



April  
2026  
21号

ウエルネス

# Wellness

～ 予防と健康～

## 巻頭言

### 『Wellness ～予防と健康～』

### 創刊6年目のご挨拶

理事長・病院長 尼川 龍一



本誌も早いもので創刊6周年目を迎え、通巻21号となりました。いつもご愛顧賜りありがとうございます。ごぞいます。

当医療団の各分野の専門職から、予防と健康に関わる様々な情報を提供してまいりましたが、読者の皆様はどのように本誌をご利用いただいていますでしょうか。

広報誌名の“Wellness (ウエルネス)”には、「健康をより広く捉え、心身共に充実し、幸福を感じられる生活を送るための手段」また「輝く未来の実現を目指す包括的アプローチ」という意味が込められています。

近年は急速な超高齢社会を迎え、寿命は延びても、介護支援を必要とする人口の増加により、医療によるサポートや介護人材が追い付かず喫緊の課題となっています。健康寿命を延伸するためには、予防医療が重要であるとともに、幅広い年代が、健康な時からウェルネスを意識して日々の行動を積み重ねていくことが実現のカギとなります。

ウェルネスの概念には、身体的な健康、精神的な安定、社会的つながり、生活環境の整備などの包括的な取り組みが含まれます。バランスの良い食事、日常的な運動、十分な睡眠、定期健診による身体管理、趣味などの自己研鑽、感情のコントロールなど、具体的にどのような行動を実践すればよいかを知るための情報源として本誌をご利用いただければ幸いです。

これからも、病気の予防に必要な情報のみでなく、生活の質 (quality of life: QOL) を維持するために役立つ多方面からの情報を提供してまいります。

## 目次 contents

1. 〈巻頭言〉「『Wellness ～予防と健康～』創刊6年目のご挨拶」 ..... 理事長・病院長 尼川 龍一	6. 「睡眠について考えてみよう その3～睡眠とお薬について～」 ..... 薬剤部 佐藤 和生
2.3. 「“がん”から体を守るにはーがん予防とがん検診ー」 ..... 総合内科 医師 鈴木 聡 (日本癌学会名誉会員、文部科学大臣表彰科学技術賞)	7. 「介護老人保健施設についてー療養棟ー」 ..... バプテスト老人保健施設 師長 山本 岳輝
4.5. 「過敏性腸症候群について」 ..... 消化器内科 医師 伊藤 卓彦	8. 「居宅介護支援事業所をご存じですか?」 ..... バプテスト居宅介護支援事業所 管理者 保福 悦子 あとがき

# “がん”から体を守るには -がん予防とがん検診-



総合内科 医師 鈴木 聡

(日本癌学会名誉会員、文部科学大臣表彰科学技術賞)

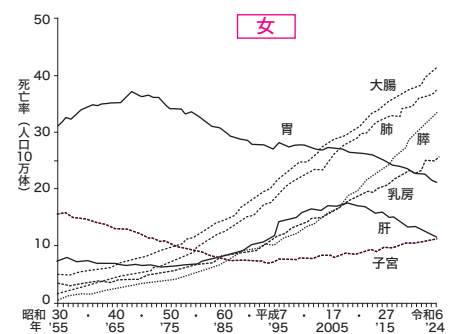
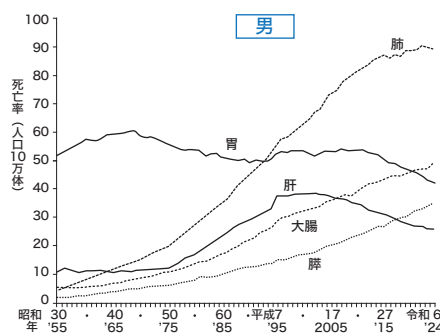
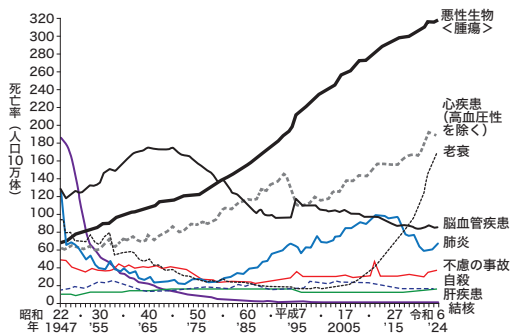


