

医療法人豊田会

刈谷豊田総合病院 広報誌

ご自由にお取りください

保健

医療

福祉

分野で社会に貢献します。

医心伝心

【いしんでんしん】

9

September

No. 158

2018.9.15

軽く考えないで、肺炎！

一特集一

INDEX

- P.01 メッセージ
- P.02 健心だより
- P.03 特集「軽く考えないで、肺炎！」
- P.07 福祉の窓から
刈谷訪問看護ステーション
- P.08 モノ知り博士
- P.09 Information
- P.10 娯楽室
- P.11 旬を食す

膵がんは 早期発見できるのか？



刈谷豊田総合病院 副院長
田中 守嗣

膵がんは消化器がんの中で最も予後（病
気や治療などの経過の見通し）が悪いです。
その原因はよく分かっていませんが、膵が
ん発生の危険因子がいくつか報告されてい
ます。

膵がんの方の3～10%には家族に膵がん
の方がいます。家族に膵がんの方がいると
リスクは1.6～3.4倍です。特に親子・兄弟姉妹
に二人以上膵がんの方がいる場合は「家族
性膵癌」と定義されてリスクは6.8倍となり、
さらに家族の膵がん発症者が50歳未満の場
合は9.3倍になります。

また、特定の原因遺伝子により膵がん
になりやすい遺伝的な疾患として「遺伝性膵
癌症候群」があります。具体的にはポイツ・
ジェガース症候群、家族性大腸腺腫ポリ
ポーシス、遺伝性非ポリポーシス大腸がん
などがあります。遺伝子変異がある「遺伝性
膵炎」は、60～87倍のリスクです。

現在、日本に1000万人いるといわれ
る「糖尿病」は身近な疾患ですがそのリスク
は2倍です。もともとの糖尿病の経過観察
中に急に悪化した、急に糖尿病を発症した
という方は特に注意が必要です。「肥満」も
危険因子で、特に若い時に肥満だった場合

はリスクが増加します。

「慢性膵炎」の方の膵がん発生頻度は約
4%ですが、慢性膵炎診断後4年以内は15
倍と高リスク（5年以降は5倍）です。「膵管
内乳頭粘液性腫瘍（IPMN）」は膵管に粘
液がたまって膵管の拡張や「膵のう胞」（袋
状のもの）ができる疾患で膵がんの危険因
子の一つです。IPMN以外の「膵のう胞」
も注意が必要です。これらは検診の腹部超
音波検査で発見されることがあります。

嗜好関連のリスクでは1日40本以上の「喫
煙」が男性で3.3倍、8年以上にわたる「大量飲
酒」が1.2倍です。

以上の危険因子を持つ方は、消化器内科
などの専門の診療科に相談しましょう。
特に複数の危険因子が該当する場合は十分
な注意が必要なので、膵がんを念頭に置い
た検査を定期的に受けることが早期発見に
つながる第一歩と考えます。

〔豊田会理念〕 保健・医療・福祉分野で社会に貢献します

〔豊田会方針〕 温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します

〔患者の権利と責務〕 私たちは患者の皆さまの権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に
努めます。そのためには、患者の皆さまの主体的な参加が不可欠です。
以下に掲げる事項は、患者さんと医療従事者が守るべき事項です。

- 【患者の権利】
1. 安心して最善の医療を公平に受ける権利を尊重します。
 2. 医療機関を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利を尊重します。
 3. 治療に関する情報を知り、説明を受ける権利を尊重します。
 4. 治療に関する方法を自己の意思で決定する権利を尊重します。
 5. 個人の情報が保護される権利を尊重します。

- 【患者の責務】
1. 自ら選んだ治療方針に沿って医療に参加する責任があります。ご自身の健康に関する情報を
医療者にできるだけ正確に伝え、また、同意された医療上の指示に従ってください。
 2. 病院の規則を守り、犯罪行為、迷惑行為を行わないなどの社会的ルールを守る責任があります。
 3. 検査や治療のために、必要な医療費を負担する責任があります。

健心だより

あなたは大丈夫？健診結果を見直してみよう！

～特定保健指導の活用～

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満によりさまざまな病気が引き起こされやすくなった状態)は、放っておくと高血圧・脂質異常症・肥満症といった**生活習慣病**につながる危険があります。はっきりとした自覚症状が無いので油断しがちですが、いつの間にか進行して血管障害(心筋梗塞や脳梗塞)などの大きな病気につながる恐れがあります。

日本人の死因の約6割を占める生活習慣病を予防するため、**脱メタボ**を目指して生活習慣を改善してみませんか？まずはご自身の健診結果を詳しく見てみましょう。

以下の①②両方に当てはまると、メタボリックシンドロームと判定されます。

①内臓脂肪の蓄積(腹囲)

