

## 消化管内視鏡検査のいろいろ

4月から小腸内視鏡検査が始まりました！

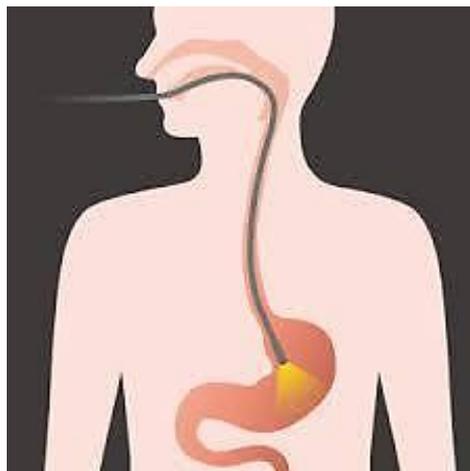
医療法人 小金井中央病院  
内科医長 宮田 なつ実

### 上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）

1950年東京大学とオリンパス光学工業が国内で初めての胃カメラを開発、1958年には健康保険の適用が認められました。

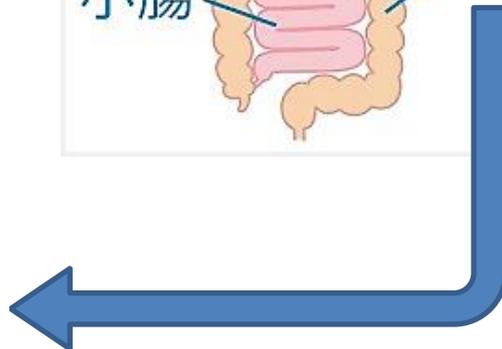
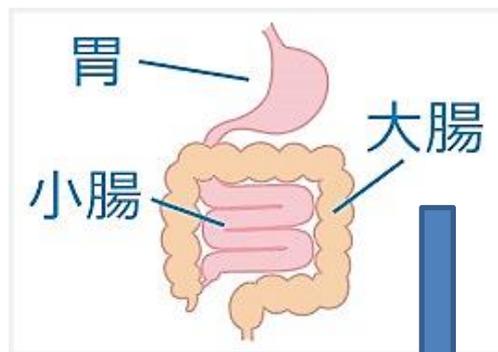
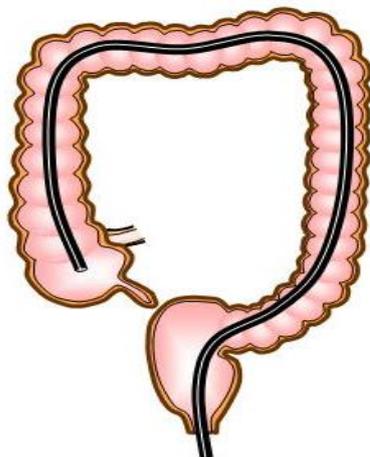
当初は胃の中を撮影するカメラでしたが、その後グラスファイバーを利用したファイバースコープになり、現在はビデオカメラが組み込まれた電子スコープとなっています。

細い内視鏡で苦痛の少ない経鼻内視鏡検査も可能になっています。



### 大腸内視鏡検査：

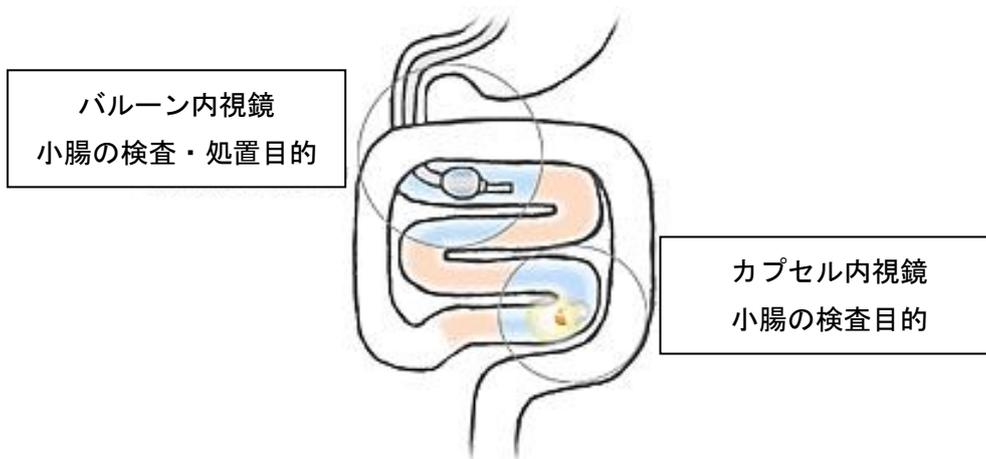
大腸内視鏡検査も日本で開発され発展しました。大腸は胃よりも長く、屈曲しているため内視鏡で折りたたみながら挿入する方法が開発されました。