## A がんの頻度と原因

がんは年々増加し、死因の第一位です(図1)。今や日本人男性の62.1%、日本人女性の48.9%ががんになります。がんの罹患は、男性では前立腺癌が最も多く、女性では乳癌です。一方死亡率から見ると、男性では肺癌での死亡が最も多く、女性では大腸癌です(図2)。がんは、がん遺伝子の活性化変異や癌抑制遺伝子の不活性化変異が、いくつか蓄積することで、発症することがわかってきました。また、癌は遺伝するかという質問をよく受けますが、悪性腫瘍全体のうち遺伝性腫瘍の頻度は5%以下にすぎません。

(図1) 主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移

(図2) 悪性新生物<腫瘍>の主な部位別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



出典：厚生労働省人口動態統計報告(2023)

## B がん発症の環境要因(原因)とがんの種類

がんの原因となる外的環境要因と、それによるがん種は以下の通りです。

(1) たばこ：肺癌、口腔・咽頭・喉頭癌(頭頸部癌)、食道癌、胃癌、肝癌、膀胱癌、子宮頸癌、膀胱癌、乳癌

(2) 一部の細菌・ウイルス感染症

ピロリ菌：胃癌

B型・C型肝炎ウイルス：肝癌

ヒトパピローマウイルス：子宮頸癌、陰茎癌、中咽頭癌

EBウイルス：バーキットリンパ腫、上咽頭癌

ヒトT細胞性白血病ウイルス1型：成人T細胞性白血病

エイズウイルス：肉腫、リンパ腫、肛門癌、子宮頸癌

(3) 飲酒：口腔・咽頭・喉頭癌(頭頸部癌)、食道癌、肝癌、乳癌

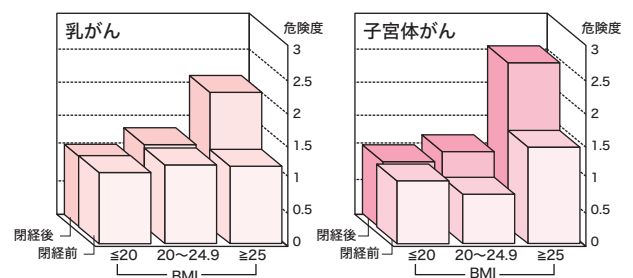
(4) 塩分の過剰摂取：胃癌

(5) 脂肪の過剰摂取や肥満(図3)：閉経後の乳癌や子宮体癌、前立腺癌、大腸癌、肝癌、胆嚢癌、膀胱癌、腎癌

(6) 紫外線、電離放射線：皮膚癌

(7) アスベスト：悪性中皮腫、肺癌

(図3) 閉経前後別にみた肥満の影響



出典：愛知県がんセンター病院データ

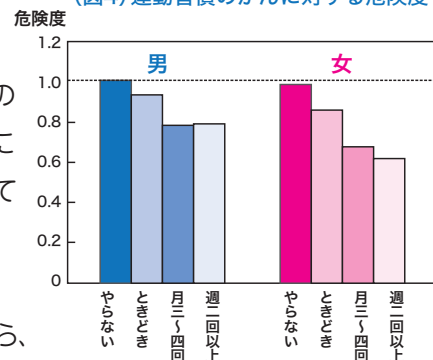
これらのがんの原因を見ると、がんも生活習慣病であることがわかります。

## C がんを予防するために

がんの原因から回避し、がんを予防するには以下の事柄が重要です(がん予防に重要な順に記載しています)。

- (1) **禁煙**:がん予防において最も重要で効果的な方法です。
- (2) **感染症への予防と対策**:ピロリ菌、B型・C型肝炎ウイルスやヒトパピローマウイルス(HPV)など、がんを引き起こす感染症への適切な治療や予防接種をしましょう。
- (3) **節酒**:過度なアルコール摂取は、複数種のがんのリスクを高めます。特にお酒を飲めない人が飲むと癌のリスクはより高くなります。
