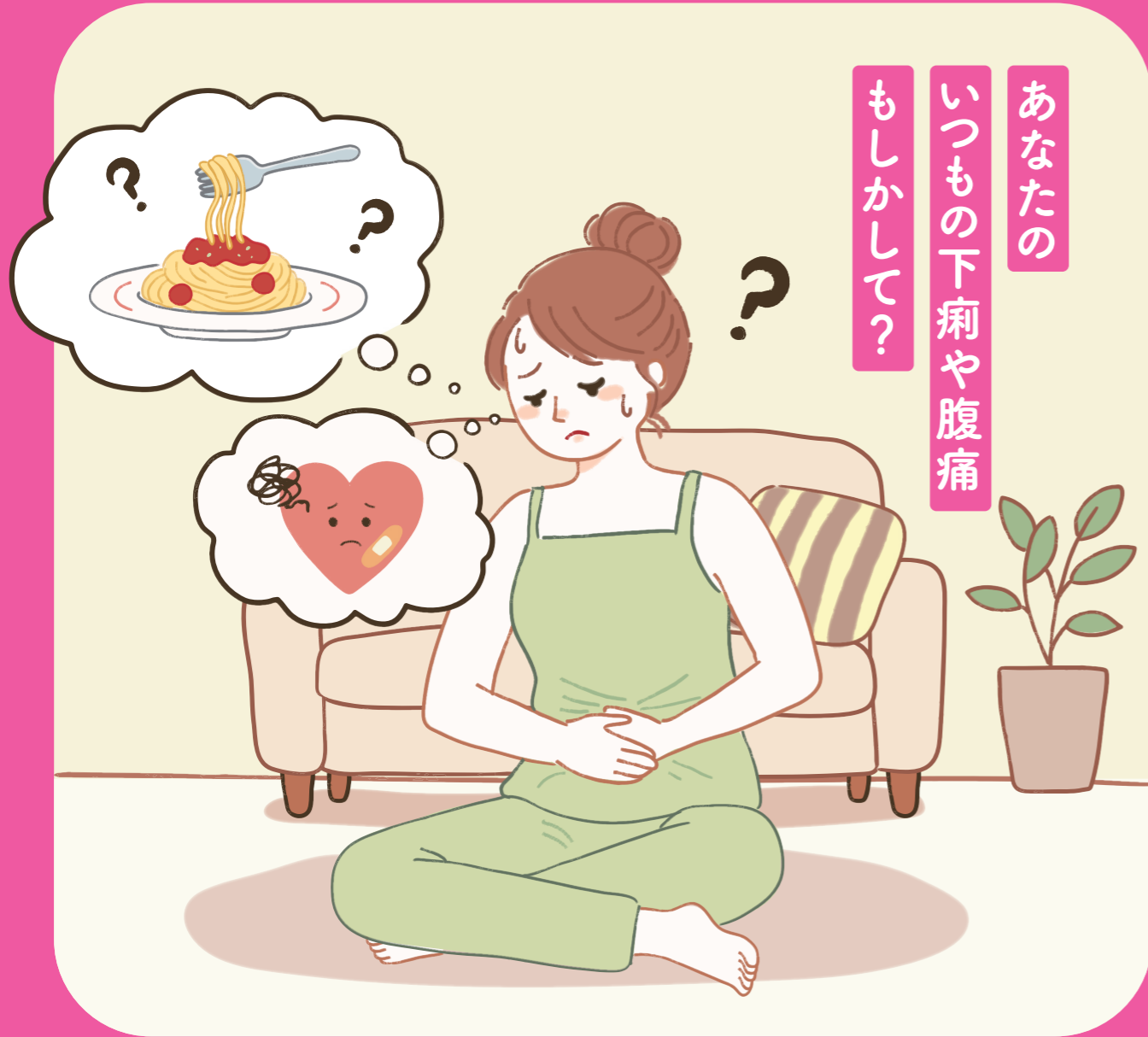


ツツジ

知っておきたい、病気のこと、体のこと

2026
4



あなたの
いつもの下痢や腹痛
もしかして?

かい よう せい だい ちょう えん

特集

「潰瘍性大腸炎」のこと 知っていますか?