②血圧・血糖・血清脂質のうち2つ以上が基準値を超えていること

① 腹囲

男性85.0cm/女性90.0cm

内臓脂肪はおなかにある内臓の周辺に蓄積されるため、診断基準の一つとされています。

これらの値は男女とも、内臓脂肪面積100cm²以上に相当します。100cm²以上の場合、それ以下に比べて合併する疾患数が1.5倍になることが分かっています。

②-1 血圧

- ・最高血圧(収縮期血圧) 130mmHg以上 } どちらか
- ・最低血圧(拡張期血圧) 85mmHg以上 } 一方

血管の中を高い圧力で血液が流れると、血管の壁が傷ついてLDLコレステロールなどが付着します。その結果、血管の中が狭くなって、動脈硬化を促進させます。

②-2 血糖値

空腹時血糖値 110mg/dl以上

血糖値が高くなると膵臓からインスリンが過剰に分泌され、動脈硬化の原因となります。



②-3 コレステロール

- ・中性脂肪 150mg/dl以上
 - ・HDLコレステロール 40mg/dl未満
- どちらか一方

血液中に中性脂肪が増えてHDLコレステロールが減ると、LDLコレステロールを増やし間接的に動脈硬化を促進させます。

ただし、高LDLコレステロール血症はそれだけで動脈硬化を促進させる危険因子であるため、LDLコレステロール値はメタボリックシンドロームの検査項目にはあえて含まれていません。

生活習慣改善のためにできること

- 食事は腹八分目、ゆっくりよく噛んで食べすぎを防止する
- 野菜や海藻類、豆や大豆製品など食物繊維の多いものを食事に取り入れて先に食べ、糖質や脂肪の吸収を和らげて満腹感を得る
- 週に2日は休肝日を作り肝臓を休ませる
- 塩分は控えめにする
- こまめに歩く習慣を身に付ける
- 禁煙して、さまざまな病気(動脈硬化、肺疾患など)を予防する
- ストレスをためない



特定保健指導で予防しよう

メタボリックシンドロームに着目した健診(特定健診)を行い、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直すためのサポート(特定保健指導)を行っています。病気になる前に、生活習慣の改善を行うことが大切です。興味のある方は、加入されている健康保険組合、国保の方は各市町村にお問い合わせください。

保健師 松田 華加



特集

軽く考えないで、肺炎！

■「肺炎」とは？

風邪をこじらせて「肺炎」にかかってしまったというのは、時々聞くお話です。

日常でかかる肺炎は、細菌やウイルスなどが口や鼻、喉から気管支に入り、さらに肺に入り込むことで起こります。細菌やウイルスの力が人間の免疫力よりも強かったり、人間の免疫力の方が弱かったりすると肺炎を起こしやすくなります。

肺炎の原因となる細菌やウイルスには多くの種類があり、私たちの体内や身の回りに常に存在しています。

■高齢の方の肺炎には命の危険が！

肺炎は、がん、心臓病に次いで日本人の**死因第3位**です(図1)。医療の発達や衛生環境の改善などにより若い世代が肺炎で亡くなることは少なくはなりましたが、近年は平均寿命が延びたこともあって、亡くなる年代としては65歳以上の高齢の方が実に96%以上を占めるようになりました(図2)。

