

シリーズ②



東陽病院  
内科医師  
宇野史洋

謹賀新年。本年もよろしくお  
願い申しあげます。お正月とい  
えば食べ過ぎ、飲み過ぎがつき  
もの。次に、胸やけ、腹いたが  
待ちかまえています。今回はそ  
ういった場合によく行う胃カメ  
ラと超音波検査のお話です。

胃カメラは、太さ約8

mm長さ約50cmで先端にカ  
メラがついた細長い装置  
です。苦しくて辛い検査  
と思っている方が多いよ  
うですが、最近は機械も  
進歩して細くなり、5分  
程度で終了する手軽な検  
査になりました。

バリウム（胃造影レン  
トゲン検査）の方が楽と  
考えられがちですが、こ

れは影絵の一種ですから粘膜の  
色調の変化などはわかりませ  
ん。また、ガンかどうかは組織を一  
部とって顕微鏡で調べなくては  
ならないのですが、これは胃カ  
メラでしかできません。組織は  
痛みなく採取できますので、ご  
安心を。

胃カメラが辛いのは、のどが  
押されてゲーッとなるからです  
が、気の持ち方ひとつで案外楽

### 恐怖の胃カメラ？ 極楽の超音波？！

に受けられます。緊張してから  
だ中に力が入っていると、それ  
だけでも気分が悪くなる人がい  
ます。要は、とにかく力を抜い  
てリラックスする事なのです。  
胃カメラは痛くありません。の  
どを通過するとき少し辛いで  
すが、飲み込むようにして  
通ってしまえば後は我慢  
できます。私たちが患者  
さんによく話す注意は、  
目を開けていることと、  
つばを飲み込まずに口の  
外に流すことの2点です。  
目をつぶると夢中になっ  
てパニックになることが  
あり、またつばがのどに  
たまると気管に入りむせ  
るからです。この2点に

注意しリラックスして受ければ、  
結構簡単な検査ですよ。胃だけ  
ではなく、十二指腸の一部や食  
道のども観察できます。実は  
声帯ポリープが胃カメラで見つ  
かることも多いのです。40歳を  
過ぎたら、症状がなくても年に  
1回は胃カメラを飲んで、ガン  
の検診をしていただきたいと思  
います。

これに比べ、エコーとも呼ば

れる超音波はとても楽な検査で  
す。腹部の場合、胃や腸は少し  
見えづらいのですが、肝臓・胆  
嚢・脾臓・膵臓・腎臓・膀胱・  
子宮・卵巣・前立腺・動脈・静  
脈・リンパ腺・腹水など、お腹  
の中のほとんどすべてを観察で  
きます。ゼリーを塗って探触子  
（10cmくらいのコテのようなも  
の）をあてるだけです。簡単  
で全く苦痛がなく、からだに無  
害なので安心な検査です。情報  
量がとても多いので、やはり年  
に1回くらいは受診されること  
をお勧めします。

どうですか。あなたも一度受  
診してみませんか？少しでも具  
合がよくない時は、そのままに  
せずきちんと検査を受けて、健  
康な生活を送っていただきたい  
と思います。

※この欄の内容にご要望があり  
ましたら、町役場、または東陽  
病院（☎1335）までご連  
絡ください。



### 正月の料理

#### おもちにかびを寄せつけない

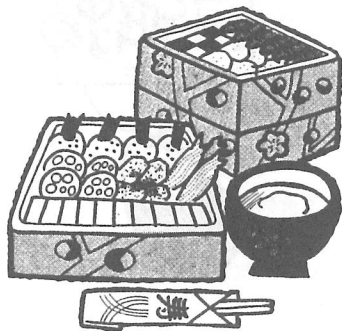
お正月に欠かせな  
いのが、おせち料理  
とおもち。

おせち料理は、普  
通、塗りの重箱に詰  
めます。重箱は、上段から「一  
の重」「二の重」「三の重」と  
呼ばれています。「一の重」に  
は、新年を祝ってお屠蘇を飲み  
ながら食べる「祝い肴」の数の  
子や黒豆、田作りなどのほか、  
お雑煮と一緒に食べる「口取り」  
のきんとん、かまぼこなどを詰  
めます。

小皿かおちよこに、大きじ2  
杯分くらいの練りカラシを入れ  
和紙でフタをして、もちの箱に  
入れておくのもカビ防止の工夫  
の一つ。

のしもちを切るときには、ぬ  
れた布きんで包丁をふきながら  
切ると、もちが包丁にくっつか  
ず、スムーズに切れます。また、  
大根をそばに置いて、そのつど  
包丁で切れ目を入れながらもち  
を切ると、同様につかずに切れ  
ます。

鏡もちは、重なりあったとこ  
ろにかびがはえやすいものです。  
これを防ぐには、供えるときに、  
米粒を5つ、6つもちの間に敷  
いておくと、通気性がよくなっ  
て効果的です。



おもちはお正月につきもので  
すが、関西では一個一個を丸め  
た丸いもちが普通です。関東で  
は、一枚ののしもちを四角に切  
るのが習慣のようです。  
最近では家庭の暖房事情がよく  
おもちがカビやすいですが、お  
もちの表面をよくふき取った後、  
酒か焼酎でふいておくと、カビ  
防止に役立ちます。カラシにも、  
カビを抑える働きがあります。