

大腸内視鏡検査の前処置の手順 ミララックス/ゲータレード 2 日間用

Colonoscopy Bowel Prep Instructions 2-Day Miralax/Gatorade (Japanese)

大腸内視鏡検査までの 1 週間の間中、この準備資料を参考にして下さい。

Refer to this instruction sheet for the entire week before your colonoscopy.

前処置は大腸内視鏡検査を滞りなく行うために非常に大切です。正確に指示に従わなかった場合は、腸が検査を受けるのに好ましい状態にならないことがあります。そうなるともう一度検査を受け直す必要が出てきます。Colonoscopy prep instructions are extremely important for a successful colonoscopy. If you do not follow the instructions precisely, your bowels may not be ready for the procedure and you will need to repeat the procedure.

大腸内視鏡検査の準備をしましょう。 Planning for Your Colonoscopy

この書類を受け取ったらすぐに目を通してください。理解した項目ごとにチェックマークを付けてください。Please read as soon as you receive this information and check off each box to indicate that you understand each item.

- 大腸の前処置を行わなければなりません。大腸の前処置を行うのに必要なものをまだもらっていない場合は下記に電話をしてください。
 - 内視鏡検査コールセンター (734) 936 - 9250 またはフリーダイヤル (877) 758 - 2626。You must do a bowel prep. If you have not received a bowel prep, call the Endoscopy Call Center at (734) 936 - 9250 or toll-free at (877) 758 - 2626.

- 使用する前処置の名前はなんですか? _____ What is the name of your prep? _____
 - 検査の最低 1 週間前までに処方箋のお薬を購入することをお勧めします。We recommend that you fill your prescription at least a week before your procedure.

検査の時は必ず運転手が必要です。 You must have a driver with you at the procedure

- 受付時と退院時には、18歳以上の運転可能な付添い人が立ち会う必要があります。受付時に運転手が同行していない場合は検査の予約を変更します。 You must have a driver who is 18 years or older present at check in and discharge. If you do not have a driver with you at check in, we will reschedule your appointment.
- 検査が終了するまで3時間から4時間かかることがあります。運転手の方に、大腸内視鏡検査の間中ずっと待機していなければならないことをお伝えください。 Your entire procedure may take 3 to 4 hours to complete. Please tell your driver that they must remain at the colonoscopy appointment during your entire visit.
- 宝石類や私物は家において来てください。 宝石類を身に付けてこられた場合は、はずしていただくようお願いすることがあります。 Please leave all jewelry and personal items at home. If you bring jewelry to your appointment, we may have to ask you to remove it.
- コンタクトレンズはつけてこないで下さい。 Please do not wear contact lenses.

糖尿病の方は担当医にご連絡ください。 If you have diabetes you must call your doctor

- 糖尿病の方には特別な食事とお薬の指示があります。大腸内視鏡検査を指示した医師に連絡し、特別な食事とお薬の指示を受けてください。 People with diabetes have special diet and medicine instructions. Call the doctor who ordered your colonoscopy for your special diet and medicine instructions.

大腸内視鏡検査のリスクと利点についてのビデオをご覧ください。 View the video describing risks and benefits of colonoscopy

- ビデオのサイトは: Visit: <http://michmed.org/EXL6d>

予約変更が必要な場合は If you need to reschedule

- (734) 936-9250 またはフリーダイヤル (877) 758-2626 にご連絡ください。 Call (734) 936 - 9250 or toll-free (877) 758 - 2626.

事前に何を準備する必要がありますか？What supplies do I need to prepare in advance?

お近くの薬局で次のものを準備してください。Obtain the following supplies at your local pharmacy:

- ドルコラックス（ビサコジル）2錠（下剤の錠剤で1錠につきビサコジルが5mgが含まれています（ドルコラックスの便を柔らかくするお薬（スツール・ソフトナー）ではありません））。

2 Dulcolax[®] (bisacodyl) (laxative tablets - each tablet contains 5 mg of bisacodyl (do not get Dulcolax stool softener).