焼き目が香る鯛めし

材料(4人分)

米……………2合	薄口しょうゆ……………大さじ2
生姜(皮むき)……………1片	料理酒……………大さじ2
鯛(切り身)……………2切れ	みりん……………大さじ1
塩……………小さじ1/3	塩……………ひとつまみ
サラダ油……………大さじ1	昆布……………1枚
水……………適量	
三つ葉……………適量	

作り方

- ①米は洗って30分以上浸水し、水気を切る。
- ②生姜は千切りにして水に10分さらし、水気を切る。
- ③鯛に塩をふり冷蔵庫で15分置き、水分を拭き取る。
- ④油をひいたフライパンで鯛を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返してさっと火を通す(グリル可)。
- ⑤炊飯釜に米と(A)を入れ、2合の目盛りまで水を加えて混ぜ、生姜と鯛をのせて炊く。
- ⑥炊き上がったたら昆布と骨を除き、鯛をほぐして混ぜる。
- ⑦茶碗に盛り、三つ葉をのせる。

1人前の栄養量

●塩分: 1.7g ●エネルギー: 386kcal ●たんぱく質: 15.6g

レシビ考案 栄養管理部 管理栄養士 井貫 雅子

家族みんなが 笑顔のレシピ vol.13

香ばしく焼いた鯛の皮の旨みが
ふっくらごはんに染みわたります



4月5日から4月19日までの時期を二十四節気で「清明」といい、三つ葉や鯛が旬を迎えます。爽やかな風と心地の良い陽気を感じられる日の行楽弁当にもおすすめです。

information

駐車場のご利用について

4月から駐車券がなくなり、カメラ式へ変更となります!

1 入庫

入口カメラが車両ナンバーを撮影。

2 駐車料金の精算

ご乗車前に必ず精算機で精算してください。

①車両ナンバー入力



②車両を選択



③「診察券」「受付票」「サービス券」のいずれかをかざす



未精算出庫の場合
後口請求となります

3 出庫

出口カメラで出庫済みとして認識。

詳細はWebサイトで
お知らせ予定です。

通院支援アプリのご案内



患者さんの通院が快適になるように、通院支援アプリを導入しています。サービスをご利用いただくには、「アプリ利用者登録」と「患者登録」が必要です。アプリをダウンロードし、1階のアプリ窓口までお越しください。

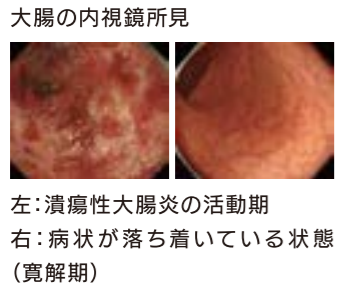
※診察待ち順番メールはサービス終了予定です。
今後は通院支援アプリをご利用ください。

詳細はWebサイトで
通院支援アプリ



お腹の不調 ストレスのせい？と 思っていないませんか

「血便があるけど痔かな」
 「お腹の痛みは疲れのせいかも」と思っていないませんか？
 近年、食生活やストレスの影響で
 「お腹の不調」を訴える人が増えています。
 しかし、症状が長く続く場合は要注意。
 それは「潰瘍性大腸炎」という指定難病のサインかもしれません。
 20〜40代の若い世代にも多く、安倍晋三元総理や
 俳優の高橋メアリージュンさんらも、自身の経験を公表しています。
 内科的治療はすいぶん進歩しており、服薬や生活の工夫で、
 無理なく付き合うことができる病気になりつつあります。



大腸の内視鏡所見
 左：潰瘍性大腸炎の活動期
 右：病状が落ち着いている状態（寛解期）

どんな病気？

潰瘍性大腸炎は、大腸の粘膜に慢性的な炎症が起こり、ただれや深い傷（潰瘍）ができる病気です。本来、外敵から体を守るべき「免疫細胞」が異常に活性化し、自身の腸の粘膜を攻撃してしまいうことで発症します。原因として200近い関連遺伝子が特定されていますが、遺伝だけで決まるわけではありません。遺伝的な要因に、欧米型の食事への変化や過度なストレスなどの環境要因が重なり、腸内細菌のバランスが崩れることが引き金になると考えられています。

近年、日本を含むアジア地域で急増しており、日本の罹患率は、世界で2番目に高いと言われていたほど身近な疾患になっていきました。進学や就職など大きな環境変化（ストレス）にさらされる20〜40代の若年層に多いのが特徴ですが、最近では65歳以上の高齢者の発症も約2割を占めています。自分は若いから、あるいはもう年だから大丈夫、ということではなく、誰でもいつ発症しても不思議ではない病気です。