- (4) **減塩**:塩分濃度の高い食べ物をとる人は胃癌のリスクが高いことが報告されています。また減塩は、胃癌予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。(1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満になるように)
- (5) **適正体重の維持**:食べすぎを避け、脂肪は控えめにしましょう。  
肥満は、乳癌や大腸癌など複数のがんのリスク因子です。
- (6) **運動**(図4):定期的な身体活動は、がんリスクを低減させます。
- (7) **食生活の改善**:野菜や果物(ビタミンや繊維質)を多くとり、栄養バランスのとれた毎日変化のある食生活をしましょう。獣肉や加工肉をとりすぎないようにしましょう。野菜や果物を多くとると、食道癌のリスクが低くなることが報告されており、胃癌や肺癌のリスクも低くなる可能性があります。  
(野菜摂取目標1日当たり目標350g)
- (8) **その他**:紫外線にあたりすぎない(特に白人で重要)、熱いものは冷ましてから、焦げた部分は避け、カビの生えたものに注意、建材からのアスベストの除去

(図4) 運動習慣のがんに対する危険度



愛知県がんセンター病院データ

このように、がんの予防に特異的な秘訣はありませんが、いわゆるこれまで言われてきた「健康を保つために重要な食生活・日常生活」が、がんの予防に極めて大切です。

これらに日々気をつけて、がんになりにくい健康な体を維持するようにしましょう!

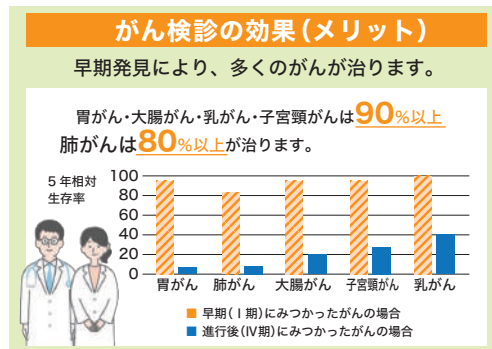
## D がん検診

一方これらのがん予防と共に重要なのは、がん検診です。国が推奨するがん検診の種類や頻度は図5の通りです。これらがん検診によるがんの早期発見により、胃癌、大腸癌、乳癌、子宮頸癌は90%以上、肺癌は80%以上が治ります(図6)。

(図5)

一國が推奨するがん検診の種類一			
種類	検査項目*	対象年齢	受診間隔
胃がん検診	胃部エックス線検査 胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
大腸がん検診	便潜血検査 (免疫法)	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	胸部エックス線検査 および喀痰細胞診	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	マンモグラフィ (視診・触診の単独実施は推奨しない)	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
	視診、およびHPV検査単独法 (住民検査のみ、厚生労働省が示す要件を満たす自治体に限り実施可能)	30歳以上	2年に1回
		30歳以上	5年に1回

(図6)



