

# ふじいろ

2025年度  
夏

湯梨浜町宇野海岸

- ◆大腸がん検診のススメ
- ◆自費診療による各種検査を開始しました
- ◆介護医療院ふじい 開設1周年記念イベント開催
- ◆けんしんCafé 「ペットボトル症候群をご存じですか？」
- ◆夏のひととき、みんなで楽しむ 「納涼祭」



藤井悠子医師

# 大腸がん検診のススメ

## ～大腸がんの究極の予防法～

大腸がんは、日本で最も多くの人がかかるがんの一つです。初期にはほとんど症状がなく、気づかないうちに進行することが多いため、早期発見がとても大切です。

予防の第一歩は、検診を受けることです。便に混じった微量の血液を調べる「便潜血検査」は、40歳以上の方に毎年1回の受診が推奨されています。陽性と判定された場合は、必ず大腸カメラによる精密検査を受けてください。早期で見つければ、簡単な処置で治る可能性もあり、また、ポリープ（腺腫）の段階で取り除けばがんの予防にもつながります。

当院では、患者さんにとってできるだけ負担の少ない検査を心がけています。検査前に飲む下剤についても、種類や飲み方を工夫することでスムーズに検査を受けられることもあります。ご希望があれば外来でご相談ください。また、プライバシーに配慮した環境を整え、安心して検査を受けていただけるよう努めています。

「症状がないから大丈夫」と思わず、年に一度の検診を忘れずに受けましょう。自分自身の命を守るだけでなく、大切なご家族の安心にもつながります。検査を受けることこそが、何よりも確実な予防法です。

## 自費診療による各種検査を開始しました

皆さまの健康管理を幅広くサポートするため、自費診療による検査メニューを新たに導入いたしました。より精度の高い健康チェックを希望される方のために、以下のような検査をご用意しております。

### ■腸内フローラ検査 Mykinso Pro (マイキンソー プロ)

#### どんな検査？

腸内にすんでいる細菌の種類やバランスを調べ、疾患リスクがわかり、腸内環境の改善に役立つ検査です。

#### 検査でわかること

- ・腸内フローラ判定
- ・高血圧、糖尿病、大腸がんのリスク判定
- ・改善方法のアドバイスほか

#### 検査方法



### ■腸内細菌叢検査 MicroBio Me (マイクロバイオ ミー)

腸内細菌のバランスを把握し、有用菌を増やすための食材や栄養素がわかり、食生活や健康管理に活用できる検査です。

- ・腸腸相関や免疫スコア、菌の状態などの約70項目
- ・不足している善玉菌が喜ぶ食材
- ・腸内細菌の潜在能力 ほか

### ■アミノインデックス® リスクスクリーニング検査 (AIRS®)

血液にふくまれる「アミノ酸」のバランスを見ることで、現在や将来のがんや生活習慣病のリスクを知ることができる検査です。

- ・「がん」である可能性を評価  
男性5種 女性6種 ※対象年齢有
- ・「生活習慣病」のリスクを評価  
脳卒中・心筋梗塞、糖尿病 ほか



検査内容・料金の詳細については2階ヘルスケアセンター窓口または藤井政雄記念病院ホームページよりご案内しております。  
ご自身の健康状態をより深く知り、予防・対策につなげていくために、ぜひ自費検査をご活用ください。

問い合わせ先: 藤井政雄記念病院 Tel(0858)26-2111

HPIはコチラ





## 開設1周年記念イベント開催

～宮崎院長よりご挨拶～

介護医療院ふじいは、このたび無事に開設1周年を迎えることができました。これも皆様の温かいご支援のおかげであり、心より感謝申し上げます。

私たちは、介護医療院としての役割を果たすとともに、利用者様一人ひとりの生活がより豊かで、“彩りあるもの”となるよう、心を込めて支援を行ってまいりました。医療管理はもちろん、24時間体制のサポートを通じて、利用者様の健康を守りつつ、生活の場としての機能を最大限に生かし、安心して日々を過ごせるように努めております。また、ターミナルケアや見取りの場面では、ご家族とともに最期まで寄り添い、心温まる環境を提供することが私たちの使命と考えております。職員一同、利用者様にとって「生きる力」を支える存在であり続けるため、日々の業務に真摯に取り組んでおります。

