

SaiWai

3月号

vol.11

March 10, 2012



川崎幸病院
044-544-4611(代)



川崎幸病院中原分院
044-433-4343(代)
044-433-4393(受診予約)



川崎幸クリニック
044-544-1020(代)
044-511-2112(受診予約)



さいわい鹿島田クリニック
044-556-2720(代)
044-556-2722(受診予約)

ご自由にお持ちください。

『乳がんは痛いの?こわいの?さびしいの?』 **1・2**
～乳がん治療最前線とネット社会における病気との闘い方～

糖尿病認定看護師コラム …………… **3**
『そうだ笑顔でいよう!』 最終回

部署紹介「救急医療を支えるプロ集団!」 …………… **4**
第11回: 検体検査部門

栄養科便り …………… **4**
『医食同源レシピ』 第11回

皆様へのお知らせ …………… **5**
新・川崎幸病院は「地域の災害医療の中心となる病院」を目指します

『川崎幸クリニック リポート』 …………… **6**
～ドクター紹介～ 川崎幸クリニック 副院長 九島 健二 医師

川崎幸病院 新築移転いたします!

『新病院の検体検査部門』

～石心会グループの理念～

- ・ 医学的根拠に基づく高度な医療
- ・ 患者さん主体の医療
- ・ 地域に密着した医療



3月の花: もも
花言葉は
「チャーミング」です



21世紀型医療・福祉ネットワーク
石心会グループ



乳がんは

川崎幸病院 外科医長

高橋 保正 医師



私は絶対に乳がんにならない！ そう思っているあなたは読まないでください。

こんにちは。乳腺外科医の高橋保正(やすまさ)です。ほんとは全ての女性に読んでいただきたい内容です。でも日本では多くの女性が、自分は乳がんにはならないと信じています。いいえ、現実から目をそむけようとしています。こわいですがね。だからまず今は、少しでも乳がんの不安をお持ちのあなたにお届けします。そして、あなたからお友達にそっとほんとのことを教えてあげてくださいね。乳がんはこわくないってね。お願いいたします。

それではお伝えします。乳がんのウソとほんと。

一生涯における乳がん発生率はアメリカ女性の7人に1人、日本女性では16人に1人。

アメリカにおける乳がん検診受診率は70%を超えているのに、日本における乳がん検診受診率は20%前後しかありません。アメリカにおける乳がん検診はもはや常識。

日本における乳がん死亡率は上昇傾向ですが、アメリカでは乳がんの早期発見により死亡率は減少傾向となっています。

日本で大事なのは乳がん検診を多くの方が受けること。

乳がんは、マンモグラフィー、乳腺エコー、乳腺MRI検査により 超早期発見が可能です。そして、乳がんは超早期に発見すれば完治可能なのです。

**「検診はムダである」というウソに
惑わされないでください。**

マンモグラフィーは乳腺を圧迫する検査ですので、最初はびっくりされるかもしれません。

**マンモグラフィーは乳がんの超早期発見の
ためには絶対に必要です。**

もし乳がんと言われても、こわがる必要はありません。

手術、放射線、抗がん剤、ホルモン治療、分子標的治療など、常に新たな治療法が開発されています。手術にも、乳房をすべて切除する乳房切除術および乳房のふくらみを残すことができる乳房温存療法をおこなうことも可能です。

**「乳がんになったら終わり」
というウソを信じてはダメ。**

「おかしいな?」と思ったら、お近くの乳腺外来へ受診してください。不安なあなたにはつらい気持ちを和らげる緩和ケアチームが担当しお話を聞かせていただきます。

**過去 3000 件の質問に回答してきた
外科医が教える「乳がん検診 Q & A」**

マンモグラフィー検診をお受けになると結果が届きます。その結果には、カテゴリーという

高橋保正 プロフィール

乳がん検診を、日本のすべての女性が受診できる国にすることを使命とする"乳がん検診伝道師"として活躍。患者でもあった、ある母親の死をきっかけに、外科医でありながら乳がん検診普及活動に取り組み始める。少しでも女性たちの不安を取り除いてあげたいという想いから始まったブログは、今では月間6万アクセスを超えるランキング1位の人気ブログとなる。また、乳がん検診の相談は、外科医としては異例の、年間1,000件を超えている。