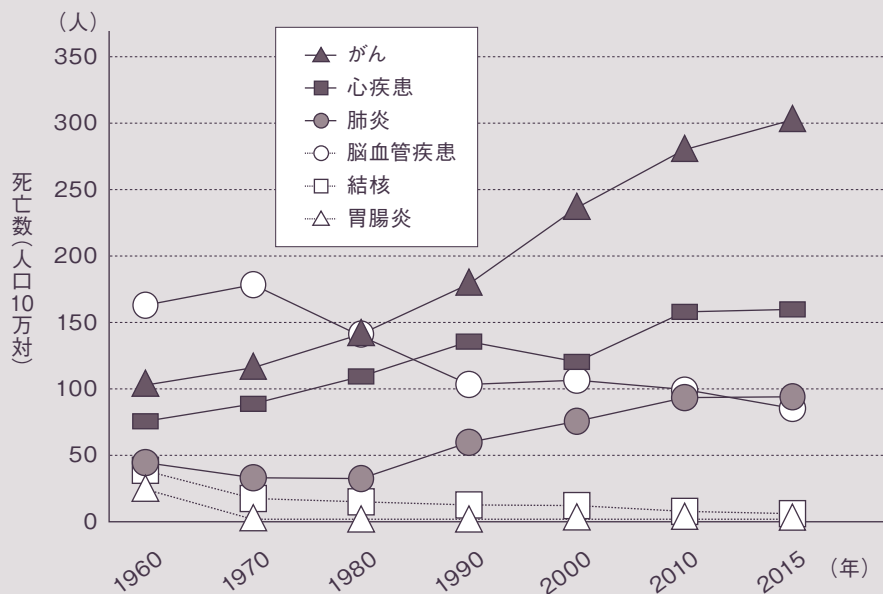
「今どき肺炎で」と思われがちですが、ウイ

リアム・オスラーという約100年前のカナダの高名な内科医が言うように、「老人の肺炎は老人に死をもたらす特別な敵」なのです。

呼吸器・アレルギー内科 部長
日本呼吸器学会 指導医、専門医

加藤 聡之

図1 日本人の死因の推移



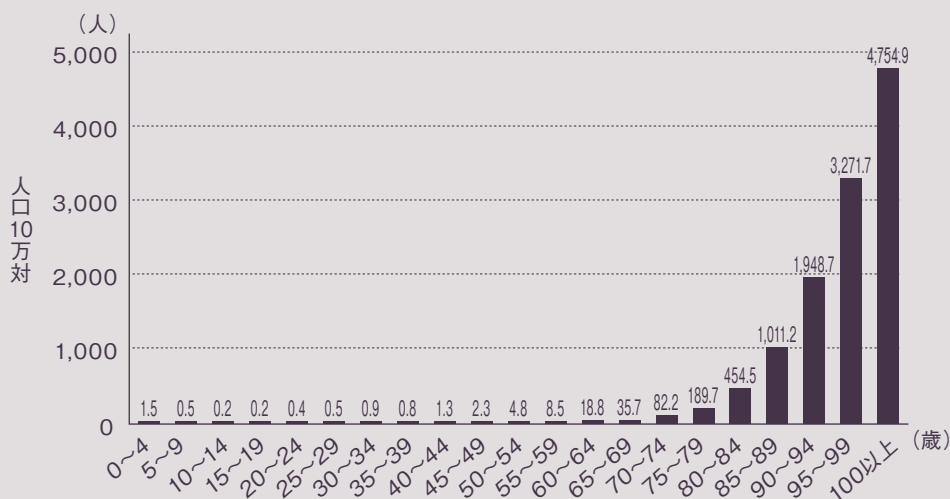
出典:厚生労働省 人口動態統計[2015(平成27)]年

■ **高齢者肺炎の特徴 ①**

年齢を重ねると、一般に内臓や身体機能の変化により免疫力や防御力が弱くなり、肺炎にかかりやすくなります(図3)。

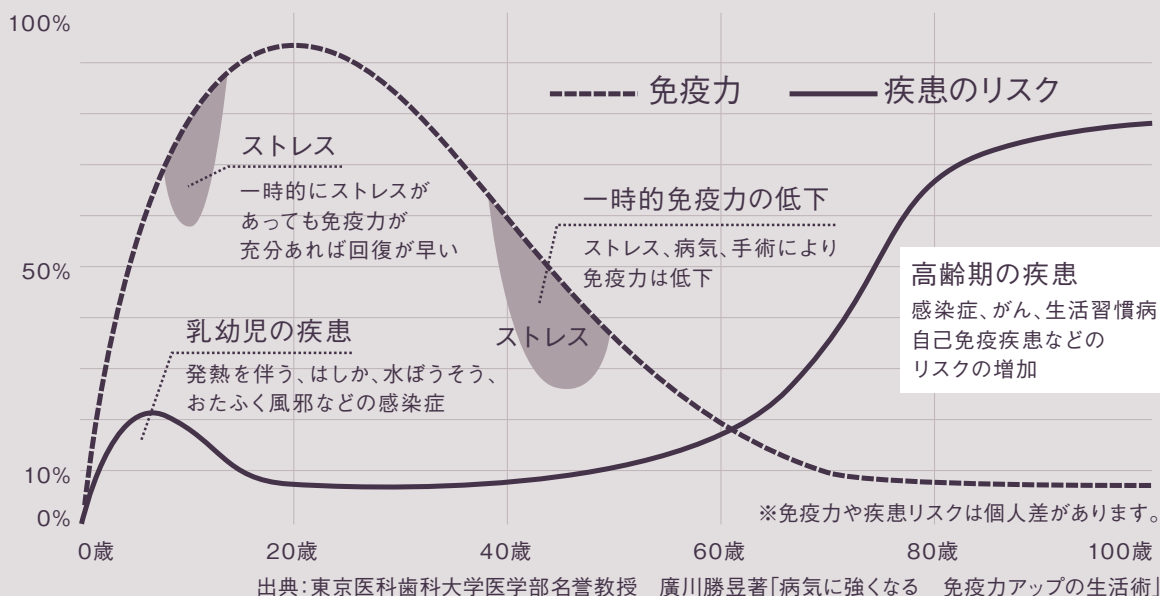
さらに、食べ物や飲み物などを飲み込む「嚥下機能」が弱まって飲食物などが肺に入ってしまったたり、知らないうちに唾液が肺に流れ込んだりする「誤嚥」をすることで、

