

サンホスピタル

Sun Hospital

ISHII MEDICAL Corp. Public Relation Committee since 2006



特集

P2-3

炎症性腸疾患の適切な診療を目指して
～患者さんとお話しながら一緒に選択する治療～

2025 Summer

Vol. **79**



橋本 悠

出身大学 信州大学
専 門 消化器内科

所属学会
日本内科学会
日本消化器病学会
日本消化器内視鏡学会
日本炎症性腸疾患学会
日本消化管学会

資格等
医学博士
日本内科学会 認定医
日本消化器病学会 専門医
日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医
日本炎症性腸疾患学会 専門医

炎症性腸疾患の適切な診療を目指して

～患者さんと対話しながら一緒に選択する治療～

炎症性腸疾患は腸の難病です。様々な悩みを抱える患者さんの不安に寄り添い、十分に話し合った上で一人ひとりに納得いただいて治療を進めていきたいと心がけています。

分からないことや不安なことがあれば遠慮なくご相談ください。



内視鏡 前処置室



内視鏡検査

原因が分からず 症状も多岐にわたるIBD

IBD（炎症性腸疾患）とは、潰瘍性大腸炎（かいようせいだいちょうえん）とクローン病の2つの病気を指します。ともにはっきりとした原因が解明されていないこともあり、長期にわたる治療が必要となります。また、症状が現れる時期と、落ち着いている時期を繰り返すの

も特徴です。

それぞれ腸に炎症が起るため下痢や腹痛、血便などお腹に関連する症状が現れるもの、潰瘍性大腸炎とクローン病では症状の現れ方が異なります。潰瘍性大腸炎では、下痢や血便（※1粘血便）が多くみられます。さらに、便秘切迫感（突然激しい便意に襲われること）や残便感なども特徴的な症状です。一方、クローン病では下痢や腹痛はみられますが血便はあまり現れません。さらに発熱、体重減少、※2痔ろうなど、全身の症状を合併することもあるのが特徴的です。

長期的な治療が必要になるからこそ、 患者さんとの対話を大事にしたい

IBDはさまざまな症状がみられるため、患者さんが受診された際、「いつから症状がみられたのか」「下痢や腹痛はいつ起きやすいか」「おなか以外の症状はあるか」など詳しく症状を伺っています。問診の結果、IBDの可能性がある場合は、血液検査、大腸内視鏡検査を行います。さらにこれらの検査でIBDが疑われる患者さんにはCT検査、小腸内視鏡検査、MRI検査、便検査などを行い、IBDであるのか総合的かつ慎重に診断していきます。

IBDは長年付き合っていかなければいけない病気ではありますが、ここ数年、薬物療法の進歩は目覚ましく、新しい治療薬が開発されています。それにより、病気と上手に付き合いつながり日常生活を送ることができるようになってきています。実際、治療によって症状をコントロールしながら、いつもどおり学校やお仕事に行っている方もいらっしゃいますので、どうか悲観的になりすぎず一緒に治療を進めていきたいと思います。長期にわたって治療を進めていくにあたり、信頼関係の構築も重要だと考えています。納得がいくまでご説明し、患者さんに寄り添えるよう心がけていますので、分からないこと・不安なことがあればどんなにささいなことでも遠慮なくご相談ください。

当院ではIBDに対する適切な診断および治療が提供できる環境を目指すべく、2027年ごろを目安に、IBDの治療を専門に行う外来を開設予定です。お腹の不調で悩まれている方は、ぜひお気軽にご来院ください。各医療機関の先生方におかれましては、治療に難渋する患者さんがいらつしやる場合には、お気軽に当院へご紹介いただければと思います。

