

おひさま ニュース

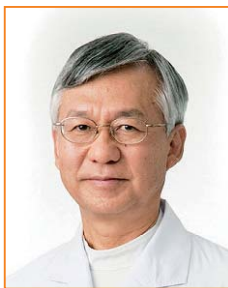
2014
10月号
秋 号

〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <http://www.awairyo.jp/>

発行責任者：水谷正彦 編集責任者：大川三喜男

健診への 取り組み

院長 水谷正彦



暑い夏も終わり、虫の音も心地よい秋となりました。今回は、当院の健診（検診）事業に目を向けてみようと思います。

本年度から出張健診会場での、記入様式がデジタル化されました。以前は病院へ戻り多くの人手や時間をかけてデータをパソコンへ入力していましたが、会場でのデータ取り込みが可能となり効率化が図られました。さらに来年4月からは新電子カルテ「AoLani」への乗り入れがいち早く決まっています。入力された情報がさらに有効に使いやすくなる予定です。

胃がん検診では 胃検診1号車導入によりフィルムからデジタルへの切り替えが一段と進んでいましたが、読影機器も一新されました。また撮影方法も以前消化管診断科に在籍していた馬場部長の指導の下で新撮影法が取り入れられ、それに付随した勉強会のお陰で放射線技師の読影能力は格段に上昇しました。画像も



胃検診1号車

ハードとソフト両面あいまってはるかにきれいになりました。当然、医師会の先生との共同で行っている二人読影は今後も不可欠と考えます。胃がんリスク検診であるABC検診※が館山市のパイロットスタディとしてはじめられました。

ABC検診後の対応の検討が不十分なまま発進し、住民への説明も十分とは言えない状態ですが、今後、本格的に取り入れられてくる検診とあわせて考えます。胃バリウム検診との両立方法も考えていかななくてはなりません。

乳がん検診では、この4月からマンモグラフィの撮影・読影機器も最新式の機器を導入し、以前よりもはるかに画像が鮮明となりました。また、画像読影も亀田京橋クリニックの阿部医師による一読と当院での千葉大学乳腺科の医師による二読方式が新たに確立されました。乳腺エコー検査の機器も以前から比べ格段に良いものが使用されています。

骨密度測定は、昨年新しい機器が院内に備えられました。従来の車搭載の骨密度測定器は院外検診で、新しい機器は院内健診で力を発揮しています。また腹部・循環器超音波診断機器も計画的に年々新しい機器を導入し、健診にも役立てています。

安房地域医療センターの病院理念「明るい笑顔で、最適な医療を提供いたします」の下に定められた、5つの病院基本方針の1つである「地域住民の健康維持のために意義ある住民健診を提供いたします」にあるとおり、無駄のない、効果のある健診事業を展開し、これからも地域住民の健康をいかにして守っていくかを考えていきます。

※ABC検診

ヘリコバクター・ピロリ抗体検査でピロリ菌感染の有無を、ペプシノーゲン検査で胃粘膜の萎縮度を調べ、その組み合わせでABCDの4群に分類し、胃がんになりやすさを評価する。

診療科のご紹介	総合診療科	消化器科	循環器科	腎臓内科	糖尿病内分泌内科	神経内科
	小児科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	膠原病内科	呼吸器科	腫瘍内科	リハビリテーション科
	外科	肛門科	整形外科	スポーツ整形	乳腺科	ペインクリニック
	救急科	透析科	泌尿器科	甲状腺外来		

糖尿病内分泌内科



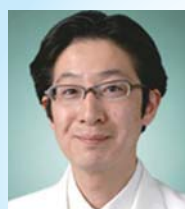
皆様こんにちは。今回は糖尿病内分泌内科の紹介をさせていただきます。当科は主に糖尿病と甲状腺の病気を診療しています。最近の糖尿病患者数の増加もあり以前より知られるようになりました。

「あれ？ それならなぜ糖尿病甲状腺内科ではないの？」と思われるかもしれませんが、実は理由があります。以前はどこの病院でも内分泌内科と言われていました。何の病気を診ているのか分かりづらくご迷惑をお掛けしていたと思います。

簡単にご説明しますと、内分泌とは体を健康に保つ働きのある物質(ホルモン)が産生されることです。ホルモンには甲状腺ホルモン

や副腎ホルモン、糖尿病に関わるインスリンなど100種類以上もあります。そのホルモンの病気を診療するのが内分泌内科です。糖尿病と甲状腺が同じ科の病気なのもこのためです。最近では皆様に分かりやすく、科名を糖尿病内分泌内科と改名する病院が増えています。

