

かっ とっ ぽ

2016
10月

平成28年10月1日号 毎月発行No.135

目次

- P1～2…乳がんについて
- P3……外来担当医表(H28.10月～)
- P4……特診外来予定表
- P5……栄養管理室のオススメレシピ
- P6……上五島病院フェスタ・
新上五島町健康まつりのご案内
- P7……むらなが吟さんコンサートが開かれました
- P7……あとかぎ／マンガ ター坊



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

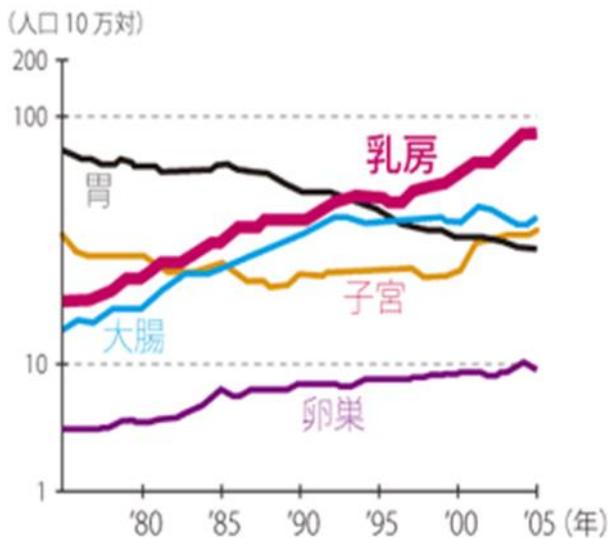
〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

～乳がんについて～

■乳がん

乳がんは女性の18人に1人が一生のうちにかかるといわれています。ちなみにアメリカでは8人に1人で、日本もそれに近づいてくることが予想されます。グラフに示す通り、女性の中では癌(がん)のなかでもっとも頻度の多い癌です。乳がんには特別な予防策はありません。なので、早期発見が重要となってきます。とくに乳がんは女性ホルモンが大きく影響することもあります。一般的には、早い初経、遅い閉経、出産数が少ない、授乳経験が少ないなどのホルモン環境にある人や、親族の中に乳がんがいる人・喫煙・過度のアルコール摂取は乳がんになりやすいとされています。もちろん、増加傾向にある疾患であり、これらに当てはまらない人も多くいらっしゃるので、病気の治療には早期発見が必要となってきます。



■乳がん検診

病院・検診車などでできる乳がん検診はマンモグラフィーとエコーがあります。

一般的な検診は頻度が急増する40歳以上の女性を対象となります。マンモグラ

フィーと呼ばれる乳房専用のレントゲン検査が一般的です。なるべく乳腺の厚みを平べったくのばすことでしこりを発見しやすくする工夫を行います。そのため、多少の痛みがありますが、いつまでも痛みが残ることやがんがつぶれて飛び出すようなことはありません。安全性と有効性が示されている検査です。また乳汁の通り道=乳管に小さい変化=石灰化を有する乳癌はしこりを作りにくいとされていますがレントゲンではこの石灰化も良好に描出することが可能となります。



一部の検診や病院での検査ではエコー検査を行うこともあります。ほかのエコー検査同様にゼリーをつけた機器を乳房にあてることで、乳腺と違う領域を発見することが可能です。特に乳腺の厚みがある人はマンモグラフィーに加えて検診に加えたり、追加検査したりすることがあります。

しこりや石灰化は良性の病気でも生じますので、検診異常=悪性ではなく、その後の精密検査で診断していくこととなります。なるべく早めに受診をしましょう



■検診だけでは心細い…

40歳以上の方、職場検診などの方は乳がん検診を受ける機会は2年に1度程度はあります。しかし、この間に変化をきたす場合もありますし、検診がない年齢の方は検査を受ける機会も少ないと思います。胃・大腸などの内臓と違い乳腺は手に触れる場所にありますので、自己触診が気軽にとても有効です。

より効率的な自己触診方法で大切なのは時期と体勢です。

乳腺女性ホルモンのバランスでその厚さ・硬さが変化します。非常に発達したときにはしこりなのか乳腺なのか判断が難しくなります。そのため、一番乳腺の厚さ・硬さが少なくなる生理終了後1週間後がお勧めです。乳腺は大胸筋と呼ばれる胸の筋肉の上のっています。乳腺の厚さを薄くするためには大胸筋を伸ばすような腕を斜めに上げるような体勢がよいとされています。そのほか乳房の左右差、皮膚の変形や分泌物などがないかなどを確認します。

しこりかどうか分からないし自信がないとお話される方は多いですが、月に1回継続的に触っていて普段なかったものが触れるようになった場合、はっきりしない場合に

は病院でそれが腫瘍かどうか判断の検査を行いましょう。

■その後の精密検査の流れ

しこりがある場合にはそのしこりに血液の流れがあるかどうかの確認(造影エコー検査・造影MRI検査)を行います。非常に小さい場合にはその変化があるかどうか時間(3~6か月)をあけて確認をすることもあります。悪性の可能性を否定できない場合には検査の針でしこりの一部分を採取して診断をつけます。

