

## 便潜血検査が 陰性なら安心???

医療法人社団 健生会 理事長 柳川 健



大腸ガンの検査として、便を少量採って出した事がありますか？この検査は、市の検診や人間ドックで良く使われている「便潜血検査」です。少量の便を通常2回提出し、便の中に血液が含まれているかを調べます。大腸ガンや大腸ポリープはある程度大きくなるまで表面からわずかに出血してくる事があるため、便中の血液を調べるのです。したがって便潜血検査で陽性になった場合、便の中に血液が含まれていることを示しています。

便の中に血液が含まれているということは必ずしも大腸ガンや大腸ポリープの場合だけではなく、痔や胃の病気（ガン、ポリープ、潰瘍など）であることも少なくありません。そのため、便潜血検査で陽性が出た場合には、その原因となっている病気を見つけるために大腸内視鏡や胃内視鏡検査が必要となります。

一方、便潜血検査で陰性の場合は大腸ガンや大腸ポリープ、あるいは胃ガンや胃潰瘍はないと言いつつ、大腸ガンや大腸ポリープがあっても便潜血検査では100%陽性にはなりません。表面から出血していなければ便の中に血液が混じる事はないからです。一般的に、進行性大腸ガンがある場合、便潜血検査陽性率は80%~90%と言われております。そのため、便潜血検査を2回施行

すれば、進行ガンがあれば少なくとも1回は陽性になると言えます。でも考えてみてください。見つけたのはせめて早期ガン。出来れば大腸ガンになる前の大腸ポリープです。したがって、大腸ガンや大腸ポリープの検査として便潜血検査だけに頼っていると取り返しがつかない事になります。大腸内視鏡検査を少なくとも3年に1回は受け、内視鏡検査を受けない年には念のため便潜血検査を受ける事をお勧めします。

## デイヤながわ・癒しの樹

### それぞれの人生

暑い夏が過ぎました。さわやかな秋風が望まれる今日この頃です。

デイヤながわでは開設以来、ご利用になった方が120名以上いらっしゃいます。故郷も北から南から様々です。秋田弁で話をしたり、鹿児島弁が飛び出したり、色々な方と日頃お付き合いさせていただき、何十年も前の思い出話をたくさん聞かせていただきました。認知症になっても生まれ故郷は忘れずに、あの頃はとか…あの時はと思いつつも話もおしゃべりして下さいました。住

まいも家族もさまざま環境の中で80年以上生きてこられた方たちの人生経験は貴重です。

Aさんはご主人を早く亡くし、大きな家で一人暮らしをしています。利用当初は週1回くらいでした。休みの時は伊豆の別荘へ行くとか、夕食はいつもお寿司屋さんから取っているとか。毎日ランド温泉に言っているとか、うらやましいお話ばかりでした。

3年~4年と年が過ぎて、認知症も進み、体を動かすこともおつづくになり家事もほとんどしなくなりました。たのたの、ある時、台所がゴミ屋敷になっていることに気が付きました。新聞紙、プラゴミ、足の踏み場もない状態です。親戚、民生委員さん等呼びかけて何とかかたづけさせてほしいとお願いましたが、頑固に入れてもらえません。見かねておせっかいにも自分の休みの日に何度も押しかけました。が、全て拒否されました。

夏の暑さの中水分や、栄養をどうしているのか心配しましたが、市役所の人に人それぞれの生き方だからと言われ、以後干渉しないことにしています。別荘も食事もすべて上手な作話、友達もいないようで、デイヤから帰るとコンビニ弁当を食べている様子、他人から見れば寂しい人生かと思えます。Aさんには自分なりの生き方があるので

今介護度も高くなり週5回利用して頂いております。デイヤでお手伝いできるところはして健康な人生を全うしてほしいと願っています。人生それぞれですが、晩年を皆さん幸せに過ごしてほしいと願っています。(樋口)