当科の診療体制は外来診療が中心です。国内外の最新の情報や治療薬を常にアップデートしながら、患者さまのご年齢や生活、お仕事などを考慮し、患者さまの同意のもとに治療を進めています。診療日につきましては、月・火・木曜日の全日、第三土曜日午前中に加え、今年度から金曜日午前中にも診療を拡大しました。スタッフ一同一丸となって、皆様の健康のお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



すずき まなぶ
鈴木 学

部長代理
糖尿病内分泌内科
日本内科学会 認定医
日本内分泌学会 専門医

- 出身地 …………… 神奈川県
- 趣味 …………… オートバイ
- 房総の好きな所 …………… 海
(特に根本海岸あたりが好きです。)



薬剤室ひと言メモ

低血糖症状について

糖尿病のお薬を服用したり、インスリンの注射をしている場合、低血糖症状を起こすことがあります。低血糖症状とは、脱力感、異常な空腹感、冷や汗、手足のふるえ、眼のちらつきが起こったり、危険な値まで低血糖が進むと痙攣けいれんを起こしたり、意識を失うこともあります。

り、意識を失うこともあります。

低血糖になっても軽いうちはブドウ糖等の糖分を摂ると治りますので、低血糖を予防するため普段からブドウ糖を持ち歩き、異常を感じたらすぐに飲むようにしましょう。

薬物療法を受けている時は、糖尿病手帳を常に携帯していれば、こん睡で医療機関に搬送された時でもすぐに適切な処置が受けられます。

インフルエンザの予防対策

感染管理室室長 曾木美佐医師



毎年12月から3月にインフルエンザが流行します。その季節が来る前に、重要な予防対策についてお伝えしたいと思います。予防は2本柱。1本目の柱は流行前のワクチン接種、2本目の柱は日常生活での注意です。インフルエンザワクチンには、インフルエンザにかかる可能性を低下させる効果とかなかった場合でも重症化を抑える効果があります。接種してから効果が出来るまで2週間程度かかり、効果は5ヶ月程持続するため、遅くとも12月までに接種する必要があります。基本的には生後6ヶ月以上の皆さんへの接種をお勧めしています。

日常生活における注意点は、咳エチケット、外出後の手洗いやうがい、適度な湿度が大切です。インフルエンザは、患者の咳やくしゃみの際に口から発せられる飛沫を吸い込むことによる飛沫感染と、ウイルスが付着した手で鼻や口を触ったりすることによる接触感染で

感染します。

飛沫感染の予防として鼻水、くしゃみ、咳といった症状があればマスク着用、これが咳エチケットです。また、接触感染の予防として、手やのどに付いたウイルスを除去するために手洗いやうがいをします。自分の感染予防が、自分自身だけでなく、大切なご家族や友人、そして地域全体を守ることに繋がります。予防に勝る治療はありません。

インフルエンザの予防接種について

65歳以上(接種日における年齢)の方は、**インフルエンザ予防接種に対する費用助成制度を利用することができます**。受付窓口にて専用の問診票をご用意しておりますので、予防接種をお受けになる際はご相談ください。

栄養コラム

～旬のきのこを
ふんだんに使って
フライパンで蒸し物～

管理栄養士 福田 有里



まいたけ、しめじ、しいたけ、えのき茸など秋が旬のきのこ類。低カロリー食品の代表でもあります。

香りと食感、ボリュームに加え食物繊維も豊富。加熱することにより香りが立ち、うまみ成分も増します。今回は香り豊かな秋の味覚のご紹介です。

<材料/2人分>

- 厚揚げ……………(200g) 1枚
- しめじ…………… 1/2パック
- まいたけ…………… 1/2パック
- しいたけ…………… 2枚
- 塩…………… 少々
- 人参 (型抜きしたもの2枚)10g
- おろし大根(汁気をきって)100g
- 卵白…………… 1個分
- 万能葱…………… (小口切り)適宜
- すだち…………… 1/2個
- しょうゆ…………… 少々