※1 粘血便…粘液中に血液が混じる便

※2 痔ろう…あな痔。肛門周囲と直腸のトンネルができ化膿した状態

栄養課レシピ

1日に必要な野菜の1/3が摂れる 夏野菜冷製パスタ

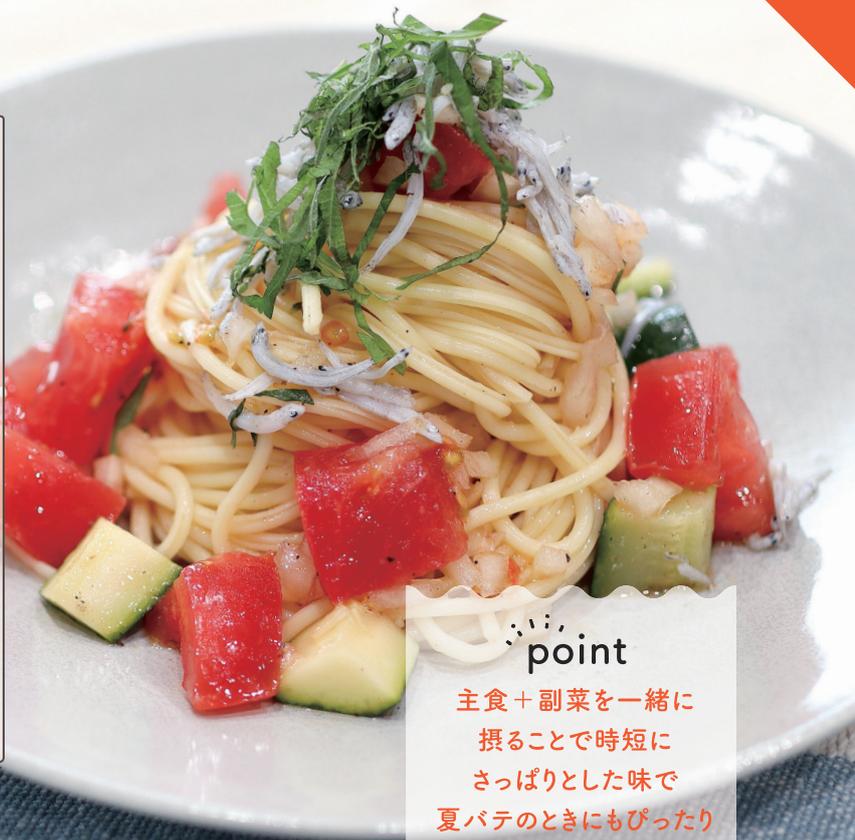
・エネルギー 493kcal ・塩分 2.1g (1人前)

材料 (2人前)

- ・パスタ……………1束
- ・白だし……………大さじ1
- ・トマト……………1/2個
- ・塩こしょう…ひとつまみ
- ・ズッキーニ………1/4個
- ・おろしにんにく………2cm
- ・たまねぎ……………1/8個
- ・しらす……………大さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・大葉……………2枚

作り方

1. パスタを茹で冷水中で冷やす。
2. トマトとズッキーニは2cmの角切り、たまねぎは粗みじん切り、大葉はせん切りにする。ズッキーニは切ってからレンジで600w 2分加熱する。
3. 調味料をよく混ぜ野菜と和えパスタソースを作る。冷蔵庫で10分程度冷やしておく。
4. パスタを盛り付けてソースをかける。しらすと大葉のせて完成。



point

主食+副菜と一緒に
摂ることで時短に
さっぱりとした味で
夏バテのときにもぴったり

夏の緑黄色野菜



≡ 野菜を食べて日常に彩りを ≡



夏の淡色野菜

野菜摂取量の現状

20歳以上の野菜摂取量の平均値は256.0gで近年減少傾向となっており、若い年代で摂取量が少ない傾向にあります(令和5年国民健康・栄養調査より)。野菜摂取量の目標量は1日350gとされており日本人の野菜摂取不足が懸念されています。

野菜を増やすコツ

- ① 蒸し野菜やスープでかさを減らして野菜の栄養素をまるごと摂りましょう。
- ② カット野菜や冷凍野菜を活用しましょう。肉や卵と炒めたり主菜に添えたりするのがおすすめです。
- ③ 副菜は多めに作って常備しておきましょう。緑黄色野菜を使うと食卓が一気に色鮮やかになります。
- ④ 旬の野菜を摂りましょう。旬の野菜は価格が下がり栄養価が高い傾向にあります。

野菜を食べるメリット

◆生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症など)の予防に繋がる。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。これらは血圧や血糖値、血中脂質などを改善する効果があります。

◆腸内環境が改善する

食物繊維は腸を刺激し便通を良くする働きだけでなく、善玉菌が増えることで腸内環境を改善し免疫力がアップする働きもあります。

緑黄色野菜と淡色野菜

人参や小松菜など色の濃い野菜を緑黄色野菜といい抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富に含まれています。その他の野菜を淡色野菜といいます。両方の野菜を組み合わせるとバランスよく摂りましょう。

