



認定証

人間ドック健診施設機能評価認定



予防医学センター長

国分令子

当院予防医学センター（人間ドック）ではこの度日本人間ドック学会・日本病院会による人間ドック・健診施設機能評価の認定を受けました。

人間ドック・健診施設の機能評価は、人間ドック・健診施設の質の改善活動を促進し、受診者が安心して健診を受けられることを目的として、平成16年に開始されました。評価は、①基本的事項と組織体制、②地域・職域との関係、③受診者の満足と安心、④健診の質の確保、⑤運営の合理性、の5つの領域における185項目についてなされます。書面と訪問による調査の結果一定の基準に達している場合に認定されます。平成16年から本年9月までに、当院を含め全国で171施設が認定されました。福島県では最初となります。皆様ご自身の健康チェックのため安心して当院人間ドックをご利用頂きたく存じます。スタッフ一同心を込めてお世話させていただきます。

癌や高血圧・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）等の生活習慣病は自覚症状がないことも多く、症状が出たときには、かなり進んだ状態であることがあります。症状がなくても、まず検査を受けることが大事です。次に、検査の結果をよく理解し、今までの生活習慣を振り返って見ましよう。そして気づいた良くない習慣を少しずつ直す努力をしましょう。

健康で長生きする為の手段の一つとして毎年人間ドックや健診を受けましよう。

乳癌について



外科部長 古川 義英



□乳癌とは

乳腺にできた癌がどんどん増えてしこりをつくり、大きくなる病気です。エストロゲンという女性ホルモンが発生、増殖に深く関与しています（男性も罹患します）。

初期にはほとんど症状がなく自分でみつけることが困難で、触知しはじめた頃にはすでに進行していることも少なくありません。現在、日本においては女性のかかる癌の第1位となっており、約22人に1人が乳癌になるとされています。2004年には4万人以上が罹患しており、さらに同年には1万人以上の方がこの病気で尊い命を失われています（図1）。2015年には4万8千人が乳癌になると予想されています。

日本における乳癌の増加は、食事（アルコール、動物性脂肪の摂取の増加）やライフスタイルの欧米化が関与していると考えられています。図2に疫学的に乳癌になりやすい因子を示しました。これは、体内のエストロゲン環境が関与しているとされており、該当する方は特に注意すべきです。最近、大豆製品に多く含まれるイソフラボンが乳癌を予防するという報告がされていますが、まだはっきりとした結論は出ていません。

図1 日本における乳癌の罹患患者数と死亡者数の推移



□乳癌検診と早期発見

仮に乳癌になっても、大切な命を失わないためには、何と言っても早期発見が重要です。乳癌は早期であれば90%は治る病気なのです。そのためにはマンモグラフィーという乳房のレントゲン撮影を併用した乳癌検診が非常に有用です。なぜなら、欧米では女性の8人に1人が乳癌に罹患するとされていますが死亡率は最近減少傾向にあり、その最大の要因が、上記の乳癌検診を推進して乳癌を早期発見する努力がなされたためと考えられるからです。一方、日本では乳癌死亡率は年々上昇しています。これは、欧米の乳癌検診率が70~80%であるのに対し、日本ではいまだに10%程度という低さのためとされています。

□治療

以前は、乳癌になれば乳房の全てを胸の筋肉とともに切除する方法が標準的な術式でした。しかし、現在は乳房をできるだけ温存して美容的にも満足してもらえる術式が主流になってきています。さらに、いくつもの抗癌剤治療、ホルモン療法が確立してきており確実に治療効果が上がっています。

40歳を過ぎたら積極的に乳癌検診を受けてください。自分のために、そして家族のためにも。

図2 危険因子

因子	高危険群	低危険群
年齢	高齢(40歳以上)	若齢
国	北米、北欧	アジア
地域	都市部	農村部
婚姻状態	未婚	既婚
初産年齢	高齢(30歳以上)	若齢(20歳以下)
職業、社会階層	高	低
初経年齢	早い(11歳以下)	遅い(16歳以上)
閉経年齢	遅い(55歳以上)	早い(44歳以下)
授乳	なし	あり
肥満(特に閉経後)	20%以上	標準体重群
血縁者に乳癌の患者がいる	あり	なし
良性の乳腺疾患の既往	あり	なし
乳癌の既往	あり	なし

職場復帰応援『看護セミナー』に参加しませんか

このセミナーは、保健師、助産師、看護師、准看護師の資格を有しながら、現在、その資格を生かしていない方を対象に職場体験等をとおして、職場復帰を応援するため開催するものです。あなたのお知り合いの中にも該当者がいたらぜひお申込み下さい。

