新栄

第25号
平成30年初夏号
医療法人　新井病院
編集発行　広報委員会

理念
1. 地域医療に貢献します
2. 良質な医療を提供します
3. 患者様の目線に立った信頼される医療機関を目指します

〒346-0003
埼玉県久喜市久喜中央 2-2-28
電話　0480-21-0070

群馬県館林市　つつじが岡公園

新井病院ホームページ
http://www.arai-byoin.or.jp/

●健康番組の見方

健康に関する番組や宣伝がテレビ等で数多く情報発信されており、それらの情報はとても参考になることがあります。ある番組で、肩こりの原因を取り上げていました。人間の頭の重さは体重比で 8～13%（約 10%）と言われており、体重 50kg の人は約 5kg となります。首で頭を支えていることを説明しており、頭を体の少し前に出した姿勢で生活をすると、後頸部に大きな負担がかかり肩こりの原因となるということでした。対策としては、体を良い姿勢にして、その上に頭を垂直に乗せるようにすると、首筋の負担が少なくなり、肩こりが起こりにくくなるというものです。試してみると、確かに肩こりは軽減しました。患者様でも肩こりを訴えていている人は、頭が体より前に出ている姿勢の人が多いように思います。この様に、健康番組が日常生活で役に立つものもあります。

また、食品の良さをアピールする番組で「バナナは、食物繊維が豊富でカリウムが多いため、お通じが良くなりお肌がスベスベになり、血圧を下げる」といったものがありました。専門の医師が説明しているので説得力があり、このような番組終了後には、スーパーでバナナが品切れとなるようです。しかし、バナナのエネルギーは糖質が中心で、1本で 80kcal あり 2 本でご飯小盛 1 杯、3 本で普通盛のご飯と同じになります。普通の食事を摂ったうえでバナナを数本食べると、明らかに糖質が過剰となってしまいます。多くの視聴者は、気が付かないかもしれませんが、このような番組でもよく見ると、食べ過ぎに注意の内容を数秒だけ説明しているようです。

ほかでも「〇〇という商品を服用すると、関節の動きや筋肉を付けることをサポートします」とテレビで説明していました。確かに関節成分やプロテインが入っている商品なので有効性は期待できますが、関節を適切に動かさなくては、関節面の回復が期待できませんし、体を動かさずに筋肉が丈夫になるはずがありません。しかし、この番組をよく見ると、〇〇という商品を服用すると、関節の動きが良くなるとか筋肉が付くとは言っておらず、これらの効果をサポートすると言っています。体を動かすことは当たり前だから番組では言わずに、効果をサポートすることは間違いないことをクローズアップするといった構成です。このような表現方法もありますので、言葉の隅々まで注意しながら見聞きする必要があります。

健康に関する番組は、内容を解りやすく説明していますが、部分的に紹介することもあります。視聴者自身が全体を考えながら番組を見なければならないでしょう。

新井病院
院長　関谷　栄

●マンモグラフィ装置が新しくなりました！

GE 社製 Senographe Essential

この装置はフラットパネル検出器（FPD）搭載乳房 X 線撮影装置です。デジタル技術によって高画質と低線量（低被ばく）を両立し、かつ低刺激・短時間検査と患者様の負担を軽減した優しい装置です。

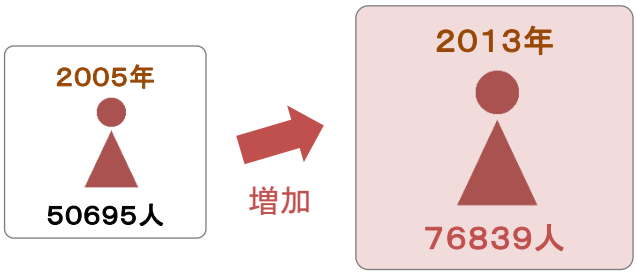
高画質
低被ばく
低刺激

マンモグラフィ検査とは

マンモグラフィ検査は、乳房専用のレントゲン検査で乳房を 2 枚の板で挟んで薄く伸ばした状態で撮影します。乳房を薄く伸ばすことによって、乳房の中にある乳腺組織を鮮明に写真に写すことができ、細かい病変も発見することができます。 圧迫時間は1撮影（方向）あたり数秒です。

