

公益社団法人 地域医療振興協会 市立恵那病院 広報誌

**基本理念** 私たちは地域住民のために、質の高い、思いやりあふれる地域包括医療を展開します。

## 今すぐできるがん予防

いま、日本人の2人に1人が、一生のうちに一度はがんになるといわれています。ある意味、身近な病気ではありますが、できればかかりたくない病気でもあります。

ここでは、最近の研究で明らかになってきた、がんの予防法について説明します。

実は、以下の5つの健康習慣を実践することで、がんにかかるリスクは、何もしない場合に比べて、男性で57%、女性では63%までリスクが下げられることが明らかになっています。

### 1) 禁煙: タバコは止めましょう。

日本人での研究から、たばこは肺がんのみならず食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなどの多くのがんに関連することが分かっています。タバコを吸う人は、吸わない人に比べ、がんになるリスクが約1.5倍に高まることが明らかになっています。

また、受動喫煙(他人のたばこの煙を吸う)でも、肺がん(特に腺がん)、乳がんのリスクが高くなります。禁煙はがん予防の大きく確実な第一歩といえます。

### 2) 節酒: お酒は控えめに。

日本人男性では、多量の飲酒ががんのリスクを高めることが明らかになりました。1日当たりのアルコール摂取量が、純エタノール量で23g未満の人に比べ、46g以上では40%、69g以上で60%、がんになるリスクが高くなります。特に飲酒は食道がん、大腸がんとの強い関連があり、女性では乳がんのリスクが高くなることが示されています。飲酒は1日当たり、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1合の2/3までにとどめましょう。

### 3) 食生活の見直し: 減塩、野菜と果物をとりましょう。

食塩摂取量の多い男性では胃がんのリスクが高いことが分かっています。女性は男性ほど明らかではありませんが、塩分の多い食生活を続けると男女ともに胃がんのリスクが高くなるという結果も出ています。1日の食塩摂取量を男性では8.0g未満、女性では7.0g未満にすることが推奨されています。減塩は胃がん予防だけでなく、高血圧などの循環器疾患のリスク低下にもつながります。

また、食道がん、胃がん、肺がんでは、野菜と果物をとることで、がんのリスクが低くなる傾向があります。野菜をとることは生活習慣病の予防にもつながるので、毎日意識的にとるようにしましょう。

### 4) 身体を動かす。

日本人での研究で、身体活動量の多い人は、男性では大腸がん、肝がん、膵臓がん、女性では胃がんのリスクが低くなることがわかっています。特に65歳以上の方では、強度を問わず毎日40分の身体活動を、それ以下の年代では、歩く程度の身体活動を毎日60分、それに加えて、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うことが推奨されています。

### 5) 適正体重を維持する: 太りすぎ、やせすぎに注意しましょう。

男女とも、がんを含むすべての死亡リスクは、太りすぎでも、やせすぎでも高くなることが分かっています。がんの死亡リスクでは男性では肥満よりもやせているほうが高くなります。女性では、特に閉経後の肥満が乳がんのリスクになることが分かっています。

男性ではBMI値21~27、女性ではBMI値21~25の範囲になるよう体重管理するのがよいでしょう。

### BMI=体重kg÷(身長m×身長m)

例) 身長165 cm、体重60 kgでは、 $60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.0$

2018年の都道府県別のがん死亡率では、岐阜県は男女ともに胃がんの死亡率が高い傾向がみられています。

上記のがん予防は、いずれも確かな科学的根拠(統計研究結果)のあるものです。がんで死なないための参考にしてください。

(出典: 国立がん研究センターがん情報サービス)

診療統括部長兼外科部長 北村文近



発行責任者: 細江 雅彦  
編集: 市立恵那病院広報委員会  
〒509-7201  
岐阜県恵那市大井町 2725 番地  
☎ 0573-26-2121 (代表)

INDEX

今すぐできるがん予防	1
ジャパン・マンモグラフィーサンデー	2
お祝い膳が変わりました	2
薬剤室のご案内	2
感染対策(家庭内感染予防)	3
秋の旬レシピ	3
外来診療担当表	4

# ジャパン・マンモグラフィーサンデー

日曜日に乳がん検診を受けてみませんか。

JMS プログラム

当院では、日本乳がんピンクリボン運動が推奨する「子育て・介護・仕事など、多忙な平日を過ごす女性が、日曜日に乳がん検診を受診出来る」取り組みに賛同し、10月18日(日)に女性の診療放射線技師によるマンモグラフィー検査を実施します。