平成19年9月と11月と2回開催されました。随時、開催を予定しておりますので、詳細は太田総合病院ホームページで、ご確認をお願いいたします。

プログラムや参加申込み方法などをご紹介します。お電話をいただければ、直近の案内書を郵送いたします。



第2回 職場復帰応援『看護セミナー』のようす

□会場

太田西ノ内病院 地域医療研修センター

□受講料

無料

□プログラム(主な内容)2日間

最近の医療事情、病棟看護体験、看護技術と考え方、〈安全管理〉、〈救急看護〉、BLS(A ED含む)、〈褥瘡予防〉、〈感染管理〉等

□案内書・申込用紙

ホームページ(参加申込書ダウンロード可)や院内各施設のパンフレットスタンドに開催案内書(参加申込書付)を用意してあります

□申込み先

参加申込書を郵送、FAX(ご持参も可)などで、
☎963-8022 郡山市西ノ内2-5-20
太田西ノ内病院 看護管理室 宛
☎024-925-1188

□セミナー担当

太田西ノ内病院看護管理室、または法人運営推進本部 人事部教育研修課

訪問リハビリテーションはリハビリスタッフが利用者様の自宅へと訪問し、実際の生活の場で必要な日常生活の動作練習(移動、入浴、家事など)や、ご家族の介助法の指導などを行います。入院中のリハビリで獲得できた動作が、環境等の違いにより退院後自宅では上手に行えないことがあります。また、転倒や体調不良等により寝込んでしまい、活動量が低下してしまうこともあります。そうした際にリハビリスタッフが訪問し、利用者

様の能力に応じて可能な限り自立した生活を営むことが出来るよう支援します。

当院訪問リハビリテーション事業所では理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、熱海町を中心に郡山市内各地でサービス提供を行っています。介護保険で要支援・要介護認定を受けている患者様であれば利用可能なサービスですので、日常生活で困っている方は担当ケアマネジャーへご相談ください。

(訪問リハビリ 佐藤沙織)



熱海病院近辺のホットスポット

～健康スポーツ施設～

郡山ユラックス熱海

TEL 024-984-2800

営業時間／《温水プール》午前9:30～午後8:30 《温泉》午前9:00～午後9:00



●体育館ではバドミントンや卓球ができます。

磐梯熱海アイスアリーナ

TEL 024-984-5377

営業時間／午前9:00～午後5:00



●屋内スケート場なので、天候が悪くても心配ありません。

磐梯熱海スポーツパーク

TEL 024-984-1781

営業時間／午前9:00～午後5:00



●屋外スケート場の他、体育館、サッカー場、多目的広場も利用できます。





もっともっと知りたい体のこと!!



泌尿器科部長
伊東 賢二



Q 検診の結果、血尿があるとわれ心配です？

A 血尿が見られる病気は、表1のようにいろいろあります。泌尿器科では検尿、腹部超音波、尿細胞検査を行います。場合によってはCT検査や膀胱鏡を実施し、病気を診断して治療を行います。尿のとり方が悪い為に、検査で異常が出る場合がありますので、正しい採取法で行ってください。

Q 尿管結石症は、どのような病気ですか？

A 尿管に結石があり、腹痛と血尿をきたす病気です。結石の大きさが1cm以内であれば自然に排石することもあります。大きい場合は体外から衝撃波を与えて結石を砕き、取り出します。予防としては、水分摂取を多くし、尿量を増加させることが大切です。甘味飲料水、コーヒー、アルコールはさけてください。適度な運動も効果的です。



Q 尿酸結石症は、どのような病気ですか？

A プリン体から生じる尿酸が結石して起こる病気です。原因として、アルコールや、肉、貝、たらこ等、プリン体の多い食物を取りすぎると発症します。予防としては、野菜、海藻等のアルカリ性食品をとるようにして下さい。

表1

- | | | |
|--------|-------|---------|
| ・糸球体腎炎 | ・尿管結石 | ・腎盂腎炎 |
| ・腎ガン | ・膀胱ガン | ・前立腺肥大症 |
| ・腎結石 | ・膀胱炎 | ・前立腺ガン |



「元祖、臨床検査！」の
運命や如何に？

臨床検査部
小針 美弥子

古今東西、世の中に、我こそは元祖なりと称する物事は数々ありますが、臨床検査の世界で「元祖」と言えば、尿検査を挙げる事が出来るでしょう。

国の医療構造改革の一環として、平成20年度から、主に、メタボリックシンドロームの予防と改善を目的とした、新健診制度が始まります。計画の当初、検査項目から尿検査を除外する動きがありましたが、その後、腎臓病を専門とする医師等の、熱い要望の結果、尿蛋白と尿糖が追加され、改めて、その必要性が認識される機会になりました。