今後とも、地域とともに歩み続け、より一層信頼される介護医療院を目指してまいりますので、引き続きご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

○ 開設1周年の節目を記念して、6月25日にお祝い行事を開催いたしました。

### 天ぷらの面前調理



揚げたての香ばしい天ぷらに「おいしい～。」「もっと食べたい！」と利用者さんの笑顔が溢れ、大変喜んでいただきました。

### デザートバイキング



### スライドショー上映



開設から1年間の様子をスライドショーで振り返りました。デザートバイキングも好評で、和やかなひとときをお楽しみいただきました♪

これからも利用者さんの生活に寄り添い、  
彩りある毎日を支えていけるよう、職員一同努めてまいります。





# けんしんCafe

「**ペットボトル症候群**」をご存じですか？  
水分補給にスポーツドリンクや清涼飲料水などを大量に飲み続けると、糖類の大量摂取が原因で高血糖状態になり、糖尿病のような口渇、多尿、倦怠感の症状が出現、重症化すると意識障害を引き起こす病態の事です。

そうならないために！

## 【飲料選びのポイント！】

### ①第一選択は無糖飲料！

市販のペットボトル飲料は、思っている以上にエネルギーや糖質が含まれています。

(500ml換算)	カロリー	スティックシュガー (3g/本)
炭酸飲料	237kcal	20本
果汁飲料	205kcal	17本
スポーツドリンク	106kcal	9本

### ②カフェインやアルコールをさける

利尿作用があるため、体内の水分を失います。カフェインを含まない、水や麦茶がおすすめです。

### ③のどが渴く前に飲む

「のどが渴いた」と感じたら、すでに脱水に近い状態です。起床時、食間、入浴後、就寝前など水分補給をするタイミングを決めて習慣化しましょう。

### ④スポーツドリンクや経口補水液について知る

経口補水液には、糖質の他にスポーツドリンクに比べて約3~4倍のナトリウムやカリウムが含まれています。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンク、脱水時には経口補水液を選び、日常的な水分補給は水や麦茶を飲みましょう。

経口補水液は、感染性胃腸炎による下痢・嘔吐に伴う脱水時に利用する飲み物です。熱中症に有効な製品もありますので、パッケージを見て正しく利用しましょう。  
(詳細は消費者庁HPをご参照ください)

## 夏のひととき、みんなで楽しむ「納涼祭」



8月3日に病院内で「納涼祭」を開催しました。

会場となったリハビリ室には、輪投げ、ヨーヨー釣りや射的といった屋台が並び、患者さんにお楽しみいただきました。また、みつぼし踊り大会に参加した職員による踊りも披露し、会場は大いに盛り上がりました。その後は倉吉打吹まつりの飛天花火大会の様子を、患者さんと一緒にご家族の方もご参加いただき、夏の風物詩を満喫していただきました。

納涼祭を通じて、「季節感を味わう」「家族と共に過ごす」そんな温かい時間を皆さんに過ごしていただけたのではないかと思います。

今後も職員一同力を合わせながら、楽しめる行事を企画・開催してまいります。



## 病院理念

いつでも誰にでも安全で質の高い医療を提供し、  
地域住民に必要とされる病院になるよう全力を尽くします。  
——病む人の気持ちになって、  
最善・最高の医療を提供する——

社会医療法人 仁厚会

藤井政雄記念病院

〒682-0023 鳥取県倉吉市山根43-1

TEL:0858-26-2111(代表)

E-mail:fujii-hp@med-wel.jp

HP: https://www.med-wel.jp/fujii/

藤井政雄記念病院

検索