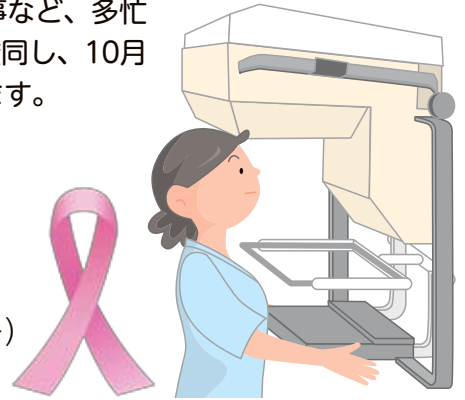
**日時** 令和2年10月18日(日) 8:30～

**申込期間** 令和2年10月9日まで 平日11:00～16:30

**検査対象** 40歳以上の女性  
(乳がん検診が初めての方や平日お勤めしている方優先)

**申込先** TEL 0573-20-1658 (市立恵那病院 健康管理センター)

※検診ご希望の方は上記まで事前にご予約ください



## お祝い膳が変わりました

当院では産科立ち上げ時から産科食に取り組み、今年7月よりお祝い膳を和食から洋食に変更しました。和食もご好評頂いておりましたが、昨今「インスタ映え」という言葉もよく耳にし、当院も映えるような食事を少し意識してみました。当院で再度出産される方は前回とは異なるお祝い膳をぜひお楽しみください。

栄養室スタッフ一同より出産を終えたお母さんへ、「お疲れ様でした。」という気持ちを込めてお出ししています。束の間の休息かもしれませんが楽しい時間を過ごして頂けると幸いです。

主任管理栄養士 伊藤法子



## 薬剤室のご案内

薬剤室では患者様にお薬を安全に正しく使用していただけるように様々な業務を行っています。



### 調剤業務

お薬の投与量や投与方法が適切であるか、飲み合わせが悪くないかの確認をして調剤を行い、より安全な治療が行えるように努めています。



### 注射調整

食事から十分な栄養が摂れない患者様へ投与する高カロリー輸液の調整や、抗がん剤の調整を行っています。



### チーム医療

医師や看護師、他の医療スタッフと協働で、がん化学療法、緩和ケア、栄養サポート、院内感染対策、糖尿病支援などに参加してチーム医療に取り組み、患者様の治療に、より安全で効果的な薬物療法を提案しています。

**医薬品情報**：お薬の使用方法や副作用などの情報を収集し、医師・看護師等の医療スタッフへ情報を提供しています。

**服薬指導**：入院患者様へ、お薬の効能や副作用、服用の注意事項を記載した文書をお渡しして説明を行い、お薬による副作用の発現がないかを確認しています。また患者様が持参されたお薬の内容の確認を行っています。

※お薬についてご心配なことがございましたらお気軽に当院薬剤師にご相談ください。

主任薬剤師 浅井 学



# 感染対策 (家庭内感染予防)



新型コロナウイルスの脅威に加え、これからの寒くなる時期にはインフルエンザ対策も必要になってきます。そのため自分が罹らない、人に移さないために感染症対策の基本となる、手洗い／マスクの着用／3密(密集・密接・密閉)の回避を継続させることが重要です。

## もし一緒に暮らす人に熱がでたら…？家庭内での感染を防ぐには

### 生活区域を分け、共有することをやめましょう

- ・発熱者のみが休めるスペース確保し、共有スペースの利用は最小限にしましょう。
- ・発熱者のお世話は限られた方が行いましょう。
- ・洗面のタオルやコップ、食事のスプーンなどの使いまわしをやめましょう。

### マスクを着用しましょう

- ・家の中でも発熱者、周りの人も共にマスクを着けましょう。
- ・マスクの表面は触れないようにし、マスクを外した後は必ず手洗いをしましょう。

### 窓は定期的に関ける・開けっ放しなど換気をしましょう

### 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ・共有部分(ドアの取っ手など)やトイレはこまめに消毒しましょう。

### こまめに手洗いをしましょう



そして、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠で健康な身体作りを心掛けましょう。

感染管理者 安藤徳子

## 病院からのお願い

熱が出た方が当院を受診される際は、来院前に必ずお電話にて発熱で受診する旨のご連絡をお願いいたします。また、来院の際はできるだけ少人数で、マスク着用の上、おこしください。感染対策に“やりすぎ”はありません。ご自身でできることを行い感染予防に努めましょう。

# 秋旬レシピ

腸内環境を良好に保ち、免疫力を高めましょう。腸内環境を整えるために必要な善玉菌を増やす働きを持つ食材を紹介します。



- ①納豆やキムチ、味噌などの発酵食品には、善玉菌を増やす働きがあり、免疫力を高めます。
- ②玉ねぎやごぼう、大豆食品などはオリゴ糖が多く含まれ、善玉菌の1つであるビフィズス菌のエサとなることで、善玉菌を増やすことに役立ちます。
- ③善玉菌のエサとなる食物繊維は豆類やきのこ類、野菜や果物に多く含まれています。

以上の食材を積極的に活用し、免疫力を高めましょう。

## 菌活チャーハン



1人分 587kcal

- ①ねぎは小口に切る。
- ②熱したフライパンに油をひき、豚ひき肉とねぎ、キムチを炒め、一旦取り出す。
- ③フライパンをきれいにして再度油をひき、溶き卵を入れる。半熟になったらご飯を加え、パラパラになるよう切り混ぜる。
- ④③に②と納豆を入れてさっと混ぜ、しょうゆ、塩コショウで味を調える。
- ⑤④を器に盛り、付け合わせ用のキムチをのせる。

