となったようですが、各地にも暖かい春が早く訪れてほしいと思います。3月はひな祭り、地域によっては4月旧暦でのお祭りとなりますが、春を一層、彩ゆたかにしてくれます。室礼も鬼から姫へ、様相が変わり華やぎます。4月へ向けての桜の開花が本当に楽しみです。景色に気を取られて転げないように足元も注意、でしょうか。

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>