マンモグラフィ検査は乳がんの特徴である石灰化の描出にすぐれており、しこりを作らない早期の乳がんの発見に極めて有用です。

乳がんになった女性の数（罹患率）



（2013 年地域がん登録全国推計によるがん罹患データ）

女性がかかるがんの中で最も多いのは乳がんです。
2013 年のデータでは、生涯に乳がんにかかる女性は 11 人に1人と推定されています。
年齢別に見た場合、胃がんや肺がん、大腸がんのように年齢とともに増えるがんとは異なり、乳がんは 30 代で増加をしはじめ、40 代後半から 50 代前半にピークとなります。
比較的若い世代で多くなっており、20 代でかかる人もいます。若い時から関心を持つことが重要です！！

乳がんで亡くなる女性の数

厚生労働省が発表した人口動態統計では、2016 年の乳がんによる死亡数は 14,015 人となり増加し続け、35 年前と比べて 3 倍以上になっています。女性全体の部位別がん死亡数では 5 位になりますが、年代別に見ると 30 歳から 64 歳までででは、乳がんが死亡原因のトップとなっています。

	部位	人数
1 位	大腸	23, 073 人
2 位	肺	21, 408 人
3 位	膵臓	16, 415 人
4 位	胃	15, 677 人
5 位	**乳房**	**14, 015 人**

（2016 年 厚生労働省人口動態統計）

乳がんにかかるリスク

以下に当てはまる方は要注意！！

- ☐ 初潮が早く（11 歳以下）、閉経が遅い（55 歳以上）
- ☐ 40 歳以上　☐ 初産が 30 歳以上
- ☐ 出産経験がない　☐ 閉経後肥満
- ☐ 乳腺疾患（乳腺症）などにかかったことがある
- ☐ 親族に乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
- ☐ 乳がんになったことがある(再発のリスク)

始めよう！セルフチェック習慣！！

・20 歳から月に一度のセルフチェックを心がけましょう！自分の胸の状態を見て触って知っておくことで、些細な変化に気付くことができます。自覚症状がある場合は速やかに乳腺外科の診察を受けましょう！
・40 歳を迎えたら、2 年に一度、乳がん検診を受けることが国の指針で勧められています。
・乳がんは症状が現れるには時間を要します。早期発見が重要です！セルフチェックで異常を感じない場合でも、2 年に一度はマンモグラフィ検診を受けましょう。

料金表

メニュー	検査項目	金額
市乳がん検診	**視触診　マンモグラフィ**	**市町により異なる**
乳腺ドック	**視触診　マンモグラフィ 乳腺超音波　血液検査**	**￥16, 500**

乳がん検診：月・水・土
乳 腺 外 来：土(2 週目のみ午後も診察)**完全予約制**
マンモグラフィ検査は、月～土曜日に行うことが可能です。ご希望の日時をご相談下さい。

第８回学術発表会

日時 平成 30 年 3 月 24 日（土）
会場 １Ｆ リハビリ室

①外来用大腸内視鏡クリニカルパスの作成と導入を試みて　外来チーム
②薬剤師の立場から見たＩＣＴの役割について～その後～　薬局
③当院における肝炎ウィルス陽性者について　～その後～　検査
④転倒転落の減少を目的とした取り組み　病棟チームＡ
⑤伝わるデザインを考える　総務課
⑥肩関節拘縮に対して等尺性収縮を用いたアプローチ　リハビリ科
⑦超低エネルギー食（VLCD）を実施した結果　栄養課
⑧ナースコールに対する意識改革　病棟チームＢ
⑨両手 MRI 同時撮像の工夫　放射線科