(外科 堀川 修一)

☆セルフチェックの方法を下に掲載しておりますので、異常を発見したり自覚症状がある方は医療機関で検査を受けましょう。



【セルフチェックの方法】



鏡に向かい、乳房の変形や左右差がないかをチェックする。



渦を描くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかをチェックする。



仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。



外来担当医表

平成28年10月1日～

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	小田	増田	井上	井上	井上
	2 診	岸川	岸川	岸川	増田	岸川
	3 診	山口圭	白濱	白濱	古里綾	古里祐
	4 診	古里綾	山口圭	山口将	山口将	山口将
総合診療科	1 診	増田	古里祐	山口圭	見陣	小田
	2 診	10/3 齋藤 10/17、31 竹下 10/24 関田	10/4 齋藤 10/11、25 竹下 10/18 見陣	古賀/研修医	渡邊/研修医	増田
内科 午後旧患			白濱	白濱		
総合診療科 午後旧患					八坂	
神経内科(予約)		(月1回) 調 (月1回) 森				
循環器内科(予約)			(隔週) 長大			
胃内視鏡(午前)		山口将	山口将	見陣	堀川	堀川
		井上 10/24 見陣	小田	古里祐、竹下	山口圭	古里綾
大腸内視鏡(午後)			山口将	山口将/堀川	山口将	(月1回) 本田
検診	1 診	古里祐	古里綾	増田	小田	山口圭
	2 診			小田		
外科	1 診	堀川	八坂	堀川	八坂	見陣
	2 診				竹下	
小児科	午前	久野	久野	久野	久野	久野
	午後	久野		久野		久野
産婦人科	1 診	阿部	阿部	阿部	阿部	阿部
				長大		
整形外科	1 診	鶴	鶴	鶴	鶴	鶴
	2 診	一宮		一宮		(一宮)
	3 診	薦田	薦田	薦田	薦田	薦田
泌尿器科	午前				長崎大学	長崎大学
	午後				長崎大学	長崎大学
精神科		○	○	○	○	
		○	○	○	○	
眼科	午前	船越	船越		船越	船越
	午後		(船越)		(船越)	(船越)
耳鼻科	午前	長崎大学	長崎大学			
	午後	長崎大学				
皮膚科				長崎大学		
放射線科						第1週 大学
						第3週 長置



平成28年10月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科
10月3日(月)		渡邊先生 ★午前、午後			
10月4日(火)		渡邊先生 午前			
10月5日(水)					原先生 午前
10月6日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
10月7日(金)	松尾先生 午前、午後(～16時)				
10月10日(祝)					
10月11日(火)		吉見先生 午前	森先生 ★午前、午後	土居先生 ★午前	
10月12日(水)					鍛塚先生 午前
10月13日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
10月14日(金)	大庭先生 午前、午後(～16時)				
10月17日(月)		原先生 ★午前、午後			
10月18日(火)		原先生 午前			
10月19日(水)					竹中先生 午前
10月20日(木)	計屋先生 ★午前、午後				
10月21日(金)	計屋先生 午前、午後(～16時)				
10月24日(月)		吉見先生 ★午前、午後	調先生 ★午前、午後		
10月25日(火)		吉見先生 午前		江口・土居先生 ★午前	
10月26日(水)					富村先生 午前
10月27日(木)	志田先生 ★午前、午後				
10月28日(金)	志田先生 午前、午後(～16時)				
10月31日(月)		原先生 ★午前、午後			

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

★午前の受付開始時刻は8:30となっておりますが、診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

栄養管理室のオススメレシピ ツナときのこのクリームパスタ

ブイヨンも生クリームも使わず、手軽にできるレシピです。



《栄養価》(1人分)

エネルギー : 450kcal
蛋白質 : 19.4g
脂質 : 16.8g
炭水化物 : 55g
食塩 : 2.5g

材料(2人分)

- (乾)スパゲティ.....100g
- しめじ.....1パック
- ピーマン.....1個
- ツナ缶.....1缶70g
- オリーブオイル.....大さじ1
- 牛乳.....200ml
- ケチャップ.....大さじ3
- 塩こしょう.....少々
- はちみつ.....小さじ1/2
- プロセスチーズ.....1個15g

作り方

- ① しめじはほぐしてピーマンは細切りにしておく。ツナ缶は余分な油を切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、しめじとツナを炒める。ケチャップと塩こしょう、はちみつを入れ、牛乳を2回に分けて入れる。
- ③ 固めに茹でたスパゲティとピーマンを入れ、水分を吸わせるように数分混ぜながら加熱する。
- ④ 0.5cm角に切ったプロセスチーズをからめて、できあがり。

《ワンポイントアドバイス》

◎レシピでは1人あたり50gの乾燥スパゲティを使用しましたが、同じカロリーのご飯は120gとなります。スパゲティは茹でると約2.5倍の重量になります。

ご飯50gは約80kcalです。

茹でスパゲティなら50g

茹で中華めんなら50g

茹でそばなら60g

茹でうどんなら80gでそれぞれ80kcalとなります。

ご飯を測って食べるようにしている人は、ぜひ、めん類も計量してみてください。



上五島病院フェスタ・新上五島町健康まつりのご案内

みんなの病院に遊びに行こう!