<栄養成分/1人分>

- カロリー…………… 173kcal
- たんぱく質…………… 16.4g
- 食物繊維…………… 5.7g
- 塩分…………… 1.4g

<作り方>

- ① 厚揚げは熱湯をまわしかけ油抜きをする。水気を拭いて縦半分に切り、さらに横1cm幅に切る。
- ② しめじ、まいたけは石づきを切りおとし手でほぐす。しいたけは軸を除いて薄切り。
- ③ 蒸す器の中央に①を入れ、そのまわりに②のきのこ、人参を盛り、全体に軽く塩をふる。
- ④ おろし大根に卵白を混ぜ合わせ、③の厚揚げの上のにのせる。
- ⑤ フライパンに器を入れ、器の高さの1/3位まで水を注ぐ。
- ⑥ 蓋をして強火にかけ、沸騰直前に中火にして約10分蒸す。
- ⑦ 器を取り出し、万能葱を散らし、すだちを添え、しょうゆをかける。

News



当院は地域災害拠点病院※

となっており、本年7月7日付で千葉県よりDMAT指定医療機関に指定されました。DMATとは、大規模な災害時に被災者の生命を守るため、被災地に迅速に駆けつけ、救急治療を行うための専門的な訓練を受けた医療チームです。

8月25日(月)、日本DMAT隊員養成研修が陸上自衛隊木更津駐屯地で行われ、当院から日本DMAT登録者の救急科不動寺医師のほか医師1名、看護師2名、業務調整員1名が参加しました。

自衛隊航空機実機を使った訓練では、医療機器の固定や機内への患者移送や搬送、機内でのコミュニケーション演習など、あらゆる事態を想定した訓練が行われました。

※地域災害拠点病院

都道府県は、知事が指定した災害時における医療救護活動の拠点になる災害拠点病院を設置しています。災害拠点病院は、基幹災害拠点病院、地域中核災害拠点病院及び地域災害拠点病院があります。

高校生の職場体験

近隣の高校生全学年から参加者を募った看護師の職場体験学習が行われ、6校から延べ50名の生徒さんが参加しました。夏休み期間中の7月31日から8月21日に半日コースや1日コースに分かれて6回実施しました。

ふだんは見る事が出来ない看護師の仕事や、他の病院スタッフの仕事を見たり体験することができ、参加した生徒さんの色々な目線からの生き生きとした明るい感想を頂きました。

編集後記

「おひさまニュース」の創刊から1年が経ちました。この1年間で4回、今号で5回目の発行となります。

1年を振り返ってみて、知らなかったことや新たなチャレンジ、そして読者のみなさまへの情報の発信など、まだまだ数え切れないことがあることを改めて考えることができました。患者さまやご家族さま、地域の方々が「おひさま

乳がん講演会

6月14日(土)、安房医療福祉専門学校を会場に、亀田総合病院と安房地域医療センター主催による市民フォーラムがん早期診断講演会「乳がん検診のすすめ」が開催されました。参加数は約110名、一般市民や医療従事者、健診に携わる行政の関係者等、多方面のみなさまに参加していただきました。

乳がんは日本女性がかかるがんとしては最多で、他のがんに比べて若い年代からかかる率が高まる病気と言われています。

今回の講演では、亀田メディカルセンター乳腺科福間英祐主任部長の進行のもと、2名の先生による「安房地域の乳がん検診の現状」と「えっ、知ってびっくり!そうだったの?」と題したお話と、質疑応答の時間が設けられました。乳がん治療や検診についてのわかりやすい解説など、参加者の理解がより深まる会となりました。

[写真] 左 NPO法人日本乳がん検診精度管理中央機構理事長 遠藤登喜子先生 右 栃木県保健衛生事業団乳がん検診部部长(亀田総合病院非常勤医師)阿部聡子先生

育てた野菜でクッキング

ひまわり保育所では、5月にミニトマトやピーマンの苗を植え、みんなで毎日一生懸命お水をあげて育てました。収穫期を迎えた7月24日(木)、もぎたての野菜で、3歳児が手作りピザに挑戦しました。三角巾やエプロンをつけて小さな料理人に変身!



ピザ生地に自分の好きな具をトッピングしてお気に入りのピザが完成しました。自分で作ったピザが焼き上がると、お友達と会話を弾ませながら美味しく食べて、笑顔がいっぱいの日でした。

「おひさまニュース」を手に取ってご覧になっている姿を見るたびに、うれしくもあり有難くもありというほかほかな思いでいっぱいになります。

広報スタッフ一同、今後もみなさまのお役に立てる紙面作りを心がけて参ります。これからも、おひさまニュースをどうぞよろしくお願いたします。(〇〇)

じゅんべりい