## 顎関節(症)異常について

メディカルSPA西鎌倉  
 カイロプラクティック担当  
 小鍛治 忠典

今回はカイロプラクターの立場から顎関節(症)異常についてお話致します。

○顎関節(症)異常について  
 ①口を大きく開けた時や、物を噛む時に顎がうまく動かない。また顎が左右に移動したり、関節が鳴る。

②関節や筋肉の痛み、こわばり、口が開けにくい。歯の噛み合わせに違和感がある等。このような症状があるときは、顎関節(両耳の穴の前)にある関節の異常が疑われます。

「原因として」  
 ①主に6~7割の方は顎関節のクッションの働きをする「関節円板」のずれがあります。最近では若い年代層(20~30代)に多いとも言われます。

②仕事の緊張感や人間関係、パソコン等、精神的ストレスが歯ぎしり、歯の食いしばり等など顎に負担をかけていることが多いと思います。人は本来、口を閉じていても上下間の歯には隙間があるのですが…。

例えば、日常生活の中でほおつきえをつく、うつぶせ寝をする、片側だけで噛む等。何気ない行動や姿勢が関節や筋肉に負担をかけてしまっていることは否めません。

また、顎関節の異常から肩こり、歯肉の痛み、頭痛等。更に三叉神経はこめかみの近くで首の神経とながります。この神経が何らかの刺激を受けると障害のある場所とは別な所で痛みを発生させることもあります。顎関節や仙腸関節の異常を改善することにより腰痛も改善された。又長年の頭痛持ちの方が顎

顎関節を矯正することにより、頭痛が治ったという症例もあります。

肩こり・頭痛、腰痛のある方は、一度自分で顎関節について「チェック」する事をお勧め致します。

### 「チェック」の方法

- ①鏡に向かって、口を大きく開けてゆっくり結ぶ、その過程で、顎や筋肉、関節に痛みがある。
- ②物を噛んだ時、痛みはないが違和感がある。
- ③口を開閉した時、下顎が左右に移動する(大中小)。
- ④こわばり感や、なんとなく口が開けにくい。
- ⑤上下間の歯が、うまく噛み合わない。以上一つでもあれば、顎関節の異常が疑われます。

### 「改善策について」

ダイエット効果と合わせた軽度の顎関節の改善法をお話致します。

### 「歯の咬合改善とダイエット効果について」

- ①食事の取り方  
 最初の食べる順番(口に入れる順番)  
**A** 野菜キャベツ、レタス、ピーマン、キュウリ、トマト、タマネギ、その他(できれば生野菜を小鉢一杯分位)  
**B** 汁物  
**C** 副食(おかず)  
**D** その他  
**E** 最後に主食(ご飯)  
 ②2回目からは順番にこだわらず食べ

- ③ 50回以上ゆつくり噛んで食べる。
  - ④ 食後すぐにウォーキング(散歩) ↓普通の歩く歩幅でOK。時間は30分前後かける。ウォーキングが出来ない場合は階段の昇り降り10~20回程度またはその場で足踏み100回程度行っ。室内を動きまわっても良い。(7分~10分程度)
- ### 「3ヶ月間実施の効果」
- ①歯の噛み合わせが良くなった。顎が丈夫になった。(咬合改善)
  - ②歯茎が引き締まった。(咬合改善)
  - ③疲れにくくなった。
  - ④内臓脂肪、体脂肪が減少した。
  - ⑤痩せた。(体重減少)
  - ⑥ウエストが細くなった。
  - ⑦体が軽くなった。
  - ⑧お腹がスッキリした。(へこんだ)
  - ⑨便秘予防になった。
  - ⑩倦怠感が改善した。(やる気がおきた)
  - ⑪体内年齢が若返った。
- 体験された方々から得られた言葉です。
- ### 「実数効果(3ヶ月間)」
- ① 体重 -5.1kg
  - ② 体脂肪 -2.0
  - ③ 内臓脂肪 -3.5
  - ④ ウエスト -3cm
- ⑤ 基礎代謝の向上。普通↓燃えやすい。  
 ⑥ 体内年齢の改善(若返り) ↓測定方法 ↓体内時計の計れる体重計使用  
 以上が私が体験から得た効果です。  
 個人差はあると思いますが興味のある方はお試しください。(いつでも相談に応じます。)
- カイロプラクティックでは顎関節(症)の異常は十分改善可能です。気になる方は一度ご相談ください(相談は無料です)