表彰　最優秀賞　病棟チームＢ
　　優秀賞　総務課
　　第３位　放射線科　病棟チームＡ

当院リハビリ室において第８回院内学術発表会が開催され、看護部、コメディカル、事務部より 9 組の発表がありました。院内 100 名の参加者のなか、質疑応答を含めて約 2 時間、充実した発表会となりました。今後も年 1 回開催を予定し、研究活動・学会発表に積極的に取り組んでいきます。

●家庭でできる食中毒予防の 6 つのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。ここでは「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の 6 つのポイントで具体的な方法を紹介していきます。

(1)買い物

・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う ・消費期限を確認する
・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
・寄り道をしないで、すぐに帰る

(2)家庭での保存

・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする
・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は−15℃以下に保つ
・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)

(3)下準備

・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
・野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)
・生肉や魚などの汁が、生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、常温での解凍は避ける
・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する
・台所用殺菌剤の使用も効果的

(4)調理

・調理の前に手を洗う
・肉や魚は十分に加熱。中心部を 75℃で 1 分間以上の加熱が目安

(5)食事

・食べる前に石けんで手を洗う
・清潔な食器を使う
・作った料理は、長時間、室温に放置しない

(6)残った食品

・残った食品を扱う前にも手を洗う
・清潔な容器に保存する
・温め直すときも十分に加熱
・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

栄養課より　デザート紹介

「ティラミス」(8 人分)

クリームチーズ・・・200g	生クリーム ・・・・・・・・・・・150g
砂糖 ・・・・・・・・・・・40～50g	ビスケット・・・・・・・・・・・・60g
コーヒー ・・・・・・・・150cc	純ココア(甘くない物)・・・適量

❶ビスケットを冷ましたブラックコーヒーにひたしておく。
❷クリームチーズは常温に戻して、泡だて器でなめらかになるまで混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜる。
❸生クリームは泡だて器でホイップする。ホイップできたら、②のクリームチーズに加えてよく混ぜる。
❹①のビスケットの半分量を、タッパーなどの容器に敷きつめる。
❺その上に、③を半分量のせ、①の残りのビスケットのせ、③の残りをのせる。
❻上にココアをふりかける(茶こしなどを利用するときれいにできます)。

(下から、ビスケット・クリーム・ビスケット・クリーム・ココアの順番です)