- ミララックス 2本（8.3オンスまたは238グラムのボトルです）

2 bottles of Miralax[®] (8.3 ounces or 238 grams each)

- 清澄液（せいちょうえき）を4本（1本につき32オンス）（赤ではないもの）：ゲータレード、ゲータレード2、ゲータレードアイス、パワーエイド、またはパワーエイドゼロ。

4 bottles of clear liquid (32 ounces each) (not red): Gatorade[®], G2[®], Gatorade Ice[®], Powerade[®], or Powerade Zero[®].

大腸内視鏡検査の前処置の日程 Timeline of the colonoscopy preparation

前処置のスケジュールはどのようにして決めれば良いですか？How will I determine my colonoscopy prep schedule?

下の日程表を参考に何曜日から準備を始めるか決めてください。所定の欄に蛍光ペンで色を塗ったり丸をつけて、どの日から準備を始めるか決めてください。準備は初日の朝から始まります。もし内視鏡検査の予約を変更した場合は、新しい日付に合うように日程表を直さなくてははいけません。The timeline table below will help you determine which day of the week to start your preparation. Use a highlighter or circle the correct row to determine which day you will start the prep. **The prep process will begin at the start of the day.** If you reschedule your appointment, you **must** redo the timeline table to match your new date.

私の予約日は : My Appointment Is:

(日付、曜日、時刻) (Date, Day, Time)

日程表 Timeline Table

私の予約日は : My Appointment is on a:	予約の 7 日前は : 7 days before my appointment is a:	予約の 3 日前は : 3 days before my appointment is a:	予約の前日は : 1 day before my appointment is a:
月曜日 Monday	月曜日 Monday	金曜日 Friday	日曜日 Sunday
火曜日 Tuesday	火曜日 Tuesday	土曜日 Saturday	月曜日 Monday
水曜日 Wednesday	水曜日 Wednesday	日曜日 Sunday	火曜日 Tuesday
木曜日 Thursday	木曜日 Thursday	月曜日 Monday	水曜日 Wednesday
金曜日 Friday	金曜日 Friday	火曜日 Tuesday	木曜日 Thursday

大腸内視鏡検査の 7 日前 曜日 : 7 days before your colonoscopy Day:

日程表に従って書き込んでください

Fill in the day according to the timeline table

- アスピリンの使用は中止しないでください。 **Do not stop your aspirin.**
- 血液抗凝固剤（血液をサラサラにするお薬）を使っている場合は、大腸内視鏡検査を指示した医師に申し出てください。血液抗凝固剤を使っているかどうかわからない場合は、担当医にご連絡ください。 **If you take a blood thinner, tell the doctor who ordered your colonoscopy. If you are unsure that you are taking blood thinners, please contact your doctor.**
- フェロ・サルフェイト（硫酸鉄）やポリサッカライド・アイロン・コンプレックス（多糖類鉄複合体）のような鉄剤のサプリメントの服用はすべて中止してください。 **Stop taking any iron supplements, such as ferrous sulfate or polysaccharide iron complex.**

大腸内視鏡検査の 3 日前 : 3 days before your colonoscopy Day:

日程表に従って書き込んでください

Fill in the day according to the timeline table

- ポップコーン、とうもろこし、豆、ナッツ、小さな種の入った果物、トマトやセロリを食べるのをやめてください。 **Stop eating popcorn, corn, beans, nuts, fruits with small seeds, tomatoes and celery.**

Medical Procedures Unit

Colonoscopy Bowel Prep Instructions – 2-Day Miralax/Gatorade (Japanese)

大腸内視鏡検査の 2 日前 : 2 days before your colonoscopy Day:

日程表に従って書き込んでください

Fill in the day according to the timeline table

- **今から検査終了まで固形物は食べることができません。**（次のページにある）清澄液（せいちょうえき）の食事を始めてください。脱水状態を避けるため、日中最低コップに 8 杯の水または清澄液を飲んでください。**No solid food from now until your procedure is done.** Begin a clear liquid diet (on the next page). Drink at least 8 glasses of water or clear liquids during the day to avoid dehydration.
- 午後 12 時（正午）にドルコラックスの錠剤を 2 錠飲みます。64 オンスの液体とミララックス 8.3 オンスを混ぜ、冷蔵庫に保管してください（氷は入れないこと）。At 12 noon, take 2 Dulcolax tablets. Mix 64 ounces of liquid with 8.3 ounces Miralax and place in the refrigerator (do not add ice).
- 午後 5 時から午後 6 時の間にミララックスとゲータレードを混ぜた下剤を 8 オンス飲み、その後 15 分おきに 8 オンスずつ、溶液全体の半分（32 オンス、1 リットル）がなくなるまで飲み続けてください。飲むペースを保つため 15 分おきにタイマーをセットします。Between 5pm and 6 pm, drink one 8-ounce glass of the Miralax/Gatorade solution and continue drinking one 8 ounce glass every 15 minutes thereafter until half the mixture (32 ounces) is gone. Set a timer for every 15 minutes to keep pace.

