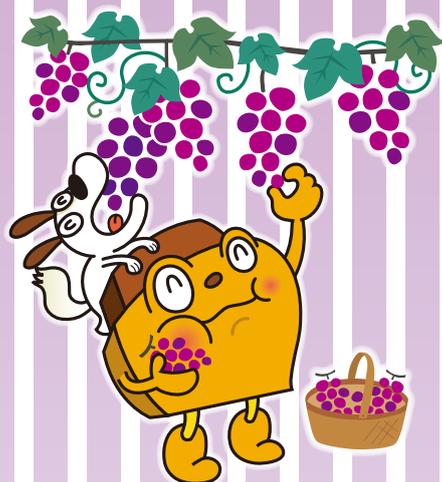


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 理事長就任のご挨拶 2
- 乳がん検診 要精密検査となってもあわてない 3
- ヨムクスリ 4
 - 乳がんホルモン剤のあれこれ
- 栄養通信《シリーズ：療養を支える食事》 5
 - 治療や体調の変化による食欲不振時の工夫
- 母恋インフォメーション 6～7
 - 健康プラザDXデラックス開催
 - New Face ～9月着任医師のご紹介
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8



今日の
スナップ



晴天に恵まれた 第10回リレーフォーライフジャパン室蘭（8月26日～27日）

患者さんやご家族とのふれあい、懐かしい仲間との再会、新しい仲間との出会い。
大切な時間をともにすごせたことに感謝の二日間でした。



いい づか すすむ
飯塚 進

社会医療法人 母恋 理事長就任のご挨拶

このたび社会医療法人母恋の理事長に任命されました飯塚進です。どうぞよろしくお願いいたします。

皆さんご存知のように社会医療法人母恋には胆振地域にある日鋼記念病院を中心とした複数の医療機関と札幌地域にある天使病院とで成り立っています。この2つの地域には取り巻く環境も、周辺の医療ニーズも異なる面がありますが、そのなかで各地域の中核病院として大きな役割を果たしています。前理事長の柳谷先生、歴代の理事長は主力であるところの日鋼記念病院と、胆振、札幌という2つの医療機関群のかじ取りを、特に柳谷前理事長には日鋼記念病院の院長と社会医療法人母恋の理事長という重責を担っていただいております。しかしながら両地域には物理的にもまた時間的にもかなりの距離があり、遺憾ながら意思疎通が十分できていない面がありました。このため今回、特に天使病院における人事関係で問題が発生した経緯があります。

そこで、各病院のフロントラインをしっかりと見据え、機動的かつ意思疎通の取れた経営の重要性和、各々の病院があまり他に煩わされない体制が

必要と考えられ、この度、私が理事長に任命されたのには柳谷院長、藤井院長にそれぞれの病院運営に専念して頂くためというの大きな理由の一つと考えています。大変ご心配をおかけしましたが、天使病院も近々に分娩予約の再開が出来る予定です。すぐに元通りといかないわけですが大きく踏み出せているところです。

社会医療法人母恋としては各医療機関が伸び伸びとした、またしっかりした医療活動ができるよう、患者さんが心から良かったと思っていただけるような医療環境をつくれるようにすることが使命と思っています。来年度には医療費改定が控えており、また人材も潤沢とはいえない面もあります。これから苦しいことも多いかもしれませんが患者さん一人ひとり、さらに社会に対し、そして今現在仕事をしていただいている方々そしてこの後入ってこられる方々に満足して頂けるよう微力ながら力を尽くしたいと思っています。

今後とも様々な意味でご協力ご指導いただくこととなります。宜しくお願い申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

平成29年8月24日

乳がん検診

要精密検査となってもあわてない



外科科長
喜納 政哉 医師

平成10年 北海道大学医学部卒
日本外科学会専門医
検診マンモグラフィー読影認定医

「要精密検査」とはどういう状態なのか

検診を受けて結果の封をあけると「要精密検査」の文字。誰もが不安を感じるのだと思いますが、強い不安ゆえに精密検査を受けないで放置されている方もおられ、外科医としては大変残念に感じます。「要精密検査」は必ずしも、がんを確定したものではありません。