川崎幸病院緩和ケアチーム

形で結果が戻ってきます。そのカテゴリーという項目のとなりに数字が書いてあると思います。少し解説すると、

カテゴリー1は"何もなし"
カテゴリー2は"何か所見はあるが良性"
そして、カテゴリー3からカテゴリー5までが、"異常がある"という状態です。

一般的に1000人の方が乳がん検診をお受けになった場合、そのうち約30人の方がカテゴリー3以上を指摘されます。そのうち約2~3人の方が乳がんと診断されるというデータがございます。

それぐらい乳がんの頻度は低いのです。

ですから、こわがらずに精密検査を受けて安心することが大切です。

私はこれまでに乳腺外来における通常の診察以外にも、ホームページやブログ、メールを介して約3,000件以上の乳がんに関するご相談にお

答えしてまいりましたので安心してご相談下さいませ。ブログでは様々な疑問にお答えしております。ただいま「乳がん検診Q&A」無料プレゼント中です。

【乳がんに関するご不安や疑問はこちらで解決。】

<http://blog.smile-again.net/>

乳癌検診へGO!GO!

右のQRコードからもどうぞ



高橋保正医師より：「乳がんは痛い？こわいの？さびしいの？」

最新の乳がん治療や病気との闘い方等について、わかりやすくお話いたします。誰も知らない、主治医選びの魔法のテクニックをお伝えいたします。

市民健康講座のご案内

『乳がんは痛いの？こわいの？さびしいの？』

～乳がん治療最前線と

ネット社会における病気との闘い方～

4月14日(土) 10:30~11:30

(於)川崎市産業振興会館1階ホール

お問い合わせ先：044-544-4611(代)地域医療連携室



昨年11月より会場がミュゼ川崎から川崎市産業振興会館に変更になりました。お間違えの無いようご注意ください。

市民健康講座では、毎月、当院医師が専門分野について、わかりやすい言葉で役に立つ医療情報を地域の皆様にお伝えしています。

席数：**478席** 参加申込：**不要** 参加料：**無料**

お気軽に会場へ直接お越しください。

病気と体の仕組みをより深く
理解していただくために。

糖尿病認定看護師コラム

『そうだ笑顔でいよう!』

最終回

いままでありがとうございました!

～そして新病院でもよろしくお祈りします～



川崎幸病院 看護部
糖尿病看護認定看護師
原田 浩見

●3月といえば・・・

3月と言えばイメージは「ピンク」キーワードは「桜」「卒業」といったところでしょうか。なぜかワクワクしてきますが実際は「寒い」ですね。3月はまだまだ寒さが身にしみます。

●改めまして、糖尿病とは?

第1回目のコラムで糖尿病とはインスリンの不足、もしくは作用不足によって血糖が下がらない病気であると書きましたが、久しぶりに読み返してみると説明が足りないかと反省し、今回のテーマにしました。糖尿病は血糖が下がらない病気ですが、血糖が下がらないと(高いと)なぜいけないのでしょうか。

●血糖値が高くなると・・・

健全な身体での血糖値は空腹時で110mg/dl未満、食後2時間で140mg/dl未満です。この値を超えてしまうと血液中に余った糖が滞ることになります。糖の多い血液はドロドロとして血管内で交通渋滞を起こして毛細血管のような細い血管に詰まってしまう。さらに血液中に滞る糖は変化して血管を破壊します。

●痛くも、かゆくもないが・・・ 血管は破壊されています!

血糖が高くても痛くもかゆくもないのですが、実は身体の中では血管の詰まりや破壊など恐ろしい変化がお

きています。糖尿病の合併症は腎症・網膜症・神経障害・心血管障害などなど・・・すべて、血管が詰まるか破壊されることによって発症しているのです。

結論! 糖尿病は血管の病気です。

●糖尿病の「予備軍」も油断大敵です!

さてさて、糖尿病と健常者の真ん中をいく「境界型」(血糖値は正常域より高いが糖尿病の診断基準は満たさない)という糖尿病の型をご存じですか? 「糖尿病予備軍」や「糖尿病の気がある」と言われたことがある方は当てはまる場所でしょう。境界型だからといって安心してはいけません。じつは血管の詰まりや破壊はすでに始まっているのです。冬の寒さで心臓血管が壊れて運ばれてくる患者さんの情報から気がきました。

●いままでありがとうございました!