出典：厚生労働省がん予防・検診リーフレット

## E おわりに

最近のがん研究から、がんの発症はヒトにとって不可避であることがわかってきました。

しかしながら、(1)がん予防によって、がんにかかるリスクを下げること、(2)万が一がんができて、検診によって早期に発見して治療に導くことが大切です。

# 過敏性腸症候群について

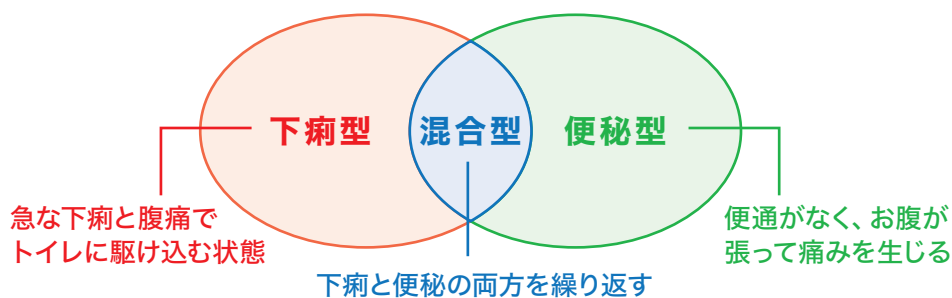


消化器内科 医師 伊藤 卓彦



## 過敏性腸症候群のメカニズム

過敏性腸症候群は、日常的によく遭遇する疾患であり、皆さんもお聞きになったことがあるかもしれません。例えば、「朝の出勤や通学時にトイレに行きたくなる」はその一例です。過敏性腸症候群の一般的な診断基準としては、図に示すように腹痛が排便習慣の変化に伴う場合であり、下痢型が典型的ですが便秘型、それらの混合型もしばしばみられます。



※上記のほか、ガス（おなら）がよく出るタイプもある

### 過敏性腸症候群の診断基準 [注1]

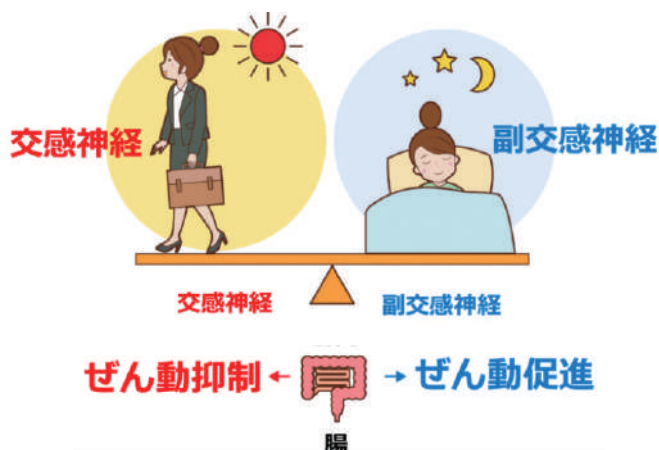
腹痛あるいは腹部不快感が過去3ヶ月のなかの1か月につき少なくとも3日以上を占め、次の2項目以上の特徴を示す。

