



## 上部内視鏡検査(胃カメラ)ってどんな検査？

先端にカメラのついた細く柔らかい管(スコープ)を口や鼻から挿入して、咽頭から食道、胃、十二指腸まで詳しく観察する検査です。気になる箇所があった場合は、色素を散布したり、組織をつまんで細胞の検査に提出し、さらに詳しく調べます。また、管に内蔵されている特殊なフィルター(NBI)を用いて観察することでがんの早期発見が可能となります。

検査は、直接胃の中や十二指腸までスコープを挿入するため、食べ物が入っていると観察ができません。そのため、検査前日の夕食(21時)以降は絶食していただく必要があります。検査当日は、内視鏡検査に関連した問診票に記入していただき、問題が無ければ検査開始です。胃の泡や汚れを取り除くお薬をコップ1杯飲んでいただき、麻酔薬を口に含んで喉の麻酔をします。喉もとがしびれ、感覚が鈍くなりますのでスコープを飲み込みやすくなります。まれにお薬でアレルギー反応が出ることがありますので、何か異常があればすぐに看護師にお伝えください。看護師が声かけや背部マッサージをして安楽に検査を受けていただけるようサポートします。



### 『検査を受ける際の注意事項』

- ★糖尿病以外のお薬は全て内服してきてください。  
飲み忘れられた場合、検査が中止となる場合があります。
- ★血管の病気のある方は事前に教えてください。  
脳動脈瘤や大動脈解離など血管の病気のある方は、病状によっては検査ができない場合があります。
- ★感染対策にご協力ください。  
新型コロナウイルス感染防止対策に努めております。検査中は窓を開けて換気をしておりますのでご協力をお願いします。また、入室時や義歯を装着する前後に手指消毒をしていただきます。検査2週間以内に舞鶴市外地への移動や飲食会への参加、風邪症状等が認められた場合、検査を受けていただけないことがあります。ご理解とご協力をよろしくお願いします。



## 腸内環境を整えよう！！

腸内環境とは主に大腸内部の環境のことを言います。大腸内部の状態が私たちの健康を維持するのにとても重要な役割を担っています。大腸内部にはとても多くの腸内細菌が生息していて、その種類は数百種類、数は数十兆個から百兆個に上ると言われています。腸内細菌は、大きくわけて善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つに分類され、それぞれ20%、10%、70%といった割合で存在している状態が良い状態とされています。下痢や硬い便は悪玉菌が優位になっているときに発生する症状で、くさいおならは悪玉菌が増えて腸内環境が乱れている証拠だと言われています。

腸の健康を保つことが、免疫力をアップするカギで

す。発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れ善玉菌を増やしましょう。代表的な食べ物は、納豆、ヨーグルト、チーズです。1度にたくさん摂ったからといって、すぐに腸内環境が整うわけではなく、また、たまに摂るだけ、数回摂っただけ、というのも効果がありません。毎日継続的に摂りましょう。さらに食物繊維です。食物繊維は腸内細菌のエサとなり、便通を良くする役割があります。



### 健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー  
平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは  
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL (0773) 75-1920  
FAX (0773) 75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