図2 肺炎の年齢階級別死亡率



出典:厚生労働省 人口動態統計[2015(平成27)]年

図3 年齢による免疫力と疾患のリスクの変化



誤嚥性肺炎という肺炎も起こしやすいといわれています(図4)。

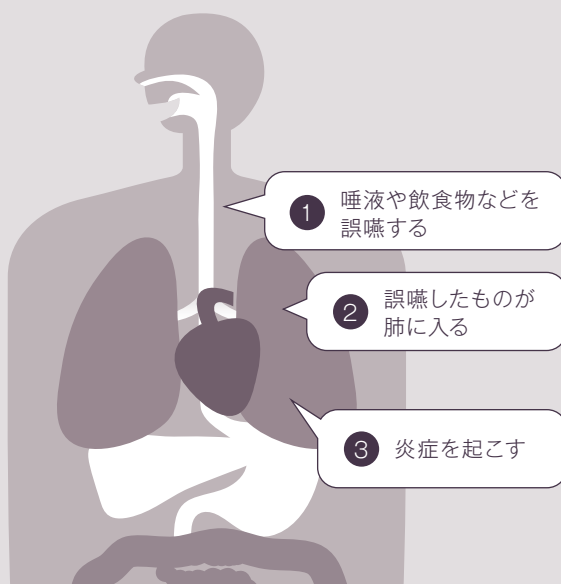
えんげ ごえん 嚥下機能の低下と誤嚥性肺炎

食事の際にむせたり咳き込んだりする状況が続いて、少しずつ飲み込みづらくなったことはありませんか? 加齢とともに「飲み込み力」(嚥下機能)が低下することで、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。高齢者肺炎の**70%以上**が誤嚥性肺炎といわれるほど多いのです。

その中でも、寝ている間に唾液と一緒に原因菌が気道に入り込み、むせなどの症状がないまま肺炎につながるケースが50%以上といわれています。原因菌はお口の雑菌なので、口の中をきれいに保つことで肺炎のリスクを大きく減らすことができます。

口腔ケアによって誤嚥性肺炎だけでなく、発熱や死亡例を減らすことができるという報告もあります。誤嚥性肺炎の予防のために、正しい口腔ケアを心掛けましょう!

図4 誤嚥性肺炎が起こるまで



■高齢者肺炎の特徴②

高齢の方は、肺に加えて心臓、腎臓、肝臓などの内臓の働きやさまざまな機能が弱まっているという背景があります。弱いながらもバランスをとってお元気であったのが、いったん肺炎にかかる、これらの弱さがさまざまな影響を受けてバランスが崩れ、一気に全身の調子が悪くなってしまう可能性があります(図5)。

また、高齢の方の肺炎は、熱や咳・痰などの典型的な肺炎症状がなくて分かりにくいこ

とが20〜30%あるとも言われています。特に風邪をひいた感じはないのに、ただいつもより元気がない、なんとなくくだるいといった、一見肺炎とは関係のないような症状しかない。でも病院へ行つてレントゲンを撮ったら明らかな肺炎になっていた、ということもあります。

なんだかいつもと様子がおかしい?という時は、他の色々な病気に加えて肺炎も大丈夫かな?と留意することが大切です。

肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチン

日常でかかる肺炎の原因菌で最も重症化するのは肺炎球菌です。そして、毎年冬になると流行するのがインフルエンザです。

一見、無関係のようですが、インフルエンザにかかる肺炎球菌を原因とする肺炎を起こし、重症化する可能性が高くなります。そのため、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎にかかりにくくなり重症化を防ぐことが期待できます。