(1) 排便によって改善する、(2) 排便頻度の変化で始まる、(2) 便形状の変化で始まる

[注1] 日本消化器病学会 「機能的消化管疾患診療ガイドライン2014-過敏性腸症候群 (IBS)」 Rome III 診断基準より

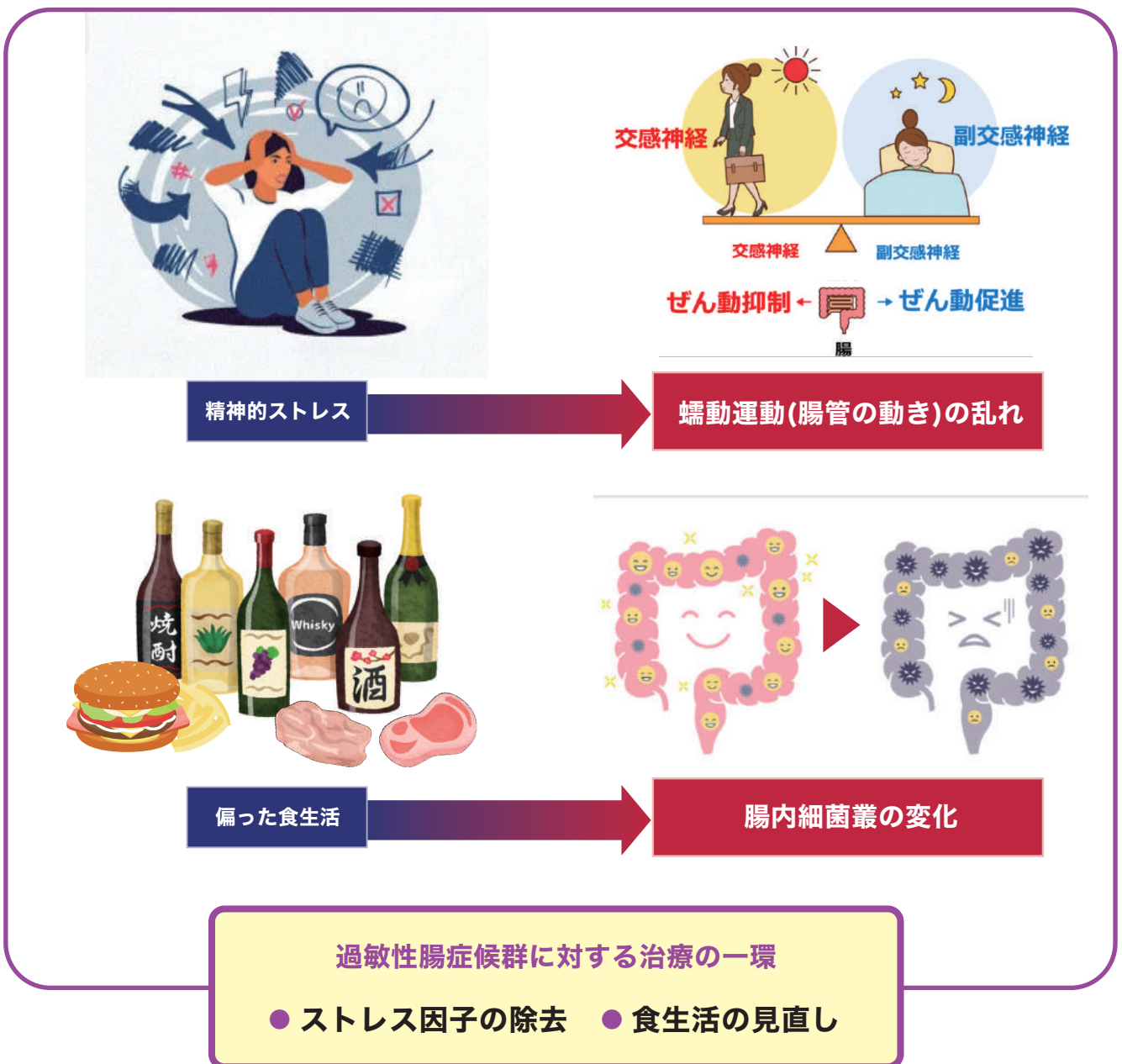
過敏性腸症候群の発症メカニズムについてはまだ不明な点が多いですが、複合的な要因によるものと思われます。そして、予防や治療に入る前にはその病態を可能な限り理解することが重要です。

過敏性腸症候群は腸の動き(腸管蠕動)の問題と解釈でき、動きが亢進すれば下痢に、反対に減弱すると便秘や腹部膨満感が生じます。では腸の動きは何によってコントロールされているのでしょうか？これについては①自律神経、②腸内細菌が大きな役割を果たしています。自律神経は交感神経と副交感神経からなり、副交感神経は腸の動きを活発に、交感神経は腸の動きを抑制し、これらの神経が動きを調節しています。例えば緊張や仕事による精神的・身体的ストレスなどは、この自律神経の調節に乱れが生じて過敏性腸症候群を発症するため、治療や予防としてはストレス因子の可能な限りの排除が有用となります。