炎症がひどくなると、栄養を吸収できずに痩せたり、貧血による体調不良を引き起こしたりすることも。



＼ 気になったら**チェック**してみましょう /

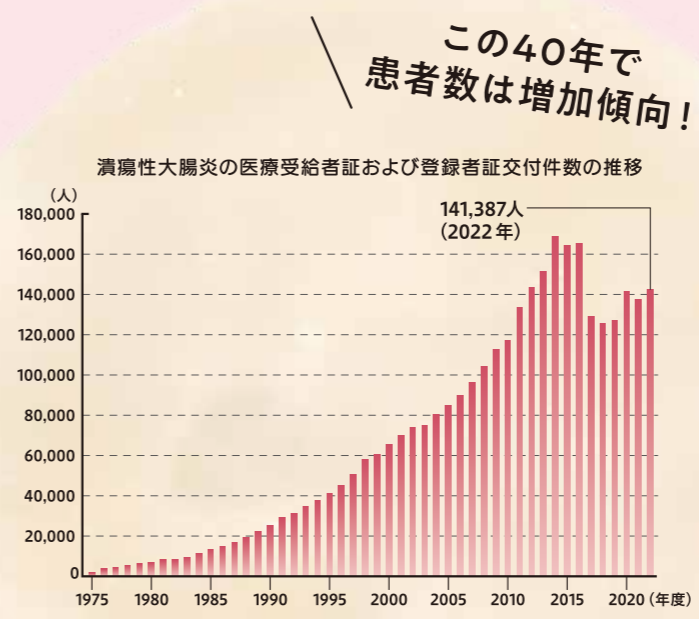
こんな症状が続いたら**注意サイン!**

- 下痢が2週間以上続く
- ドロっとした白い粘液や血が混じった便（粘血便）が出る
- 夜中にもトイレに行きたくて目が覚める
- 排便してもスッキリしない（残便感）
- 頻繁にお腹の痛みや張りがある
- 急激な体重減少や貧血がある



➡ 1つでも当てはまる場合は、自己判断せず**消化器内科を受診**しましょう。

健康診断の「便潜血検査」も、病気の早期発見に向けた良いきっかけになります。体のサインを見逃さず、精密検査を受けましょう。



出典：難病情報センター
 公益財団法人難病医学研究財団運営（厚生労働省補助事業）の難病情報センターホームページ 特定医療費（指定難病）受給者証所持者数から作表



適切な治療で、 あなたらしい生活を 目指せます

以前に比べ、内科的治療は驚くほど進化しています。基本薬である「メサラジン製剤」の服用で、病状を落ち着かせた状態（寛解期）を維持し、多くの方が普通の生活を続けています。また、2010年頃から、炎症のメカニズムをピンポイントで抑える「生物学的製剤」などの新薬が次々と登場し、治療の選択肢が格段に増えました。



しかし、完治のための根治療法はまだ見つかっていないため、症状が落ち着いている寛解期であっても、再燃を防ぐために毎日欠かさず薬を飲み続けることが大切。それが健康な方と変わらない生活を送るための重要なポイントとなります。最近では、仕事に支障が出にくい1日1回服用の薬なども選べるようになっていきます。

潰瘍性大腸炎は、今や“適切な治療により症状を管理できる病気”へと変化しています。早めの受診と、患者さんごとのペースに合わせた治療が鍵になります。



生活の工夫でできる 予防&再燃防止

潰瘍性大腸炎は長期にわたる病気のため、治療と並行して生活習慣の工夫も大切です。規則正しい生活や十分な休養、ストレス軽減を意識し、体調が不安定なときは無理をせず早めに休みましょう。症状が出ている期間は、消化

のよい食事を中心に、担当医と相談しながら、個人の状態に合わせて調整してください。また、症状が落ち着いているときも定期的に通院し検査や服薬を継続するなど、自分の体調を正しく把握・管理することが重要です。

-  **ストレスをためない**
リラックスする時間を意識する
-  **バランスのよい食事を**
脂っこいものや刺激物を控える
-  **定期的に通院・検査を続ける**
不安な点や悩みは早めに相談する
-  **睡眠と休養をしっかりと取る**
体調が不安定なときは早めに休む

寛解期は暴飲暴食を控えればOK! 薬を飲み忘れないように、携帯のスケジュールや通知機能を使っている方も多いです。



患者さんと周囲の方へ 病気と共に、前向きに生きる

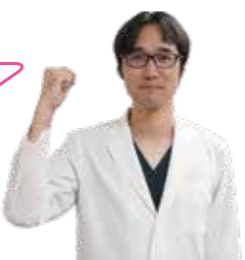
潰瘍性大腸炎は、症状の波がある長期的な病気です。体調の変化に加え、突然強い便意に襲われ、何度もトイレに駆け込まなければならぬ……。こうした不安は、外見からは分かりにくい、この病気ならではの辛さです。学校や職場、人付き合いに制限を感じたり、周囲に理解されにくいことで、孤独を抱えたりするケースもあります。周囲の人が、こうした病気の特性を理解し、授業や会議の途中での離席などに配慮することが、患者さんの暮らしやすさに直結します。

進学や就職、結婚、出産といった大切なライフイベントは、心身に大きな負担（ストレス）がかかりやすく、病状が不安定になる（再燃する）リスクも伴います。加古川中央市民病院では、患者さんの「今、頑張りたい時期」を最大限尊重した治療の提案を行っています。

す。試験や面接などの重要なタイミングに合わせて、一時的に治療の強度を高めたり、即効性のある薬を導入したりすることで、寛解期を維持できるよう調整することが可能です。