今回はまじめな印象でしょ?! (いつもまじめですが特に) 実は今月号で私はこのコラムを卒業します。1年間「そうだ笑顔でいよう!」を読んでくださった皆さん、支えてくださった皆さんありがとうございました。

コラムは終わりますが糖尿病看護認定看護師・原田は川崎幸病院におりますので気軽に声をかけてください。

●患者さん目線の看護研究チームです



フットケア看護研究チーム

2北病棟看護研究チームの大野、曲田、市川です。フットケアについての看護研究をやってきました。

患者さんの足を見せていただいた時、巻き爪や外反母趾などのトラブルに悩んでいる方の多さ、腰痛や視力低下によって爪切りがご自身でできない方の多さに驚きました。現在フットケアについての調査が終わり、これからは患者さんの足をケアできるよう勉強を開始する予定です。

認定看護師とは：日本看護協会の試験に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することを認められた看護師のことです!

当院には、感染管理・集中ケア・透析看護・糖尿病看護の認定看護師が働いていますよ!

川崎幸病院 看護部長:佐藤 久美子



救急医療を支えるプロ集団【第11回】

川崎幸病院 検体検査部門：
迅速な検査を目指し、救急医療を支えます

●どんな検査をしていますか？

患者さんの血液や尿、便などの成分の分析や微生物の有無などの検査、内視鏡や手術で採取された組織の検査などをして診断の材料としています。



この機械で血液の検査をします

●救急医療を支える検体検査

救急医療の現場においても検体検査部門の果たす役割は大きいです。患者さんを診断するためには、検体検査の結果が重要なデータになります。そのため、30分以内に検査結果を報告できるように取り組んでおります。救急車で運ばれた患者さんの診断・治療がすみやかに行



えるように、俊敏な対応をいつも心がけております。

●24時間365日検査が可能です

当院の検体検査部門は夜間・休日も当直体制をとり、24時間365日対応で検査が可能です。検査部門が当直体制をとっていない病院では、夜間に救急車で運ばれても、検査結果が翌朝まで出ないこともあります。当院では、夜間・休日においても検査可能な項目は全て対応し、救急患者さんのスムーズな診療が可能です。

●地域の皆様へ

24時間365日体制で迅速な検査をおこない、これからも地域の中核的な救急病院としての使命を果たして行きたいと思っております。



<作り方>

1. 黒こしあんは4等分して丸めておき、桜の葉の塩漬けは水でさっと洗い、水気を除く
2. 小皿に水小さじ1/8と色素を溶く
3. 耐熱容器に水80ccと砂糖、塩を混ぜ、②を少量入れてお好みの色に着色し、道明寺粉を入れて混ぜる。ふんわりラップをして電子レンジで2分(500W)加熱
4. 一度取り出し全体を混ぜ、再度ラップをかけて30秒(500W)電子レンジで加熱
5. 取り出してひと混ぜしてラップをかけ室温で10分蒸らし、粗熱が取れたら4等分にし、生地をラップにのせ薄く広げる
6. 黒こしあんを載せて生地で包み形を整える
7. 桜の葉は葉脈がはっきり見える方を外側にし、葉の先端が上にくるようにして包む

おいしく食べて健康増進!【第11回】

レンジで簡単桜餅 ~栄養のプロの医食同源レシピ~



栄養成分

エネルギー	98kcal
タンパク質	2.6g
脂肪	0.2g
食物繊維	1.1g
塩分	0.1g

材料(4個分)

道明寺粉	60g
水	小さじ1/8
色素(赤)	少々
水	80cc
砂糖	20g
塩	少々
黒こしあん	60g
桜の葉の塩漬け	4枚

完成!

食物繊維の過剰で下痢、不足で便秘!