## 食生活が腸内環境に及ぼす影響

**腸内細菌**はその名の通りヒトの腸に生息する常在菌ではありますが、腸内細菌が代謝産物(腸内細菌が作り出す化合物)を介して腸の動きを活発にすることが知られており、反対に動きを抑制する細菌の存在も考えられています。腸内細菌は個人により異なりますが、これは主に**食事や投薬などで腸内環境が十人十色であるため**です。腸内細菌の代謝産物は多岐にわたりますが、例として**胆汁酸**が挙げられます。胆汁酸は肝臓から分泌される、脂質吸収に関与する消化液の一つです。脂質を好んで摂取する方とそうでない方を比較すると胆汁酸の量や質が異なり、**これによって腸内環境が変化し各々の腸管に生息可能な腸内細菌に差が出ます**。さらに、胆汁酸はそれ自体が大腸粘膜に作用することで腸の動きを活発にさせることが報告されており、こういった**腸内細菌叢や胆汁酸の違いが腸管蠕動に影響を及ぼす**と推測されます。これらを踏まえると、薬剤による症状緩和のほか、**食生活の見直しも治療や予防に重要な役割を果たす**と考えられます。



ところで、**過敏性腸症候群だと思っていたら実は大腸がんが隠れていた、というケースもあるため**、一度大腸カメラでがんをはじめとした異常がないか確認することを推奨しています。現代社会は老若男女を問わずストレスが多く食生活も乱れやすいですが、腹痛や下痢、便秘などの腹部症状でお困りの方は消化器内科医に相談されることをおすすめします。

## 睡眠について考えてみよう その3 ~睡眠とお薬について~



## 薬剤部 佐藤 和生

皆さま、睡眠薬にどのようなイメージをお持ちでしょうか。不眠の原因は人それぞれですが、睡眠薬は、主治医が必要と判断した場合にのみ処方される大切な薬です。今回は、不眠治療の段階的な流れと睡眠薬に関するよくある質問にお答えし、皆さまがより安心して正しくお使いいただけるよう、理解を深めていきます。

## 不眠治療の流れ 患者さんから不眠の訴えがあった場合、治療は段階的に進められます。

- |                  |                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ① 症状の把握と治療の要否判定  | まず、不眠症状(入眠困難、中途覚醒など)や日中の機能障害の有無を確認します。加齢による生理的な変化で日中に支障がない場合は、慎重に治療の必要性を判断します。 |
| ② 非薬物療法 (睡眠衛生指導) | 治療が必要な場合、まずは定期的な運動、寝室環境の整備、カフェイン・アルコールの制限といった睡眠衛生指導を行い、生活習慣の改善を図ります。           |
| ③ 薬物療法           | 生活指導で効果が不十分な場合に、薬物療法が検討されます。                                                   |



## 睡眠薬 Q &amp; A

## Q: 睡眠薬はどれも同じですか?

- A: 病院で処方される睡眠薬はいくつか種類があり、患者さんの状況に応じて主治医から処方されます。
- 脳の活動を抑制する薬: ベンゾジアゼピン系薬、非ベンゾジアゼピン系薬があります。効き目が早く強い効果が期待できますが、ふらつき、転倒など多くの副作用があります。非ベンゾジアゼピン系薬の方がリスクは少ないとされますが、注意が必要です。
  - 自然な眠りを促す薬: メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬などがあります。効果は穏やかで生理的に作用するため副作用のリスクが少なく、処方される患者さんが増えています。
- なお、ドラッグストアなどで販売されている一般用睡眠薬は、病院で処方される医療用とは異なります。

## Q: 睡眠薬はやめられなくなるのかが心配です。

- A: まずは不眠症状を改善することを最優先にしましょう。現在使用されている大半の睡眠薬に強い依存性はありません。短期間の服用であれば依存形成の危険性は少ないですが、高用量・長期間の服用はリスクを上昇させます。不眠症が改善すれば、医師の指示に従い、徐々に減量・中止することが可能です。自己判断での急な中止は避けましょう。

## Q: 眠れない時に頓用で服用する場合の時間の目安はありますか?

- A: 起床時刻から6~7時間前が目安といわれています。それより遅くに服用する場合は、薬を半分にする方法もあります。ただし、翌朝に眠気が残る「持ち越し効果」が出ることがあるため注意が必要です。