当店では、ご自宅・オフィスにお伺いして各種代替医療の施術を行っております。療養中の方・来店が困難な方・妊婦さん・小さなお子様がいらっしゃるお母さまなどにご好評いただいております。

出張施術  
ご案内

\* 施術は完全予約制となります

<b>施術メニュー</b>
鍼・灸・指圧マッサージ (病状によっては健康保険で治療が受けられます。)
医療リンパドレナージ カイロプラクティック オステオパシー アロマセラピー
<b>施術時間</b> 料金：30分~ 料金は各施術によって異なります。
<b>出張エリア</b> 鎌倉市 藤沢市 横浜市栄区 ※他地域の方でもご相談に応じます。
<b>出張料金</b> 施術料金のほかに別途、出張料を頂戴いたします。

**メディカルSPA西鎌倉**

鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
 TEL .0467-33-0121  
 (施術・セミナーなどの受付はこちらまでご連絡下さい)

**営業時間 \*予約制**  
 平日 - 午前 9:00 ~ 19:00 (最終受付 18:00)  
 日・祝 - 午前 9:00 ~ 17:00 (最終受付 17:00)  
**定休日**  
 第4・5日曜 (カフェは日祝休みです)  
<http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

みなとみらいカウンセリング	みなとみらい鍼灸院
横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内 <a href="http://www.medi-spa.jp/minatomirai/">http://www.medi-spa.jp/minatomirai/</a>	横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内 http://www.medi-spa.jp/minatomirai/
TEL.045-651-2588 <b>営業時間</b> 11:00~19:00 (最終受付 18:00) <b>営業日</b> 月 - 第1・2・3 水 - 第2・3・5 木 - 第2・4 土 - 第1・3 <b>定休日</b> 日曜・祝日	TEL.045-263-6848 <b>営業時間</b> 月~金 - 11:00~19:00 (最終受付) *月曜は 14:00 まで 土・日 - 10:00~18:00 (最終受付) *新規の場合、平日の最終受付は 18:30 となります。 <b>定休日</b> 祝日

**もみじ坂鍼灸院**

横浜市中区花咲町 3-103-3  
 ベイビュー横浜 2F  
 TEL .045-567-6848

**営業時間**  
 平日 - 午前 11:00 ~ 19:30 (最終受付)  
 土日 - 午前 10:00 ~ 18:00 (最終受付)  
**定休日**  
 月曜・木曜・祝日

**柳川クリニック**

鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
 TEL .0467-33-0857 FAX .0467-33-1229

**診療時間 \*予約制**  
 [月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00  
 [月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00  
**休診日 祝日・第1,4,5日曜日**  
 9月 - 1 (日)・16 (月)・22 (日)・23 (月)・29 (日)  
 10月 - 6 (日)・14 (月)・27 (日)

**診療科目**  
 一般内科 胃腸内科 (内視鏡検査) 消化器内科  
 肥満・生活習慣病外来 呼吸器内科 循環器内科  
**内視鏡検査 \*予約制** 胃カメラ・大腸カメラ  
<http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

**みなとみらいケンスクリニック**

横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
 TEL .045-651-2588 FAX .045-650-1136

**診療時間 \*予約制**  
 [月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30  
 [月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00  
**休診日 祝日**  
 9月 - 16 (月)・23 (月)  
 10月 - 14 (月)

**診療科目**  
 一般内科 胃腸内科 (内視鏡検査) 消化器内科  
 肥満・生活習慣病外来 心療内科 呼吸器内科 循環器内科  
**内視鏡検査 \*予約制** 胃カメラ・大腸カメラ  
<http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

**デイヤながわ・癒しの樹**

〒248-0011  
 神奈川県鎌倉市扇ガ谷 4-1-15  
 TEL .0467-61-1780  
 FAX .0467-61-1781  
**定休日**  
 日曜日 (祝日は営業いたします)

\*見学は随時行なっております。  
 お気軽にお問い合わせ下さい。