ぜひ、2種類のワクチンを接種しましょう。

☑ 肺炎球菌ワクチン

65歳以上の方は、5年置きに定期接種しましょう。

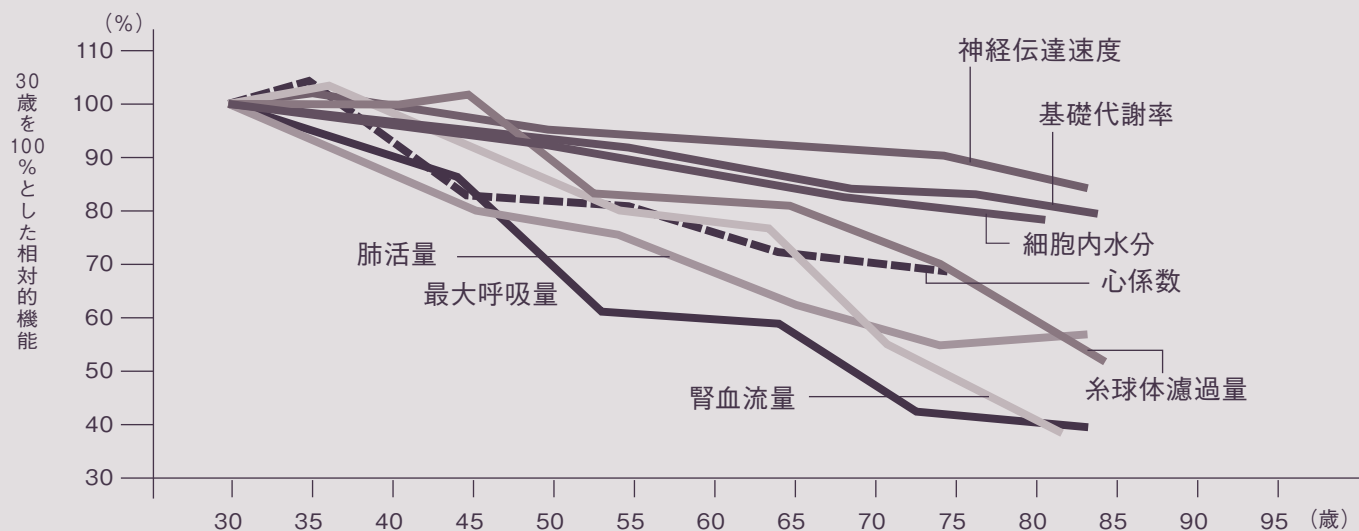
☑ インフルエンザワクチン

毎年11月ごろに接種しましょう。

当院での接種受付は、例年11月ごろから実施しています。詳細が決まり次第、ホームページなどでご案内します。

※ワクチン接種は自治体の助成が受けられる場合があります。詳しくはお住まいの市町村にお問合せください。

図5 加齢に伴うさまざまな生理機能の低下



Shock NW: The Physiology of Aging. Gerontology, Charles C Thomas Publisher, Illinois, 1971.
伊賀立二他編: くすりの地図帳. 講談社, 東京, 2007より改変

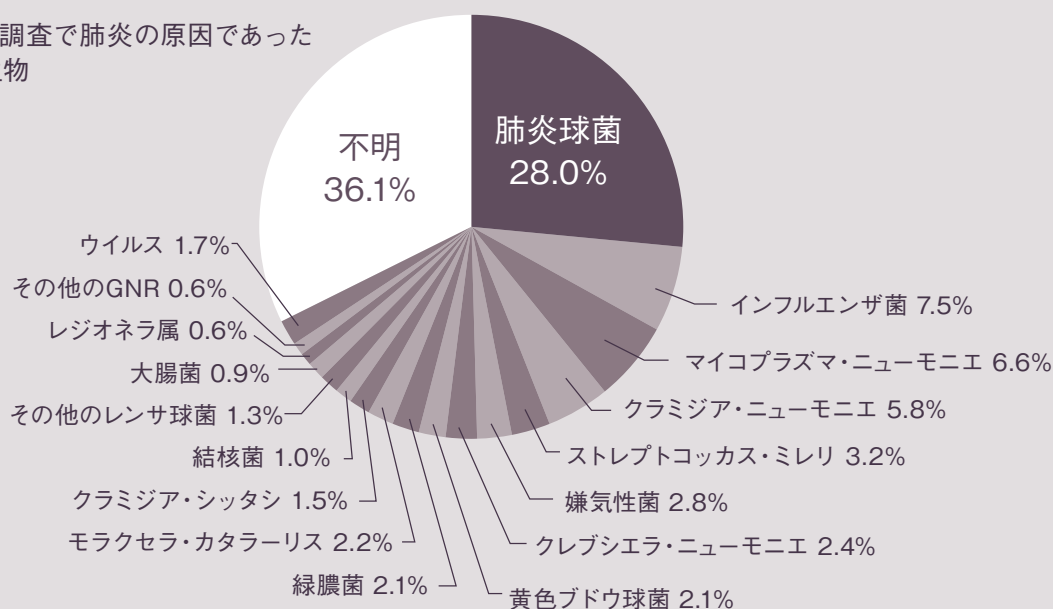
■肺炎を予防しましょう！

肺炎を防ぐための手立てとして、冬場はもちろん四季を問わず風邪を予防する、インフルエンザと肺炎球菌のワクチン(※)を接種する、日頃からよく体を動かす(体の活動性を高める)、体調がよくない時はあまり我慢せずに肺炎を疑って医療機関を受診することなどが大切です。



※肺炎を起こす菌は何種類もありますが、中でも肺炎球菌は体への侵襲性が強い菌です。肺炎球菌による肺炎では15〜30%に菌血症(血液内に菌が入って体中をめぐる)を起こし、その場合の死亡率は約20%に及ぶといわれています。その予防のために肺炎球菌ワクチンがあります。ただし、肺炎球菌ワクチンの効果は肺炎球菌にしかありません。他の肺炎の菌には効果がないので、すべての肺炎を予防することにはなりません(図6)。

図6 ある調査で肺炎の原因であった微生物



出典：日本医師会「感染症診療 update」

高齢の方の肺炎は増加しています。そして高齢者肺炎は命にかかわる可能性があります。「今の時代、肺炎なんて治る病気だから」と軽く考えず、しっかり予防、しっかり治療をしていきましょう。

病気を治療する肺炎予防の日常注意ポイントメモ

肺炎にならないために、予防の一環として次のことを心がけましょう。

・うがい、手洗い、マスクをする。

・歯磨きなどで口の中を清潔にする。

・ごえん誤嚥を防ぐ。

・予防接種を受ける。

・規則正しい生活をする。

・禁煙をする。

・もともと持っている病気を治療する。

「手洗いで
どんどん増やそう
みんなの健康」



column



福祉の窓から

石綿(アスベスト)健康被害救済制度について

Cさんは70代の女性、現在悪性中皮腫の治療中です。診察の帰りに正面玄関横の情報コーナーで、「その病気、その症状は石綿が原因かもしれません」というパンフレットが目にとまり、自分にも該当するのかと医療福祉相談グループを訪ねていらっしゃいました。