大腸内視鏡検査前日 曜日 : The day before your colonoscopy Day:

日程表に従って書き込んでください

Fill in the day according to the timeline table

- 午前 8 時にミララックスとゲータレードを混ぜた下剤を 8 オンス飲み、その後 15 分おきに 8 オンスずつ、溶液全体の半分（32 オンス、1 リットル）がなくなるまで飲み続けてください。飲むペースを保つため 15 分おきにタイマーをセットします。At 8:00am, drink one 8-ounce glass of the Miralax/Gatorade solution and continue drinking one 8 ounce glass every 15 minutes thereafter until

Medical Procedures Unit

Colonoscopy Bowel Prep Instructions – 2-Day Miralax/Gatorade (Japanese)

half the mixture (32 ounces) is gone. Set a timer for every 15 minutes to keep pace.

- 残りの 64 オンスの液体とミララックス 8.3 オンスを混ぜ、冷蔵庫に保管してください（氷は入れないこと）。Mix the last 64 ounces of liquid with 8.3 ounces Miralax and place in the refrigerator (do not add ice).
- 午後 5 時から午後 6 時の間にミララックスとゲータレードを混ぜた下剤を 8 オンス飲み、その後 15 分おきに 8 オンスずつ、溶液全体の半分（32 オンス、1 リットル）がなくなるまで飲み続けてください。飲むペースを保つため 15 分おきにタイマーをセットします。Between 5 and 6 pm, drink one 8-ounce glass of the Miralax/Gatorade solution and continue drinking one 8 ounce glass every 15 minutes thereafter until half the mixture (32 ounces) is gone. Set a timer for every 15 minutes to keep pace.
- 下痢になるのでトイレの近くにいてください。Stay near a toilet, as you will have diarrhea.

これらの清澄液（せいちょうえき）は飲んでも構いません： You may drink these clear liquids:

- ゲータレード、クリスタルライトレモネード、ペディアライト、またはパワーレード Gatorade, Crystal Light Lemonade®, Pedialyte® or Powerade®
- コーヒーまたは紅茶（ブラックに限る）Coffee or tea (black only)
- 炭酸および非炭酸飲料 Carbonated or non-carbonated soda
- フルーツ風味飲料 Fruit-flavored drinks
- りんごジュース、白いクランベリージュース、または白いぶどうジュース Apple juice, white cranberry juice or white grape juice
- ジェロー（Jell-O）（ゼラチン）又はアイスキャンディーell-O (gelatin) or popsicles
- 具のない煮汁 Broth

これらのものは飲まないでください：

Do not drink these liquids:

- アルコール Alcohol
- 牛乳、乳成分を含まないクリーム Milk or non-dairy creamer
- 果肉の入ったジュース Juice with pulp
- 透明でない液体 Any liquid you cannot see through
- 飴 Hard candy

注意事項：赤色のものや紫色のものは摂取しないでください Note: Nothing Red or Purple

大腸内視鏡検査の当日（午前零時から始まります） The day of your colonoscopy (starting at 12 am midnight)

- 固形物、煮汁やゼリーは摂らないで下さい。No solid foods, broth or Jello.

大腸内視鏡検査のために家を出る 5 時間前 曜日/時間 :

5 hours before leaving home for your colonoscopy Day/Time:

日程表に従って書き込んでください

Fill in the day according to the timeline table

- 早起きをしなければいけないかもしれません。You may have to wake up early.
- 検査の予約に向かう 5 時間前に前処置の溶液の最後の 32 オンス（1 リットル）を飲んでください。Drink the final 32 ounces of prep solution 5 hours before you need to leave for your procedure.
- （他の指示がない限り）検査の予約時刻の 4 時間前に、少量の水で朝に内服するお薬を飲んでください。糖尿病の薬を使用している場合は担当医の指示に従ってください。Take your morning medications with a small amount of water 4 hours before your appointment time (unless you have been told otherwise). If you take Diabetes medications follow your doctor's instructions.