あずきには100gで17.8gの食物繊維が含まれており、約20%はたんぱく質で、栄養価が高く、赤い色はアントシアニンが含まれ亜鉛などのミネラルも豊富に含まれています。食物繊維は1日に20g前後摂ることをおすすめします。

食物繊維は、食品からとる限り、過剰症の心配はありません。しかし、サプリメントなどで単一の食物繊維を多量に摂ると、下痢をすることがあります。

また、食物繊維の取りすぎは、鉄やカルシウム、亜鉛などの吸収を妨げ、ミネラル不足に陥る心配があります。

逆に、不足すると、便秘や痔になります。さらに、腸内でつくられた有害物質が長く留まることで腸内環境が悪化し、発がんのリスクが高まります。



新・川崎幸病院は「地域の災害医療の中心となる病院」を目指します

災害医療の中心となる病院であるためには、災害時にも「病院の機能を持続させること」が最も大きな命題です。新病院の建物は免震構造を採用し、また建物の規模に対して、十分な自家発電装置と無停電装置を備えています。併せて、災害時に全職員が迅速に行動することも求められます。そのため当院では毎月定期的に防災訓練を実施しており、予告なしに襲ってくる災害に備えています。



■防災訓練の様相(2012年2月18日実施)



①医療支援活動報告

タイの洪水や東日本大震災などにおける医療支援活動に参加した、当院山路看護師が現地での体験談を講義しました。



②搬送手段の講習

(講師：当院救急救命士)
緊急時に人員が不足することを想定し、身近な物や自分の身体を使用した搬送手段の演習をしました。



③火災発生時の初期消火訓練

火災による被害を小さくするためには、初期の段階での消火が重要になります。実際の消火栓を使用し、初期消火の訓練をしました。



④患者さん搬送訓練

災害発生時には、迅速かつ安全に、入院患者さんを院外に搬送しなければなりません。職員が模擬患者となり、訓練用の点滴や医療機器を実際に装着した状態で搬送の演習をしました。

災害医療の中心となる病院を目指して、新病院への移転後も防災対策を進めてまいります。

医療支援活動報告

山路看護師はAMDAを通じて、東日本大震災やタイの洪水などにおける医療支援活動を行ってきました。実際に現場を経験することで学んだ医療支援についてのポイントを、今後の当院の防災対策にも活かしていきます。

【被災地での医療支援のポイント】

●現地の方の目線に立った対応

医療支援が自分本位になってはいけません。常に相手の立場に立ち、相手の望む支援を心がけることが求められます。

●日々変わる現状を把握する

被災地の状況は日々変わります。日々、現場から情報を吸い上げて現状を把握し、その瞬間に求められていることに臨機応変に対応する必

要があります。

●必要物資が少ない中での創意工夫

設備や物資に恵まれた日常の医療施設とは全く環境が違います。各自がアイデアを出し合い「チームワーク」を一層高めていく必要があります。

山路看護師は、今年の4月から川崎幸病院を離れ、AMDAの職員として1年間、医療支援活動に専念します。災害時には「経験」が大きな力になります。山路看護師の医療支援活動での経験は、災害に強い病院を目指す当院にとって大きな力になるでしょう。



※AMDA(アムダ)とは？

災害発生時などに、医療・保健衛生分野を中心に人道支援活動を展開している本部を岡山市におくNGO団体

川崎幸クリニック：ドクター紹介

副院長:内科 九島健二



川崎幸クリニックで総合内科と甲状腺の疾患を専門に診療をはじめてから、早いもので10年になります。当クリニックに来る前は、いくつかの病院で入院患者さんの診療をしてきました。

●入院診療と外来診療の違い

入院では時間をかけて一人の患者さんをゆくり診療ができます。逆に外来は限られた時間の中で、多くの患者さんを診なければなりません。患者さんを長くお待たせすることなく、患者さんのささいな変化も見逃さずに、迅速で的確な診断を下すよう日々心がけています。

●私のモットーは

診療時間内にいらっしゃった患者さんは、混雑している時間帯であっても、基本は断らずに診せていただくことをモットーにしています。お待たせすることも多いですが、ご理解いただければと思います。

甲状腺外来のご案内

—— 甲状腺の病気ってどんな病気？ ——

「甲状腺の病気」と言われても、一般の方にはなじみが薄いかもかもしれません。今回、私が専門としているこの甲状腺の病気についてお話しします。

●まず、甲状腺とは？

甲状腺とは、のどぼとけの下の気管の外側にある臓器で、「甲状腺ホルモン」を分泌しています。「甲状腺ホルモン」は新陳代謝を促し、身体の機能を調節する大切なホルモンです。