当グループでは、Cさんのお話を伺って30代の頃に石綿取り扱い工場の近隣に居住していたことを確認し、石綿健康被害救済制度についてご案内しました。Cさんは主治医ともよく相談し、制度の申請をすることにしました。制度の対象に該当すると給付を受けられる場合があります(図1)。

石綿を直接取り扱っていた人だけでなく、石綿取り扱い工場の近隣に居住していたり、石綿取り扱い

工場で働く人の作業着を洗濯したりしていた人も間接的に石綿を吸い込む場合があります。特に、“中皮腫はほとんどが石綿に起因すると考えられるため、中皮腫と診断されれば石綿を吸入することでもかかったと判定する”^{*}とされています。

ご不明な点や詳細は、(独)環境再生保全機構石綿救済相談ダイヤル(0120-389-931)または当院診療棟1階・患者サポートセンター(医療福祉相談グループ)にご相談ください。

※参考:環境再生保全機構「アスベスト(石綿)健康被害救済給付の概要」

医療ソーシャルワーカー 樋渡 貴晴

図1. 石綿健康被害救済制度の対象疾患と給付内容

対象疾患	給付内容
① 中皮腫(がんの一種)	【現在療養中の方】(ご本人が請求)
② 石綿による肺がん	● 医療費……自己負担分(入院時食事療養費および入院時生活療養費も含む)
③ 著しい呼吸機能障害を伴う石綿肺	● 療養手当…103,870 円/月
④ 著しい呼吸機能障害を伴うびまん性胸膜肥厚	【お亡くなりになった場合】(葬祭を行う方が請求)
	● 葬祭料…199,000 円
	※未申請でお亡くなりになった方と生計が同一であったご遺族には、特別遺族弔慰金などが給付される場合があります。



刈谷 訪問看護ステーション

「家に帰りたい」「家に居たい」という気持ちを大切に

生まれ育った家、家族やペットが待っている家。家は体や心が休まる場所です。

住み慣れた家があり、待っている家族がいても何らかの理由で家に帰れなかったり、家で最期を迎えたくても病院に入院したりしてしまうことがあります。また、退院して「家に帰りたい」と思っても、家族に迷惑をかけることに対する遠慮や痛みや苦しさへの不安、管や点滴などの管理への不安から、家に帰ることを断念している方もいらっしゃると思います。

しかし退院後、自宅で療養しているとなぜか痛みが和らいで薬が不要になったり、日に日に元気が出て毎日散歩ができたり、ご飯が食べられるようになった

り、元気になる方もいらっしゃいます。それは、住み慣れた家・家族という一番の特効薬があるからだと思います。自宅で療養していると「このまま最期まで家に居たい」という気持ちになる方が多いのが現状です。

私たち訪問看護師は、患者さんが「家に帰りたい」「家に居たい」という気持ちを大切にし、ご家族と相談しながら安心して自宅で療養ができるようお手伝いしています。

訪問看護の利用を希望される方は、主治医(かかりつけ医)にご相談ください

看護師 田村 順子



ひとりでできる
リハビリテーション

上手な声の出し方

声がかすれる・

出しにくい症状に対して

私たち人間は、肺から送られた空気がのどにある声帯を通る時、声帯を振動させることで声を出しています。その音を口や鼻で響かせ、舌や唇を使って細かい発音の違いを作り、会話をします。

「滑舌が悪い」「舌が動かしにくく話しにくい」などの症状は医学用語で構音障害といい、「声がかすれる」「声が出しにくい」という症状は音声障害といえます。今回は音声障害のリハビリ方法をご紹介します。

■音声障害とは？

大きな声を出して遊ぶ子どもや、日常的に大きな声をよく出す職業（保育士や歌手）の方が発症しやすいとされます。力みながら強く声を出してのどに負担をかけ続けると、声帯のむくみや硬さにつながり、しゃがれ声や低い声になります。



■音声障害のリハビリ

まず声を出すことを控え、声帯を休ませることが重要です。大きな声を出さなければならぬ場合はマイクを使いましょう。次のことに気をつけると効果的といわれています。

- 高い声・大きな声を出さない
- 会話を最小限にする
- 普段より小さい声で話す
- ※ささやき声はのどに負担がかかるため逆効果です。
- 咳や咳払い、刺激物（たばこ、お酒など）を控える
- お茶や加湿器、マスクでのどを潤す

■上手に声を出すにはどうしたらよいの？

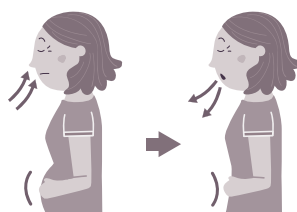
まずはリラックスし、声を出しやすい姿勢をとることが重要です。座っている場合はいすに浅く腰かけ、両足をしっかりと床につけましょう。背中中は背もたれから外し、肩の力を抜いて背筋を伸ばします。立っている場合は、両足を肩幅ほどに開いた姿勢で立ちます。ふらつく場合は無理をせず手すりなどを持つてください。姿勢が整ったら腹式呼吸をしてみましょう。