第5回 上五島病院 フェスタ

2016 **10.16** 日 **9:10~12:30**

9:00~備蓄記念会館 開場
9:30~上五島病院 開場

上五島病院 9:30~12:30 (12:00 受付終了)
フードコーナー 9:30~12:30

9:10 ~ オープニングセレモニー (備蓄記念会館)

書道パフォーマンス
上五島高校書道部

9:30 ~ 12:30 (オープニングセレモニー終了後、開場)

わくわくスタンプラリー&抽選会
スタンプを集めた方全員に抽選で記念品プレゼント!

- 手術室見学ツアー (予約制・小学生以上)
- 風船プレゼント・バルーンアート
- キッズセミナー (年齢制限あり)
- 内視鏡シミュレーション
- 視力検査
- リハビリ紹介
- リフト・スライダー体験
- 脈波検査
- 腎臓病についての揭示
- アロママッサージ
- 乳がんチェック
- 沐浴体験
- 赤ちゃんクイズ
- 地域医療連携室業務紹介
- 地域医療介護連携センター業務紹介
- マンモサンデー
- 禁煙外来
- 消防車・救急車の展示
- 心肺蘇生の指導・器具展示
- 救助資機材の展示
- 消火器実演
- 防火服着用

フードコーナー 9:30 ~ 13:00

- ミスタードーナツ
- ケンタッキー
- うどん
- おにぎり
- おいなり
- 揚げかまぼこ
- カレー
- 焼きいも
- ジュース・菓子販売

※予告なく内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。

合同開催! **新上五島町健康まつり** in 備蓄記念会館 **9:30 ~ 12:30**

ヨガ体験 (リハ・サロ)

- ① 9:45 ~ 10:15 初心者ヨガ (安永イストラクター)
- ② 10:30 ~ 11:00 シニアヨガ (高木イストラクター)
- ③ 11:15 ~ 11:45 ママのヨガ (中多イストラクター)
- ④ 12:00 ~ 12:30 メンズヨガ (永井イストラクター)

※各20人参加可能

- 健康チェックコーナー (運動負荷検査、血糖測定、血圧測定、体組成測定&体年齢)
- 食生活コーナー (ごはん、野菜の計量、ジュースの糖分、糖分測定器貸し出し)
- 介護予防コーナー (認知のトレーニング、頭を使ったゲーム)
- 薬剤師コーナー (お菓子で薬剤体験)
- おそびのコーナー (昔の遊びを紹介します)
- 歯の健康コーナー ●保健所コーナー

病院フェスタに関するお問い合わせはこちらまで **長崎県上五島病院 総務係 [TEL: 52-3000]**
(主催) 長崎県上五島病院 (協力) 新上五島町、上五島保健所、新上五島町消防本部

マンガ

タ坊

原作：ウセ



むらなが吟さんコンサートが開かれました

10/7(金)、ブルースシンガーのむらなが吟さんによる院内コンサートが開かれました。むらなが吟さんは、なんと新上五島町のイメージソング「わがふるさと」を作られた方です。今回の院内コンサートでは「わがふるさと」はもちろん、名曲「上を向いて歩こう」や童謡「ふるさと」など、みんなが知っていて一緒に口ずさめるような歌を歌って下さいました。手拍子したり口ずさんだりしながら、患者さんも職員も吟さんの伸びやかな歌声に癒されたひと時でした。



【むらなが吟 プロフィール】

日本語の持つ美しさに惹かれ10代から童謡・唱歌を歌うようになる。16歳から音楽活動を開始。19歳で陸上自衛隊入隊、軽音楽同好会を設立(2任期4年で除隊)。2001年渡米。グレッグ・オールマン、スライ・ストーンのバックメンバーらとレコーディング。2002年より4年間、NHK・FMでパーソナリティを務める。東日本大震災後7月、岩手県釜石市内の交流ライブをきっかけに、翌2012.3.11より43日間の「名古屋～釜石 徒歩1,000Km歌い旅」を決行。現在、北海道から沖縄まで年間200日以上旅し、その確かな音楽性と魅力の歌声を求めるファンは全国へ増え続け、世代を越えて愛されている。

(むらなが吟 Official Website より)

— あとがき —

上五島病院フェスタも今年で第5回目となりました。毎年たくさんの方にお越しいただき、広報委員会としても大変嬉しく思っております。

普段入ることが出来ないような場所に入れたり、見ていただけだった機械を操作できたりとフェスタでしか体験できないような催し物がたくさんありますし、フードコーナーや抽選会もありますのできっと楽しんでいただけたと思います。みなさんお気軽にご来院ください。

(広報委員会 H.N)



○基本理念

地域と共に歩み、
信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院
857-4404
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000
FAX 0959-52-2981
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>