また、潰瘍性大腸炎は厚生労働省が定める「指定難病」に認定されており、症状が重い場合や、治療が長期にわたる場合に、医療費の助成を受けることができます。当院では、医師だけでなく、難病制度の申請をサポートする社会福祉士（MSW）や管理栄養士がチームとなって患者さんを支えています。

また、近年では患者さん同士によるサポートグループや、「日本潰瘍性大腸炎・クローン病友の会」などの患者会もあり、お住まいの地域やオンラインで情報交換や悩み相談などが可能です。



生活スタイルや目標に合わせて、点滴や自己注射、服用回数のない薬など、多様な選択肢の中から最適な方法を一緒に考えていきます。一人で抱え込まずに、まずは相談を。

「潰瘍性大腸炎」の治療開発や創薬は日々着実な進歩を遂げており、一人ひとりに最適な治療を選択できる未来へと近づいています。

この病気を『重荷』ではなく、上手く付き合っていくべき『体質』として捉えてみてください。『IBD（炎症性腸疾患）と共に生きる（People living with IBD）』という考え方で、病気があっても自分らしい普通の生活を送ることを、共にめざしましょう。

【監修】



加古川中央市民病院
消化器内科 科副部長

こうはし みちたか
孝橋 道敬

専門分野：
消化器領域全般/
炎症性腸疾患

日頃のいろいろ

Q 入院中、普段通りの食事がしたいのですが、持ち込んでもいいですか？

A 患者さんの安全を最優先に考え、飲食物の持ち込みは控えていただいています。



原則として食中毒や感染症予防のため、持ち込みはご遠慮いただいています。感染リスクの高い生ものや、賞味期限が不明なものは食中毒の恐れがあります。また病気の治療のために栄養量を調整した治療食を提供している場合もあります。主治医にご相談ください。患者さんが安全で安心な入院生活を送るために、ご理解、ご協力をお願いします。

お答えしたのは 栄養管理部 管理栄養士 井貫 雅子

新生活と季節の変わり目を、健やかに

4月から5月にかけては、環境の変化や寒暖差の影響で、気づかないうちに心や体に負担がかかりやすい時期です。日々のセルフケアを意識して、元気に過ごしましょう。つらさや不調を一人で抱え込まずに、周りの人に相談することも大切なケアの一つです。

毎日を整える、4つの小さな習慣

- 起床・就寝時間はなるべく一定に
- 朝食を抜かず、たんぱく質・野菜を意識した食事を
- 疲れていると感じたら無理をしない
- 深呼吸や好きなことをする時間をもつ



お答えしたのは 外来看護師 園田 京子

今からできる暮らしを整えるヒント



リハビリテーション部発

健康アップ通信

今回のテーマは

リハビリってどんな仕事？

当院のリハビリテーション部では、「その人らしい生活」が送れるようになることをめざして、さまざまな病気、ケガ、手術後など、体力や動きが大きく低下しやすい時期に、医師の指示のもと専門職である理学療法士(26名)・作業療法士(7名)・言語聴覚士(3名)がチームで支援を行っています。

早い段階から立つ・歩く・食べる・話すといった日常生活動作を練習することで、回復を促し、寝たきりや生活機能の低下を防ぎます。また、患者さん一人ひとりの状態に合わせて、安全に配慮しながらリハビリを進めるようにしています。



理学療法士

起きる、立つ、歩くなど基本動作の回復を支援

筋力・バランス訓練、歩行練習を行います



作業療法士

食事、着替え、トイレなど日常生活動作の練習

その人らしい生活の再獲得をめざします



言語聴覚士

話す、飲み込む機能を評価、訓練

ごせん 誤嚥予防や安全な食事の摂取を支援します

次号から、私たちリハビリ専門職が、体を無理なく動かす運動や体操、日常生活で役立つ健康の知識などを、わかりやすくご紹介していきます。

技師長 長濱 康人



事務部 施設課 課長 西尾 元臣

当たり前前の日常を 守り続けること

病院のインフラを支える施設管理
給排水・空調・電気・医療ガス設備……
24時間365日、止めることなく支え続ける
それが私の仕事だ

前職のゼネコンやハウスメーカーで叩き込まれた
工程管理・原価管理・品質管理・安全管理
施設管理においては
どれも「ゆるがせにできない」大切なこと

日々の業務では
現場に行き、現物を見て、現実を知るという
「三現主義」を大切にしている

小学校の卒業文集に書いた
「建物を建てたい」という夢
多くの建築物を形として残してきた
叔父への憧れ
建築を通して多くの人の役に
立ちたいという想いは
この病院を支える今につながっている

大規模な工事や点検を終え
何事もなく月曜日を迎えられたとき
良い仕事ができたとほっとする

患者さんや地域の皆さんが
安心して病院を利用できるように
私は今日も見えないところで
病院の日常を支え続ける



加古川中央市民病院
採用情報についてはこちら