年間テーマ フレイル予防で健康寿命を延ばそう！

フレイル（虚弱）は、加齢に伴う筋力低下や活動量の減少、社会的孤立などが原因で、健康寿命を縮めるリスクがあります。しかし、適切な運動や生活習慣の改善で予防・改善が可能です。年4回の連載で、フレイル予防のための具体的な方法を紹介します。

“フレイル”とは？

フレイルは、加齢に伴う筋力や体力、認知機能の低下により、健康と要介護の中間状態になることを指します。放置すると転倒や寝たきり、認知症のリスクが高まりますが、早期に対策を取ることで予防・改善が可能です。

第2回

筋力アップでフレイル予防！動ける体をつくろう💡

筋力低下とフレイルの関係

筋力低下（サルコペニア）はフレイルの主要な原因の一つです。特に下肢の筋力低下は転倒や歩行困難につながります。筋力トレーニングはフレイル予防の基本です。

夏の運動のポイント

暑さを避け、こまめに水分補給しながら無理なくできる運動を取り入れましょう。

運動内容

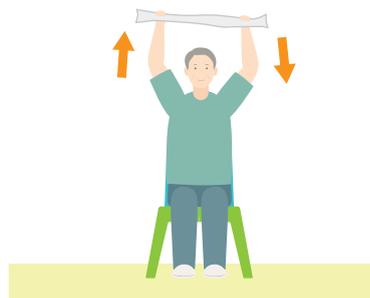
その場足踏み運動

目的：下肢筋力と心肺機能を鍛える。
方法：椅子に座ったまま、足を交互に上げてその場で足踏みをする。
目安：30秒×3セット。
ポイント：呼吸を止めずに、背筋を伸ばしてリズムよく。



タオルを使った腕の筋力トレーニング

目的：上半身の筋力を鍛え、日常生活動作を向上。
方法：タオルを両手で引っ張りながら腕を上下に動かす。
目安：10回×3セット。
ポイント：背中を反り過ぎず、息を吸いながら腕を上げ、息を吐きながら下ろす。



2025.9.13^土

第1部【講師】 石井病院 内科／専門：循環器・不整脈

飯塚 貴士 **その動悸、大丈夫？**
～不整脈の原因と対処法～



参加費無料

要事前申込

第20回 医療講演会

医療法人石井会 石井病院

【座長】新井 正明 (石井病院 病院長)



第2部【講師】 石井病院 内科／専門：消化器

お腹の不調、大丈夫？
～腸内フローラと炎症性腸疾患～

橋本 悠

会場	ナルセグループ伊勢崎市民プラザ 多目的ホール 群馬県伊勢崎市富塚町 220 番地 13	お申し込み	石井病院総合受付・お電話・専用フォームにてお受けいたします。お申し込みをされた方には、後日、講演会の参加証をお送りいたします。		
定員	150名	時間	13:30開場 / 14:00開演～15:30まで	後援	群馬県/伊勢崎市/上毛新聞社

お問い合わせ 医療法人石井会 石井病院内 講演会事務局 担当：田口・生方 TEL：0270-21-3111

専用フォームからも
参加申込が可能です



多忙な平日をお過ごしの方の女性の皆様へ

2025年10月19日(日)

日曜日に乳がん検診を受けられる日です!

JMS (ジャパンマンモグラフィーサンデー) は、「10月第3日曜日に全国どこでも乳がん検診を受けられる環境づくり」を目指した取り組みです。平日忙しくて検診を受ける時間が取れない女性の皆様に、乳がん検診を受ける機会を提供するため、認定NPO法人J.POSHが全国の賛同医療機関と連携して実施しています。

当院もこの活動に参加し、2025年10月19日(日)に乳がん検診を実施いたします。これまで乳がん検診を受けたことがない方や、最近忙しくて検診を受けられていない方は、この機会にぜひご受診ください。乳がんは早期発見・早期治療を行えば、「ほとんどが治るがん」です。ご自身の健康を守るために、ぜひこの機会をご活用ください。