腹式呼吸の方法

①鼻からゆっくり息を吸い込み、おへその下に空気をためるイ

メージでお腹を膨らませます
②口からゆっくり長く「ふー」と息を吐き出し、お腹をへこませます

※難しい場合は、仰向けになりお腹の上に手や物を置いて行ってみましょう。



腹式呼吸に慣れてきたら、空気を吐く時に柔らかく声を出すイメージで「あー」と長く声を出してみよう。徐々に単語や日常会話など、声を出す時間を伸ばしてみてください。

声がかすれる・出しにくいという症状がありましたら、ぜひお試しください。

言語聴覚士 大竹綾香



イベント

お問合せ (0566) 25-9215〈広報グループ〉

市民公開講座

参加無料 予約不要

講 座	日 時	講 師
女性の尿もれと “だづ”のおはなし	平成30年10月20日(土) 午前10時30分～12時	泌尿器科 部長 近藤 厚哉 皮膚・排泄ケア認定看護師 中西 里佐
糖尿病の合併症と その予防	平成30年11月17日(土) 午前10時30分～12時	内分泌・代謝内科 医員 伊勢村 昌也 臨床検査技師 吉田 光徳 歯科衛生士 井口 昌子

場所 診療棟5階 第1・2会議室

院内コンサート

参加無料 予約不要

内 容	日 時	演 奏
二胡コンサート	平成30年11月17日(土) 午後2時30分～3時15分	満天星(まんてんしん)

場所 診療棟2階



栄養科の教室

完全予約制

教室予約 (0566) 25-8387〈栄養科〉

対象は当院で栄養指導を受けたことがある方または医師から指示があった方です。参加を希望される方は栄養科までご連絡ください。

講 義	日 時		場 所	対象者	費 用
ヘルシーフッキング教室	平成30年10月11日(木) 平成30年11月 8日(木)	午前10時～12時30分	5棟2階 調理実習室	当院生活習慣病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
減塩食体験会	平成30年10月18日(木)・19日(金) 平成30年11月15日(木)・16日(金)	午前11時30分～午後1時	5棟2階 調理実習室	塩分制限を必要とする 当院患者・家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
慢性腎臓病教室	平成30年 9月26日(水) 平成30年10月24日(水)	午後1時30分～3時	診療棟5階 第5会議室	当院慢性腎臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料
心臓病のための 栄養セミナー	平成30年10月 3日(水) 平成30年11月 7日(水)	午前10時30分～12時	5棟2階 調理実習室	当院心臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料



がんに関する情報

お問合せ

(0566) 25-8110〈がん相談支援センター〉

がん診療拠点病院として、がん患者さんの支援を積極的に行っています。お気軽にお立ち寄りください。

内 容		日 時	場 所
がん相談支援センター がんに関するさまざまな相談に看護師や医療ソーシャルワーカーがお応えします。 相談時間 30分程度 相談無料 予約不要		月～金曜日、第1・3土曜日 (休診日は除く) 月～金曜日:午前8時30分～午後4時45分 第1・3土曜日:午前8時30分～午後2時	診療棟1階 患者サポートセンター
がんサロン がん患者・家族の皆さまが 共に学び、語り合う場所です。 参加無料 予約不要	気軽にできるエクササイズ 理学療法士 高津 志歩	平成30年10月20日(土) 午前10時～11時	診療棟4階 がん情報ラウンジ
	治療に伴うしびれを知ろう がん看護専門看護師 鈴木 さやか	平成30年11月17日(土) 午前10時～11時	
ピアサポーター(がん治療体験者)による院内相談会 がんに関するさまざまな相談にピアサポーターがお応えします。 参加無料 予約不要		毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時～12時	診療棟1階 正面玄関
社会保険労務士によるがん患者さん相談会 がんの治療と仕事の両立や就労の不安・悩みなどに社会保険労務士がお応えします。 予約方法 お問合せ先にお電話いただくか、がん相談支援センターまでお越しください。 参加無料 要予約		毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時～12時	診療棟1階 正面玄関



総合防災訓練 見学者募集

刈谷豊田総合病院では、平成17年より総合防災訓練を開催してまいりました。災害時においても病院機能を維持し、地域住民の方々に医療が提供できるよう訓練を行っております。訓練の様式をご覧ください、災害に対する意識を高めていただきたく見学者を募集いたします。見学をご希望の方は総務グループまでご連絡ください。



患者会

かきつばた会

参加無料 予約不要

在宅酸素療法を行っている患者の皆さまの親睦を深め、さまざまな知識を深めていく患者会です。

日時 平成30年11月17日(土)午前10時～11時

場所 診療棟5階 第3会議室

お問合せ (0566) 25-2810〈患者サポートセンター(医療福祉)〉

水曜会

参加無料 予約不要

乳がんと診断された方の会です。どなたでもご参加いただけます。

日時 平成30年9月27日(木)午後2時～3時30分

テーマ 乳がん治療の最新情報

講師 乳腺・内分泌外科 医長 吉本 信保

場所 診療棟5階 第4会議室

お問合せ (0566) 25-2810〈患者サポートセンター(医療福祉)〉

参加無料 要予約 定員 10名程度

日時 平成30年10月6日(土)午後2時～4時30分

場所 診療棟2階

お問合せ (0566) 25-8007〈総務グループ〉

数独

タテ9列・ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
太線で区切られた3×3 (9マス) の枠内にも1～9の数字が1つずつ入ります。
空白を数字で埋めよう。