## Q: 睡眠薬は飲酒した時も服用して大丈夫ですか?

- A: お酒と睡眠薬の併用は副作用(ふらつき、物忘れ、異常行動)の頻度と強度を高めます。アルコールの影響が体から消失するには時間がかかるため、晩酌後は睡眠薬を服用しないようにしましょう。

## 副作用に不眠もしくは眠気がある医薬品

内科疾患でよく処方される医薬品に、不眠や眠気を副作用とするものがあります。

- 不眠例: ステロイド剤、降圧剤(β遮断剤)、気管支拡張剤(テオフィリン剤)など。
- 眠気例: 抗アレルギー剤、鎮痛剤、筋弛緩剤など。



今回の情報はほんの一部です。処方された際には、必ず医師もしくは薬剤師に説明を聞いてください。

# 介護老人保健施設について—療養棟—



バプテスト老人保健施設 師長 山本 岳輝

## 療養棟ってどんなところ？

介護老人保健施設の中にある「療養棟」は、病院とご自宅の“あいだ”に位置する中間的な生活の場です。入院治療を終えたあと、すぐに自宅での生活に戻るのが難しい方や、在宅生活の中で介護や体調に不安が出てきた方が、一時的に入所して生活しながら、これからの暮らし方を一緒に考えていく場所です。「また家で暮らしたい」という思いを大切に、在宅復帰に向けたリハビリや日常生活の支援を行い、その願いが実現できるよう、私たちは全力でサポートしています。

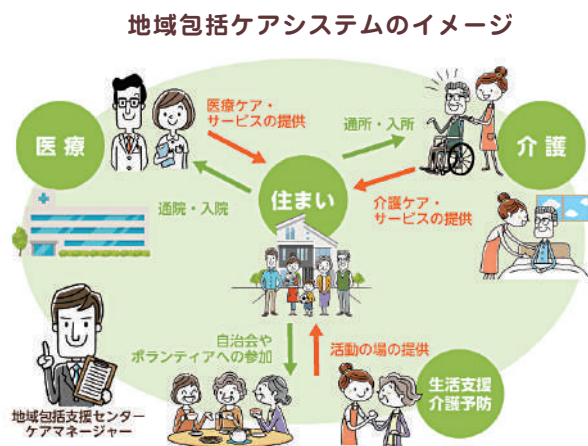


## 「地域とのつながり」

療養棟は、地域包括ケアシステムの中で「介護」の役割を担う重要な場所として、地域の医療機関や居宅介護支援事業所、訪問看護ステーションなどと連携し、切れ目のない支援を提供しています。

図にある「介護ケア・サービスの提供（通所・入所）」のうち、入所サービスを担うのが療養棟であり、医療と在宅生活の“つなぎ役”として、地域の暮らしをしっかりと支えています。

そして何より、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域とのつながりを大切にしながら、入所者一人ひとりの生活を支援しています。



## 「リハビリ」

療養棟では、専門職によるリハビリはもちろん、日常生活そのものがリハビリの場になります。これを「生活リハビリ」と呼び、食事・トイレ・更衣など、毎日の暮らしの中で、できることをできるだけ自分で行うことを大切にしています。日々の積み重ねが、その人らしい生活や在宅復帰への力につながっていきます。

## 「生活の場として療養棟」

療養棟では、「活動すること」「季節を感じること」「人とふれあうこと」の3つを大切にしながら、日々の暮らしの中で“穏やかに過ごせる時間”を大切にしています。

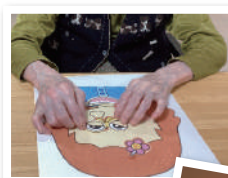
特に、季節の移ろいを感じられるように、春のお花見、夏の大文字鑑賞、秋の紅葉、冬のクリスマスやお正月など、四季折々の行事やレクリエーションを楽しんでいます。