### 材料 (2人分)

ご飯	300g
卵	100g 2個
キムチ	100g
しょうゆ	9cc 大さじ1/2
納豆	50g 1パック
豚ひき肉	100g
ねぎ	50g 1/2本
ごま油	12cc 大さじ1
塩コショウ	少々

## 酒粕汁



1人分 61kcal

- ①ごぼうはささがきにし、水でアク抜きをする。
- ②人参と大根はいちょう切り、しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
- ③ねぎは小口切りにし、豆腐は2cm角に切る。
- ④酒粕は小さくちぎり、白みそと一緒にボールに入れておく。
- ⑤鍋に出汁と野菜を入れ火にかける。煮立ったらアクを除き、蓋をして中火で15分～20分煮る。
- ⑥⑤を煮ている途中、煮汁1/2カップを④に入れふやかしておく、⑤が煮えたら④を加えよくかき混ぜ、ひと煮立させる。

### 材料 (2人分)

豆腐	40g 1/10丁
人参	20g 1/5本
大根	20g 1cm
ごぼう	20g 1/8本
しめじ	20g 1/5P
ねぎ	6g 1/10本
酒粕	20g 大さじ1と小さじ1
白みそ	4g 小さじ2/3
出汁	300cc 1と1/2カップ

1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

主任管理栄養士 伊藤法子

# 外来診療担当表

…予約診療（予約のない当日受付はできません）

医師名\* …非常勤医師

午前診療

受付時間 月～金曜日…8:30～11:30 / 土曜日…8:30～11:00

診察時間 月～土曜日…9:00～

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	予約診療 診察室C01	消化器・総合診療 山田誠史	呼吸器 近藤芳正	老年・脳卒中 細江雅彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	呼吸器・肝臓 近藤芳正		診察室C01・C02・C03: 予約患者様のみの診察となります。 当日内科診療希望の場合は、 初診・予約外(C06・C07)の担当 医の診察となります。
	予約診療 診察室C02	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力	消化器・総合診療 山田誠史	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力		
	予約診療 診察室C03	総合診療 高橋春光	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	循環器外来 交替*			
	医療連携・初診 診察室C05	老年・脳卒中 細江雅彦	循環器・不整脈 松野由紀彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	消化器・総合診療 山田誠史	老年・脳卒中 細江雅彦		医療連携予約患者様のみの診察 となります。
	初診・予約外 2 診察室C06				総合診療 大塩学而*	総合診療 大塩学而*		担当医師の診察室(C03～07) が一部変更となる場合があります。 呼込モニタや内科受付でご 確認ください。
	初診・予約外 1 診察室C07	総合診療 市川京子	総合診療 高橋春光	総合診療 吉田 力	総合診療 市川伸也	総合診療 高橋春光	交替	
	小児科	診察室A05	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	交替
診察室A06		幸脇正典*	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典		
外科	初診・処置・専門外来 診察室B04	太田博彰	予約診療 北村文近	大腸・肛門 太田博彰	北村文近	奥山裕照	交替	
	予約診療 診察室B05	予約診療 浅野雅嘉	奥山裕照	予約診療 北村文近	予約優先(乳腺) 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰		
整形外科	診察室B01	寺島宏明	寺島宏明		※)第2のみ 寺島/廣田*	寺島宏明	※)第2・第4のみ 寺島宏明*	
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	長谷川美有貴*		※)第1・第3のみ 伊藤麻耶里*	
耳鼻咽喉科	診察室A03		吉岡哲志*		楯谷一郎*			
産婦人科	初診 診察室K01	清水彩理	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	岡本知士	交替**	※)土曜は完全予約制
	予約優先 診察室K02	伊藤雄二	奈倉祐貴*	清水彩理	伊藤雄二	清水/伊藤		

午後診療

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00 (小児科～15:30/眼科 13:00～14:30)

午後診療は、救急・予約診療のみとなります。(小児科 月・木曜日、眼科を除く)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	要予約 専門外来			物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	禁煙外来 近藤芳正		内科午後診療は、予約のみとな ります。
			腎臓内科 多田将士*			物忘れ 細江雅彦	腎臓内科 多田将士*	
小児科	診察室A05	服部/幸脇		要予約 (予防接種)	交替*	要予約 (予防接種)		
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*				

## ■診察予約・予約変更について

- ・産婦人科以外の診療科では初診予約ができません。当日ご来院の上、医事課受付窓口までお越しください。
- ・診察予約・予約変更は専用ダイヤルをご利用ください。

予約専用ダイヤル (0573)20-1657

予約受付時間 平日 9:30～17:00

■休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

## ■休診日・上記受付時間外の受診について

- ・休診日・受付時間外の受診については、ご来院前に必ず、お電話でご連絡ください。
- 連絡なくご来院の場合、待ち時間が長く発生したり、手術都合等により他院受診をご案内する場合がございます。
- また、急を要さない診察の場合は、外来受付時間内の受診をご案内致します。予めご了承ください。

編集後記

秋になると私は専ら食欲の秋となり食べ過ぎてしまうのですが、今年は特にバランスのとれた食事、十分な睡眠、手洗いを心掛け健康な身体づくりに努めたいと思います。

西3階病棟 土方美波



恵那病院 HP



病院 Facebook