さて、皆様は、「中間尿」という言葉をお聞きになった事がありますか？これは、排尿途中の尿を指す言葉です。汚染が少なく、最も検査に適する尿と言えますが、反面、採るのがなかなか難しい尿でもあります。今後、尿検査を受けられる場合には、「中間尿」採取を試みて頂けたら幸いです。

当院では、人間ドック各コース(1日、2日、3日、脳)を実施しています。

皆様の健康管理にお役立てください。

2/3月のみ特別割引を実施しています。

(個人受診者のみ)

詳しくは人間ドックまでお問い合わせください。

(内線5585)

院内 14 見て歩き

医療福祉相談室



「ちょっと困った…」
そんな時、一緒に考えます。気軽にお声をかけて下さい。

人間が生きていく中で、生・老・病・死は誰にでも必ず訪れるものです。病気や障害を持つことにより、生活の中で様々な心配事や悩みが出てきたり、人と人、社会との関係の中で不具合が生じる場合もあります。そのような時、心配な事柄

を伺い、解決へ向けて一緒に考えていく職種がソーシャルワーカーです。

例えば、治療するに当たり、医療費など経済的なことで心配がある、療養生活に伴う家庭や仕事・人間関係の悩み、退院後の生活や介護のことが不安、利用できる福祉サービスについて知りたい、その他、誰に相談していいか分からないことなど、お一人で悩まずに、ソーシャルワーカーにご相談下さい。秘密は厳守いたします。

現在、医療福祉相談室にはソーシャルワーカーが5名おり、様々なご相談を受けしております。場所は西棟2階にありますので、直接お越しいただくか、受付、外来、各病棟でお尋ね下さい。

病気を抱けていても、障害があっても、より快適に、自分らしく生きていきたい、そんな思いを大切に、皆様の療養生活のお役に立てればと思っております。

医食同源



1人分 エネルギー 170kcal

【きのこ海鮮のキムチ鍋】

寒い季節に食べたい料理と言えば鍋料理。今回はきのこ魚介類を利用した体の芯から温まる「きのこ海鮮のキムチ鍋」をご紹介します。一年中で冬は体重が増えやすい季節です。きのこは、低カロリーで食物繊維も多い食材なので、冬季間の体重増加や便秘の予防に役立ちます。

(材料4人分)

- たら(切り身).....2切れ
- ほたて.....4個
- 有頭えび.....4匹
- しめじ.....1パック
- まいたけ.....1パック
- エリンギ.....2本
- みつば.....1把
- 白菜キムチ漬け...250g

【スープ】

- 水.....800cc
- だし昆布.....適量
- 顆粒チキンスープの素(中華風).....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1

- 作り方
- ①たらは一口大に切る。有頭えびは背ワタと足を除く。
 - ②しめじは石づきをとり、まいたけと共に食べやすく切る。エリンギは細く裂く。みつばはザク切りにする。
 - ③昆布でだし汁を作り、顆粒チキンスープの素、しょうゆを加えスープを作る。
 - ④③の鍋が煮立ったら、たら、えび、ほたて、きのこ類を入れる。再び煮立ったら、白菜のキムチ漬けを加え蓋をして弱火で10分位煮、みつばを入れて火を止める。

※③のスープは、市販のキムチ鍋の素等を利用してよいでしょう。又、辛いのを好みの方は、キムチの素等を追加し辛味を調整してください。

(栄養部)

編集後記



今年もボジョレ、ヌーボーが解禁となりました。ボジョレ・ヌーボーは、フランスのブルゴーニュのボジョレ地区で生産されるワインです。

このワインは熟成が十分でないためアルコール度数は低く、渋味も弱いので飲みやすいのが特徴です。また、ワインには脳や血管などの酸化を防ぐポリフェノールが多量に含まれ適量のワインには、血液をサラサラにする作用や、アルツハイマー病の予防にも効果があるとされています。ただし、飲みすぎにはくれぐれもご注意を！

(添田啓子)



太田熱海病院広報委員会

- ◆委員長 藤井 亮司
- ◆委員 古川美智子・安部 一秀・風間 由美
- 前内藤葉美・添田 啓子・渡辺 文裕(幹事)
- 紺野 草子・武田 美紀・眞船 市雄(副幹事)