季節を感じることは、心を動かし、笑顔を引き出し、毎日の生活に彩りを添えてくれます。

みなさんの暮らしの中では、どんなふうに季節を楽しんでいますか？

## 実践のポイント

ポイント	キーワード
残存能力の活用	「できることを活かす」
過介助を避ける	「見守り・声かけ中心に」
日常が訓練の場	「生活の中で自然に」
安全な環境づくり	「手すり・動線の工夫」
継続がカギ	「毎日の積み重ね」



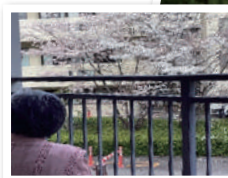
福笑い



収穫祭  
さつまいもレク



屋上からの大文字  
大文字レク



お花見 お花見レク



正月 バブ神社

# 居宅介護支援事業所をご存じですか？



バプテスト居宅介護支援事業所 管理者 保福 悦子

居宅介護支援事業所とは、要介護認定を受けた方がご自宅で自立した生活を送れるよう適切なケアプランを作成し、介護サービスの調整を行う介護保険法に定められた機関です。

日本バプテスト病院にも居宅介護支援事業所が併設されており、介護支援専門員（ケアマネジャー）が配置されています。左京区内の利用者様やご家族の介護相談をお受けし、その心身の健康維持と生活環境の悪化予防に努めながら住み慣れた地域でその人らしく生活できるよう支援いたします。

## こんなお困りごともありませんか？

- ★病院を退院するにあたり、自宅での介護をどのようにしたらよいかわからない。
- ★認知症の症状が出はじめ、一人暮らしや夫婦二人暮らしが心配になってきた。
- ★足腰が弱くなり、自宅のお風呂に入りづらくなってきた。入浴だけでなく運動やリハビリを兼ねて通える場所がないか聞いてみたい。
- ★手すりや介護用ベッドを利用し、自宅の環境を整えたい。
- ★医療的な処置が必要になり、自宅に訪問してくれる医師や看護師はいないだろうか？
- ★ショートステイや施設入所について情報提供してほしい。
- ★介護保険サービスを利用したら、どの程度費用が掛かるのか教えてほしい。

などなど



介護にまつわるお悩み・相談ごとについて、まずはお気軽にお問合せください。（相談費用はかかりません）

## 当事業所の特徴

母体は日本バプテスト病院ですが、左京区の開業医や他の医療機関がかりつけの利用者様も多くおられます。また、敷地内には**バプテスト老人保健施設（入所、ショートステイ、通所リハビリテーション）**や**訪問看護ステーションしおん**、**日本バプテスト病院訪問リハビリテーション**を備えており、医療と介護との連携を大切にしています。サービス提供地域は左京区中部南部エリアとなります。



## あとがき

**先**日、初めてゴッホの美術展を訪れました。ゴッホといえば印象派の代表的な画家ですね。実際に作品を間近で見ることで、その独特な画風を肌で感じる事が出来ました。

特に印象的だったのは、人の顔や空といった身近なモチーフに、現実ではあまり使われないような色彩が大胆に用いられていたところです。にもかかわらず、紅潮した頬の温もりや雲を運ぶ風までも感じられるようなリアリティがあり、絵の前で立ち尽くしてしまうほど強く心を動かされました。

ゴッホは波乱万丈な人生を送ったようですが、その作品からは世界を鮮やかに捉えようとするまなざしを感じます。何気ない日常の中にも彩りを見出せるような、そんな感性を私も育てていけたらと思いました。（編集事務担当 巖津）



## 「Wellness 予防と健康」

第6巻1号(通巻21号) 発行日 2026年4月1日

- 発行人 尼川 龍一
- 編集人 河津 晶子
- 編集事務 藁部 亜矢子 巖津 里沙子

一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団

日本バプテスト病院

〒606-8273

京都市左京区北白川山ノ元町 47

TEL 075-781-5191(代)

<https://www.jbh.or.jp/>