●甲状腺ホルモンのバランスが崩れると・・・

このホルモンのバランスが崩れると身体にいろいろな症状が現れます。これが甲状腺の病気で、甲状腺ホルモンが過剰に分泌される「甲状腺機能亢進症」と、分泌が不足する「甲状腺機能低下症」があります。

●どんな症状が出るのか？

甲状腺機能亢進症

- 脈が速くなり、動悸を感じる
- 体重が減る
- 微熱、多汗になる
- イライラする
- 下痢になる
- 手が震える



甲状腺機能低下症

- 脈がゆっくりになる
- むくんで体重が増える
- 体温が低め、汗の量が減る
- 脱力感、疲れやすい
- 便秘になる
- 肌が乾燥する

甲状腺の症状のポイント

- 亢進症と低下症は全く真逆の症状が現れる
- 亢進症と低下症の症状は同時には現れない
亢進症と低下症の症状が交互に出るようであれば、甲状腺の病気ではなく、他の病気を疑う必要があります。
- 患者さん自身で判断がつきにくい
亢進症は更年期障害の症状に非常に似ています。また低下症はうつ病などと勘違いするケースが多く、患者さんご自身での判断がしづらいのが特徴です。

甲状腺の病気は一般の方には判断がつきにくく、どこが悪いのかも分からず、気のせいであると誤解され、「いつも調子が悪い状態」で悩んでいる方もいらっしゃると思います。一度、甲状腺専門外来を受診されることで、お悩みが解消されるかもしれません。

川崎幸クリニック 受診予約：

甲状腺外来診療担当表 044-511-2112

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前	九島・ 牧野	九島・ 後藤・ 牧野	関川・ 牧野	九島・ 牧野	九島	九島・ 牧野	
午後	九島・ 牧野	九島・ 牧野	牧野	九島・ 牧野			
夕方		九島・ 牧野					

・九島医師は、内科診療枠で診察いたします。

・関川医師は、外科診療枠で診察いたします。

・牧野医師は、内科または糖尿病科診療枠で診察いたします。

※九島(青字)は、さいわい鹿島田クリニックで診察いたします。

※牧野(赤字)は、糖尿病科診療枠にて診察いたします。



Building Status Report Vol.11

新・川崎幸病院の検体検査部門

● 増える救急車台数

一層の「救急車を断らない病院」を目指す新・川崎幸病院は、ER（救急救命室）の大幅拡充を予定しております。また、現病院では行っていない整形外科の診療を始めることで交通外傷の救急にも対応します。これにより、救急車の受入台数は確実に増えます。増えていく救急搬送数に対応すべく、より迅速な検体検査を目指していきます。

● より迅速な検査のために

新病院では検査機器の更新を予定しています。これにより検査の処理速度が向上します。また、「シューター」という搬送装置の導入も予定しており、ERや病棟から検査室への検査検体の搬送が現病院よりもスムーズになります。救急車の搬送台数の増加に対応していきます。

● 輸血用血液の確保

当院では、心臓血管外科の手術など大量の輸血用血液を使用しています。新病院では手術室が7部屋に増えるため、より多くの血液が必要になります。輸血用血液の在庫管理も検体検査部門の重要な仕事になります。



安全に保管している
輸血用血液

また、輸血用血液を使用する前に「交差適合試験」という検査を行っています。これは輸血に伴う副作用を防止するための検査で、患者さんの血液と輸血する血液を混合して適合するかどうかを調べます。緊急時に対応できる輸血量の確保と安全な輸血に務めます。

● がん治療における検体検査

新病院ではがん治療にもより力を入れ、放射線治療、外来での化学療法（抗がん剤治療）も新たに行います。これに伴い、検体検査部門の果たす責任も大きくなります。手術や内視鏡で切除した組織を顕微鏡などで調べ、がん細胞の性質や進行具合などを検査します。この検査はがんの治療計画を立てる上で重要な検査になります。

新病院での検体検査部門は今以上に大きな役割を担っていきます。



ホームページのご案内

皆様のお役に立てるよう頑張っています、ぜひ見に来てください!!

川崎幸病院・中原分院・川崎幸クリニックの各施設も幸病院のTopページからも各施設へ移動できます。※「さいわい」のバックナンバーをホームページでも公開中!

幸病院 検索

皆様のご意見・ご感想をお待ちしております! お気軽にご連絡下さい。

TEL.044-511-2266

広報担当 西山宛