【1 人分】
エネルギー219kcal
食塩 0.3g

※糖尿病がある方は、血糖に影響しない甘味料を砂糖の代わりに使用することをおすすめします。

診療担当医表

平成 30 年 5 月 1 日～

黒字:男性医師　赤字:女性医師

	－	月	火	水	木	金	土
内科	午前	関谷(栄)・佐々木(正) 高岡・伊藤	関谷(栄) ・田島	吉田(葉)・鎌仲 阿部	関谷(栄)・佐々木(正) 高岡・佐々木(渉)	関谷(栄) 吉田(葉)・比企	関谷(栄)・鎌仲 佐々木(正)
	午後	吉田(葉)13:30～15:00 鎌仲・伊藤	関谷(栄)予約 14:00～15:00 高岡・田島	佐々木(正)・阿部	鎌仲・佐々木(渉)	比企	内科常勤(※2)
消化器内科	午前	－	今井	吉田(葉)・今井	－	吉田(葉)	－
	午後	吉田(葉)13:30～15:00 今井	－	－	木原検査終了後	今井 豊澤検査終了後	－
循環器内科	午前	伊藤	田島	阿部	佐々木(渉)	比企	－
	午後	伊藤	田島	阿部	佐々木(渉)	比企	－
呼吸器内科	午前	－	－	鎌仲	高木	－	鎌仲
	午後	鎌仲	－	-	鎌仲・高木	-	－
糖尿病内科	午前	関谷(栄)・佐々木(正)	関谷(栄)	－	関谷(栄)・佐々木(正)	関谷(栄)	関谷(栄)・佐々木(正)
	午後	－	関谷(栄)予約 14:00～15:00	佐々木(正)	－	－	－
内分泌内科	午前	佐々木(正)	－	－	佐々木(正)	－	佐々木(正)
	午後	－	－	佐々木(正)	－	－	－
肝臓内科	午前	－	－	吉田(葉)	－	吉田(葉)	－
	午前	吉田(葉)13:30～15:00	－	－	－	－	－
神経内科	午前	高岡	－	－	高岡	－	高岡
		－	高岡	－	－	－	－
アレルギー科	午前	関谷(栄)	関谷(栄)	－	関谷(栄)	関谷(栄)	関谷(栄)
	午後	－	関谷(栄)予約 14:00～15:00	－	－	－	－
外科	午前	高田 石岡検査終了後	神崎・高田 河村検査終了後	柿澤検査終了後	長谷川検査終了後	神崎・福田	神崎
	午後	石岡手術日は休診	河村検査終了後	柿澤手術日は休診	長谷川	今井・福田	外科(※2)
消化器外科	午前	高田 石岡検査終了後	神崎・高田 河村検査終了後	柿澤検査終了後	長谷川検査終了後	神崎 福田	神崎
	午後	石岡手術日は休診	河村検査終了後	柿澤手術日は休診	長谷川	福田	－
循環器外科 心臓血管外科	午前	－	－	－	－	－	佐藤
	午後	－	－	－	－	－	佐藤
呼吸器外科	午前	－	－	－	－	青山	－
肛門外科	午前	－	神崎	－	－	神崎	神崎
乳線外科	午前	－	－	－	－	－	中川 1.3.5 週 小田 2.4 週 (※1)
							小田 2.週のみ 13:30～15:30 (※1)
脳神経外科	午前	－	宮澤	－	－	宮澤	－
	午後	－	宮澤	－	－	宮澤	－
泌尿器科	午前	－	－	－	小西	－	－
整形外科	午前	－	山田	関谷(繁) 2.4 週	吉田(理)	－	相原
	午後	－	山田 15:00～	－	吉田(理)15:00～	－	－
リウマチ科	午前	関谷(栄)	関谷(栄)	関谷(繁) 2.4 週	関谷(栄)	関谷(栄)	関谷(栄)
	午後	－	関谷(栄)予約 14:00～15:00	－	－	－	－

診　療　日:月曜日～土曜日　休診日:日曜日・祝日・年末年始 12/31～1/3　夜間・休日は急患のみ受け付けております。電話で確認の上、ご来院ください。

診療受付時間:7:00～12:00　13:00～16:00　診療時間:8:30～　13:30～

●この診療担当医表は変更になることがありますので電話で確認の上、ご来院下さい。　●再診の方は予約が可能です。

(※1)1.3.5 週土曜日の中川医師(乳腺外科)2.4 週土曜日の小田医師(乳腺外科)は完全予約制です。

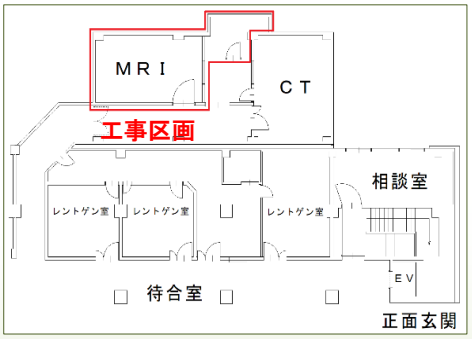
(※2)土曜午後は内科系・外科系の医師が1名ずつ診療にあたります。

●MRI 装置入替工事のお知らせ

この度、検査精度の向上と患者様に安心して検査を受けていただけるよう最新型の MRI装置を導入致します。それに伴い、下記の通り工事期間を設けさせていただきます。工事に伴う騒音・振動の発生などにより、患者様・ご家族の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

工事期間 ： 平成30年6月1日(金)～7月末日

検査開始 ： 平成30年8月1日(水) 予定



新しく導入される機器
フィリップス社製
最新型 MRI 装置
Prodiva 1.5T CX

以前の機器と比べて、画質の向上、撮影時間の短縮、駆動音の低減など格段に優れた機器となっています。また音楽や DVD なども視聴でき、患者様が快適に検査を受けることができます。