ご受診方法

- 実施時間：9:00～11:00
- 検査内容：マンモグラフィー、視触診
- 検査費用
 - ①伊勢崎市または玉村町の乳腺・甲状腺がん個別検診受診券をお持ちの方：1,000円／無料受診券持参の方：無料
 - ②自費検診：3,300円
- 予約/お問い合わせ ※事前予約制となります
予約開始日：2025年7月1日(火) 予約専用番号：0270-23-8526 (直通)

検査についてのお問い合わせ：0270-21-3111

- 1.安全 Safety
- 2.清潔 Clean(Cleanliness)
- 3.効率 Efficiency
- 4.おもてなし Hospitality



マイモビリティ (mymobility)

3. 効率 Efficiency

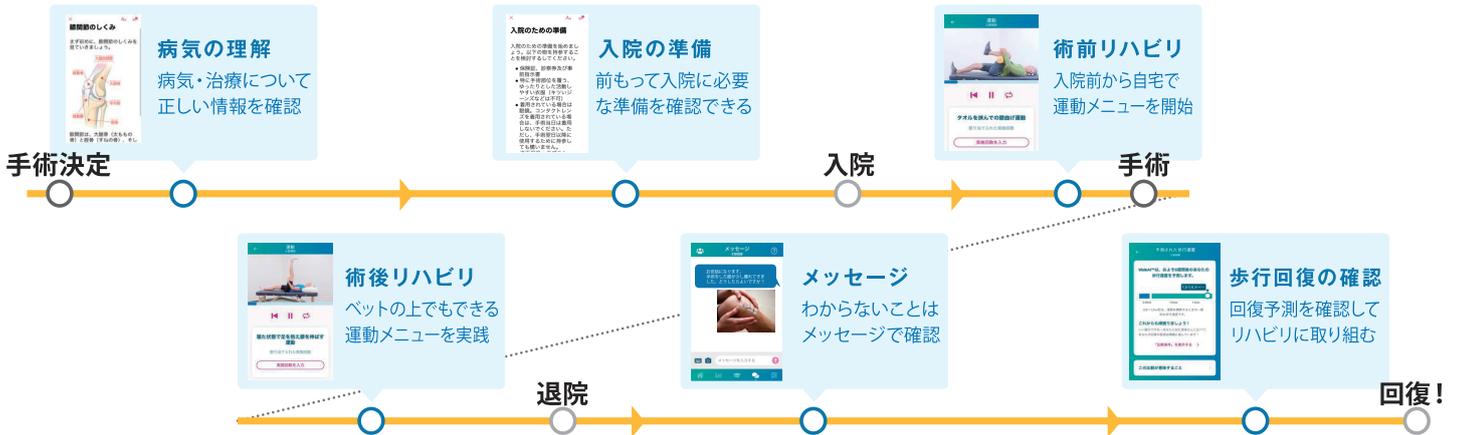
デジタル化で変わる医療コミュニケーション

伝え合うをもっと簡単に ~患者満足度と業務効率化を実現するアプリ~



- 膝の人工関節手術や半月板手術を受けられる患者さんの術前・術後を支援する **スマホアプリケーション** です。
- 患者さんと医療従事者のコミュニケーションを支援します。
- 術前から術後にかけての診療情報を、スマホを通じていつでもどこでも確認できます。

医療コミュニケーションの新しいカタチ



※当院では使用できない機能もあります。 ※アプリケーションの使用は、医師からの説明と患者様への同意の取得が必要となります。

診療実績報告

外来患者数

各 科	3月	4月	5月
内 科	合計 2,730 1日平均 109.2	2,713 108.5	2,755 114.3
外 科	合計 258 1日平均 10.3	289 11.6	317 13.2
形成外科	合計 500 1日平均 20.0	502 20.1	516 21.4
整形外科	合計 3,321 1日平均 132.8	3,444 137.8	3,365 139.6
皮膚科	合計 2,536 1日平均 101.4	2,472 98.9	2,703 112.2
眼 科	合計 332 1日平均 13.3	318 12.7	330 13.7
石井皮フ科	合計 2,390 1日平均 108.6	2,407 114.6	2,205 129.7
渋川分院	合計 5,945 1日平均 324.1	6,109 321.6	5,921 319.3
敷島の森	合計 1,350 1日平均 67.5	1,247 60.8	1,363 66.5