大腸内視鏡検査の 2 時間前

曜日/時間 :

2 hours before your colonoscopy

Day/Time:

日程表に従って書き込んでください

Fill in the day according to timeline table

- 飲み物を飲んだり、タバコを吸ったり、ガムを噛んだりなど、経口のはすべてやめてください。Stop everything by mouth, including all liquids, smoking and chewing gum.

重要 ! Important!

すべて指示通りに準備をした場合は、便は透明か黄色の液体になり、大腸内視鏡検査を受ける準備ができています。便が形をなしていたり、検査の前処置が予定通りにすすん

でない場合は連絡してください。If you followed all of the instructions, your stool will be a clear or yellow liquid and you are ready for your colonoscopy. If your stool is formed or your preparation is not going as expected call:

- (734) 936-9250 またはフリーダイヤル (877) 758-2626 にご連絡ください。(734) 936-9250 or toll-free (877) 758-2626.
- 時間外、週末または祭日はページング・オペレーター (734) 936-6267 に連絡して、消化器内科当直医と話をしたいと伝えてください。After business hours, on weekends or holidays call the paging operator at (734) 936-6267 and ask to speak with the GI doctor on call.

腸洗浄のこつ : Colon cleansing tips:

1. トイレの近くにいること！下痢になることがあります、またそれが突然起こることもあります。これは正常なことです。Stay near a toilet! You will have diarrhea, which can be quite sudden. This is normal.
2. ストローで溶液を飲んでみてください。飲みやすくなるかもしれません。Try drinking the solution with a straw. It may be easier to tolerate.
3. まれに前処置で吐き気がしたり、嘔吐することがあります。その場合は 30 分休憩し、口をゆすいだり歯を磨いてみてください。それからまた溶液を飲み続けてください。Rarely, people may have nausea or vomiting with the prep. If this occurs, give yourself a 30-minute break, rinse your mouth or brush your teeth, then continue drinking the prep solution.
4. 腸から便が排泄されるまで腹部に不快感を感じるかもしれません。（これは 2 時間から 4 時間ほど続くことがあります、時にはそれ以上続くこともあります。）You may have bowel cramps until the stool has flushed from your colon (this may take 2 to 4 hours and sometimes much longer).

肛門周囲皮膚炎を起こしたり痔核の炎症がひどくなることがあります。その場合は :
Anal skin irritation or a flare of hemorrhoid inflammation may occur. If this happens:

- ヒドロコルチゾンクリーム、ベビーワイプ、ワセリンまたはタックスパッドなどの市販のもので対応してください。Treat it with over-the-counter-remedies, such as hydrocortisone cream, baby wipes, Vaseline, or TUCKS pads.
- アルコールを含むものは避けてください。Avoid products containing alcohol.

Medical Procedures Unit

Colonoscopy Bowel Prep Instructions – 2-Day Miralax/Gatorade (Japanese)

- 処方箋薬の痔のクリームをお持ちの方は使用されても構いません。座薬は使用しないでください。If you have a prescription for hemorrhoid cream, you may use it. Do not use suppositories.

どんな時にコールセンターに連絡をするべきですか？When should I call the call center?

体調が悪く、予約の48時間以内に以下のいずれかの症状があった場合は、コールセンター(734) 936-9250まで連絡して下さい：

- 100.6°F (38.1°C) を超える発熱
- 湿性咳（たんの出るせき）
- 下痢
- 嘔吐（腸の前処置とは関係なく）

If you have been ill and have had any of the following symptoms within 48 hours of your appointment, please call the call center at (734) 936-9250:

- Fever greater than 100.6
- Productive cough (where your cough is producing phlegm)
- Diarrhea
- Vomiting (not related to taking the bowel prep)

大腸内視鏡検査の利点、リスク、代替手段について、次のページで学んでください

→Turn the page to learn about the benefits, risks and alternatives for a colonoscopy

大腸内視鏡検査の利点、リスク、代替 手段とは？ What are the Benefits, Risks and Alternatives for a Colonoscopy? (Japanese)

検査を始める前に、医療チームのメンバーがあなたに、この検査手順、検査の利点とリスク、大腸内視鏡検査の代替手段について理解しているかを示す同意書に署名をしていただきます。同意書を理解するためにこの配布資料をお読みになるか、ビデオ <http://michmed.org/EXL6d> をご覧ください。Before starting the procedure, a member of our team will ask you to sign an informed consent indicating that you understand the procedure, its benefits and risks, and the alternatives for a colonoscopy. Read this handout or view the video at: <http://michmed.org/EXL6d> to understand your informed consent.