## 小腸内視鏡検査：

胃と、大腸の間にはさまれているのが小腸です。胃からも肛門からも距離が遠く、内視鏡で観察するのは困難であり長く暗黒の臓器と呼ばれてきました。

最近になってカプセル内視鏡、ダブルバルーン内視鏡が実用化され深部小腸の検査が可能になりました。



カプセル内視鏡はカプセルを飲むだけで苦痛や負担の少ないことが利点ですが、カプセルが腸を通過するスピードや角度によって病変の十分な観察が困難な場合があること、時に腸の形態によってカプセルが滞留し内視鏡や手術で回収する必要があるというデメリットがあります。

ダブルバルーン内視鏡では二つのバルーンを利用して小腸を折りたたみながら内視鏡を挿入し、観察と同時に止血や腫瘍の切除、狭窄部の拡張などの治療を行うことができるメリットがあります。

4月から当院でも自治医大と連携して  
ダブルバルーン内視鏡検査を開始、検査・  
治療の選択肢が広がっています。



## 感染症に負けないカラダづくり



医療法人 小金井中央病院  
栄養科 管理栄養士 小林祐貴

世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス。感染予防として密閉・密集・密接3つの密を避けること、十分な手洗いが効果的です。

ヒトにはあらゆる病原体に対して非特異的な感染防御能があります。この時に大切なのは栄養です。感染後に生死を分けるのは、十分な抗体が出来るまでの1~3週間の肺炎・高熱に耐える非特異的な感染防御能です。「STAY HOME」で感染防御能を高めて身を守り、最前線で戦っている医療従事者を助けることにつながります。

食事のポイントは高糖質・高たんぱく・高ビタミン食です。日本ではメタボリックシンドロームや美容のため、減量と低糖質食が流行しています。感染防御能を高めるには、糖質から十分なエネルギーを補給する必要があります。そのために極端な糖質制限は中断し、良質なたんぱく質、不足しがちなビタミンを摂取しましょう。

### ☆食事の目安量☆

- ・ 1食あたり ご飯 180~200g 食パン (6枚切り) 2枚
- ・ 赤身の肉、魚、卵、大豆、乳製品等を毎日 150~200g
- ・ 野菜を毎日 350g 以上 果物を毎日 200~350g



「STAY HOME」で懸念されることは、『生活不活発』による健康への影響です。

- ・家に閉じこもりがち
- ・誰かと話すことが少なくなる
- ・食事を抜いてしまう

歩くことや身の回りのことなど生活活動が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、フレイル（虚弱）が進んでいきます。フレイルが進んでいくと、体力の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。筋肉量を維持するためには、体重 1kg あたり、たんぱく質 1g が必要です。（体重 60kg の人でたんぱく質 60g）一度にたくさん食べられない高齢者は、ご飯よりもおかずを優先して食べるのがポイントです。

栄養バランスの整った食事は定食型、主食・主菜・副菜をそろえることです。さらに規則正しい生活と適度な運動をし、感染症に負けないカラダづくりをしていきましょう。

☆食材の目安量とたんぱく質量☆

 <p>13.2g</p>	 <p>22.8g</p>	 <p>23.0g</p>
まぐろ赤身(5切:約 50g)	新巻さけ(1切:約 100g)	鶏ささみ肉(2本:約 100g)
 <p>19.3g</p>	 <p>19.5g</p>	 <p>6.6g</p>
豚口ース肉(豚カツ用:約 100g)	牛もも肉(5切:約 100g)	牛乳(1杯:200ml)
 <p>6.6g</p>	 <p>7.4g</p>	 <p>6.2g</p>
木綿豆腐(約 100g)	納豆(約 45g)	卵(M:約 50g)