入院患者数

各 科	3月	4月	5月
内 科	合計 1,028 1日平均 33.2	903 30.1	772 24.9
外 科	合計 27 1日平均 0.9	55 1.8	14 0.5
形成外科	合計 38 1日平均 1.2	7 0.2	12 0.4
整形外科	合計 2,835 1日平均 91.5	2,209 73.6	2,580 83.2
回復期	合計 1,333 1日平均 43.0	1,290 43.0	1,332 43.0
皮膚科	合計 87 1日平均 2.8	16 0.5	1 0.03
眼 科	合計 12 1日平均 0.4	2 0.1	8 0.03

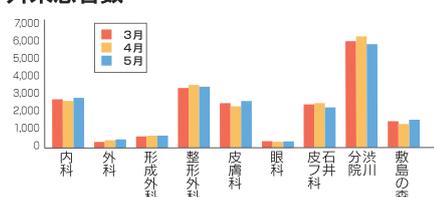
年間の中央手術件数 (R6.6~R7.5)

外 科	整形外科	形成外科	眼 科	合 計
30	767	31	61	889

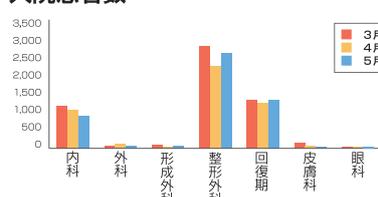
中央手術件数

各 科	3月	4月	5月
外 科	2	3	2
整形外科	63	74	68
形成外科	2	2	3
眼 科	6	1	4

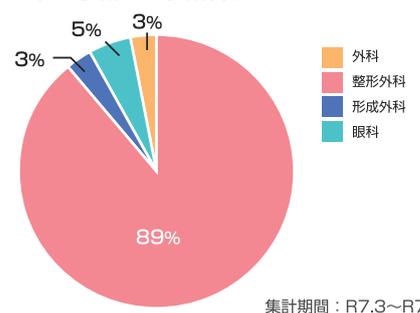
外来患者数



入院患者数



中央手術室 手術件数



集計期間: R7.3~R7.5

患者様やそのご家族のかたにとって
本当に喜ばれる医療サービスをご提供します。

石井会グループ

医療法人石井会 石井病院

内科／呼吸器科／消化器科／循環器科／リウマチ科／外科／肛門科／形成外科／
整形外科／皮膚科／アレルギー科／麻酔科(ペインクリニック)／眼科／リハビリテーション科

〒372-0001 伊勢崎市波志江町1152
TEL.0270-21-3111 <https://www.ishii.or.jp/>
【受付時間】平日8:30～12:00、13:30～17:00
土曜日8:30～12:00、日曜日8:30～11:00
【休診日】土曜日・日曜の午後、祝日



ホームページ



医療法人石井会 石井皮フ科

皮膚科／アレルギー科

〒372-0055 伊勢崎市曲輪町24-14
TEL.0270-25-0250
<https://www.ishii.or.jp/clinic/>



ホームページ



医療法人石井会 渋川伊香保分院

整形外科／皮膚科／形成外科／リハビリテーション科

〒377-0002 渋川市中村116-1
TEL.0279-30-3111
<http://www.shibukawaikaho.ishii.or.jp/>



ホームページ



医療法人石井会 敷島の森おなかのクリニック

内科／消化器内科／漢方内科

〒371-0036 前橋市敷島町240-19
TEL.027-219-0799
<https://shikishima-forest.ishii.or.jp/>



ホームページ



医療法人石井会
マリー訪問看護ステーション

訪問看護ステーション

〒372-0001 伊勢崎市波志江町1152
TEL.0270-27-5926
<https://www.ishii.or.jp/houmonkango/>



ホームページ

社会福祉法人一葉
Green Rose

特別養護老人ホーム／ショートステイ／
デイサービス／ケアプラン

〒372-0007 伊勢崎市安堀町789-3
TEL.0270-21-1108
<https://hitoha.space/>



ホームページ

皆様からのご意見をお聞かせください

当院では患者様により安心してご利用いただける医療サービスを目指して、皆様からのご意見を大切にしています。ご来院時のスタッフの対応等についてぜひご感想をお聞かせください。



こちらから

— 石井病院 SNS —



Instagram



Facebook