大腸内視鏡検査の目的は何ですか？ What is the purpose of a colonoscopy?

大腸内視鏡検査は、医師が肛門から細い管を入れて直腸および大腸の内部を観察する検査です。大腸内視鏡検査では組織の炎症や腫れ、潰瘍、ポリープおよびがんを見ることができます。Colonoscopy is a procedure in which a doctor inserts a thin tube into the anus to look inside your rectum and colon. Colonoscopy can show irritated and swollen tissue, ulcers, polyps, and cancer.

大腸内視鏡検査の利点は何ですか？ What are the benefits of a colonoscopy?

大腸内視鏡検査は初期のがんを見つけることができ、またポリープを見つけてがんになる前に切除することができます。これは、結腸直腸がん治療の成功の機会を大幅に増やし、結腸直腸がんによって亡くなる可能性を減らします。Colonoscopy exams can find cancers at earlier stages, and polyps can be found and removed before they become cancerous. This greatly improves the chances for treating colorectal cancer successfully and reduces the chance that a person will die from colorectal cancer.

大腸内視鏡検査のリスクは何ですか？What are the risks of a colonoscopy?

スクリーニング大腸内視鏡検査の研究で、10,000 人に 4～8 人は大腸内視鏡検査後に重篤な合併症をおこすことがわかりました。重篤な合併症は：A study of screening colonoscopies found that between 4 to 8 people in 10,000 have a serious complication after a colonoscopy. Serious complications include:

- 出血。大部分の出血の症例はポリープを切除した患者さんにおこっています。2センチ以上のポリープがある場合、そのリスクが高まります。

Bleeding. Most cases of bleeding occur in patients who have polyps removed. The risk is higher for polyps that are larger than 2 cm.

- 大腸や直腸壁が裂けたり穴が空く（穿孔）。A tear or a hole in the colon or rectum wall (perforation).
- 感染。Infection.
- 誤嚥による肺感染症（肺炎）。Aspiration that may lead to a lung infection (pneumonia).
- 呼吸または心臓の問題を含む、鎮静剤に対する反応。A reaction to the sedating medication, including breathing or heart problems.

ステロイドまたは抗凝固剤を使用している方、または特定の重症疾患がある方はそのリスクが高まります。癌やポリープを見つけることができないリスクもあります。

Risks are higher in people taking steroids or anti-coagulation medicines, or in people that have significant underlying diseases. There is also a risk that cancer or polyps will not be detected.

代替手段には何がありますか？What are the alternatives?

他にも大腸や直腸の異常を見つけることのできるスクリーニング検査はありますが、大腸内視鏡検査は医師が組織の検体を採取したり、または検査中にポリープを切除することのできる唯一の方法です。これによって追加の検査や手術の必要性を減らすことができます。There are other screening tests that may detect abnormalities in the colon and rectum but colonoscopy is the only method that enables the doctor to take a sample tissue and/or remove polyps during the procedure. This reduces the need for additional tests and surgeries.

免責条項: この資料には該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン・メディスンが編集した情報や教材が含まれています。資料の中にはミシガン・メディスン外で作成されたオンラインサイトのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなサイトの内容についてミシガン・メディスンは一切責任を負いません。この資料の内容は主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。なぜならあなたが経験されることが典型的な患者の経験とは異なる場合があるからです。この資料の内容、ご自分の状態、治療計画に関し質問がある場合は担当の医療従事者にお問合わせ下さい。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

翻訳: ミシガン・メディスン通訳サービス

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

[ミシガン・メディスン](#)による患者教育は、[クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承4.0国際パブリック・ライセンス](#)を有しています。最終版 2021年1月

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 01/2021