	8	7				6	9	
			6		8			3
		1				2		
	6			3			1	
2				5				7
	9			7			2	
		8		6		4		
			3		9			
	4	2				9	3	

出典：<http://www7b.biglobe.ne.jp/~doctonakaoartificialintelligence/index.html>

作者：ドクター中尾

余 聞

9月1日は「防災の日」です。防災の日は台風や高潮、地震などの災害についての認識を深め、災害に対処する心構えを育成するために制定されました。また、防災の日を含む1週間は「防災週間」に定められています。

直近の災害では平成30年7月豪雨が思い出されます。今、被災地では懸命に復興作業が進められています。防災の日を機に、被災地復興のためにできることや災害への備えについて改めて考えたいと思いました。

広報委員 田中 桂助

広 報 誌 タ イ ト ル

医心伝心 [いしんでんしん]

本来「心を以って心に伝う」の意、以心伝心。私たちの業務も患者さんの言葉のみに頼らず、表情、しぐさ、その向こうにある心の訴えに十分に目を向ける「心配り」を大切にすることが「医療安全」はもとより、快適な診療をお届けする基本だと考えます。そんな意を込め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

旬を食す Season's Cooking

今回の料理 鮭の香り混ぜ寿司

鮭は秋になると産卵するために自分が生まれた川に戻ってきます。この時期の鮭は「秋鮭」といわれ、脂がのっておいしく栄養価も増します。

鮭は、ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンDなどビタミン類が豊富な魚です。特にビタミンAの含有量は魚の中でもトップクラスです。ビタミンAは粘膜を丈夫にし、皮膚や髪を健康を保つ、がんを予防するなどの働きがあります。また、ビタミンB群には成長促進や消化を助けるなどの効果があります。さらに、カルシウムの吸収を何倍にも高めるビタミンDもたっぷり含んでいます。DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、血液をサラサラにしてコレステロールや血圧を下げる作用に加え、脳の機能を高めるなどさまざまな効果があり、注目されている栄養素が多く含まれています。

管理栄養士 松川 伊菜保

作り方

- ① 米を洗って炊飯器に入れ、だし昆布をのせて炊飯する（水は通常より少なめ、目盛りがあれば酢飯の水位にする）。
- ② 塩鮭は焼き、骨と皮を外してほぐしておく。大葉は細かい千切りにする。
- ③ レモンは皮を薄くむき、千切りにする。果肉は絞っておく。
- ④ 絞ったレモン汁と寿司酢の材料を混ぜ合わせて、ほぐした鮭を温かいうちに混ぜる。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、だし昆布を取り除いて寿司桶（なければ大きい皿やボール）にあげ、④を入れてさっくりと混ぜ合わせる。大葉、レモンの皮、いり胡麻を加えて軽く混ぜて冷ます。
- ⑥ お皿に盛り付け、いくらをトッピングしたら完成。

☆減塩の一工夫☆ ・塩鮭を生鮭にする→塩分0.5g減
・いくらをトッピングしない→塩分0.5g減

1人分
510kcal
塩分2.4g



材料(4人分)

米……………2合
だし昆布……………10cmくらい
塩鮭(甘口)……………240g
大葉……………4枚
レモン……………1個
いり胡麻……………大さじ1
いくら……………80g

<寿司酢>

砂糖…大さじ3 酢…大さじ3
塩…小さじ1/2

■かかりつけ医を持ちましょう

当院は、地域医療連携を推進しています。当院を受診される場合は、かかりつけ医からの紹介と予約が必要です。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【紹介状持参のお願い】

当院の外来診療は紹介型専門外来です。初診の方は、地域診療所からの紹介状（診療情報提供書）を必ずお持ちください。紹介状なしで受診された場合、初診時の選定療養費（自費）5,000円（税抜）がかかり、待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。

【救急外来について】

当院の救急外来は、重症度の高い患者さんを優先に診療いたします。円滑な救急医療を行うため、なるべくかかりつけ医か休日診療所、在宅当番医を受診してください。必要に応じて当院にご紹介いただくシステムになっています。

■予約変更専用窓口について

予約の変更・確認は、予約変更専用窓口で承ります。

ただし、歯科口腔外科の場合は歯科口腔外科外来までご連絡ください。

【予約変更専用窓口】 0566-25-8103

【歯科口腔外科外来】 0566-25-8020

数独の解答

3	8	7	4	2	5	6	9	1
4	2	9	6	1	8	7	5	3
6	5	1	7	9	3	2	4	8
7	6	4	8	3	2	5	1	9
2	1	3	9	5	4	8	6	7
8	9	5	1	7	6	3	2	4
9	3	8	2	6	1	4	7	5
5	7	6	3	4	9	1	8	2
1	4	2	5	8	7	9	3	6