平成26年度
乳がん検診を
受けた人
2,182,748人



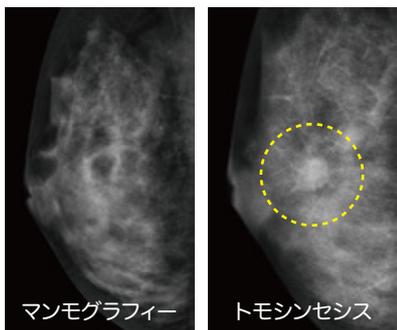
そのうち 要精密検査の人 182,909人

そのうち乳がんにかかっていた人 7,616人

検査では何を見ているの？

本邦では40歳以上の女性に2年に1回の乳がん検診が推奨されています。乳房専用のX線検査装置「マンモグラフィー」は微小な石灰化を映し出すことが得意です。私たちは、画像から腫瘍や石灰化などの所見、形を確認し良性か悪性を分類し判定評価を行います。

当院の場合、マンモグラフィー読影専門医の資格を持つ外科医・放射線科医師によるダブルチェックで判定を行います。



乳腺に隠れた腫瘍がトモシンセシスで確認できている。

白黒のマンモグラフィー画像では石灰化は白く映し出されますが、乳腺の影に隠れてしまったり、良性と悪性の区別の難しい所見もあります。そこで、当院ではマンモグラフィー撮影とあわせて、トモシンセシスという3次元撮影を行い、検査精度の向上を目指しています。

マンモグラフィーで病変が正常な乳腺に重なり発見しづらい場合も、トモシンセシスでは圧迫した乳房を短時間で複数の角度で撮影した画像を3次元に再構成し1mm単位のスライスを用いた評価で、より詳しい診断ができるようになりました。

負担の少ない精密検査～マンモトーム

乳房の病気には乳がん以外にも乳腺症や乳腺炎、乳腺繊維線腫などの病気も多くあります。検査画像から「乳がん」を否定できない場合は組織を採取して確認します。通常はエコーでしこりの位置を確認しながら、針を刺して細胞を採取します。しかし、微細な石灰化はエコーでは映し出すことはできず、細胞を採取することができません。その場合はマンモグラフィーで確認をしながら乳房の病変に針を刺すことのできるマンモトーム生検を行います。これにより、しこりになる前の0期からI期の早期乳がんも診断することが可能となります。細胞採取のために切開手術を行うことなく採取できるため良性であった場合でも身体への負担が少ない検査と言えます。

自分のために結果と向き合って

突然「要精密検査」と言われて、不安や恐れを感じるのは当然です。でも、それは必ずしも「乳がん」であるということではなく、この段階で必要以上に心配をすることはありません。一番いけないのはこれらの恐怖から精密検査を受けないことです。

病気において検診を受けることは大切ですが、精密検査を受けることはもっと大切です。せっかく時間とお金を使って得られた機会を無駄にすることのないよう、結果と向き合い、自分を大切にしていきたいと願っています。

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

せ がわ みつる
薬剤部調剤科 瀬川 満

乳がん治療に使用のお薬には、抗がん剤・ホルモン剤・分子標的剤があります。がん細胞の性質に合わせて個人個人に適したお薬を選んで治療を行います。今回は、ホルモン剤についてお話しします。

ホルモン剤の役割

乳がんには、体内にエストロゲン（女性ホルモン）の影響でがん細胞の増殖が活発になるものもあります。ホルモン剤はエストロゲンが体内で作られないようにしたり、働きを妨げたりすることで、がん細胞の増殖を抑える治療薬です。手術後の再発予防のためや、再発後の進行を抑える目的で使用されるお薬です。



ホルモン剤の特徴

- ホルモン受容体の量を検査して、効きやすいか効きにくいかわかれば、効きやすい方にお薬を使用します。
- 閉経前・後で使用するお薬が違います。

閉経前	LH-RHアゴニスト製剤(注射薬) 抗エストロゲン薬(内服薬)
閉経後	アロマターゼ阻害薬(内服薬) 抗エストロゲン薬(内服薬・注射薬)



- 直接がん細胞を攻撃する抗がん剤とは異なり、効き目が穏やかです。

ホルモン剤の副作用 ~ 更年期に似た症状、骨粗しょう症に注意

ホルモン剤はエストロゲンを抑えることでがんの効き目をあらわします。そのため、気分が落ち込んだり、頭痛・肩こり・不眠など更年期障害に似た症状が現れることがあります。そういった時には適度な運動や趣味など、うまく気分転換を取り入れることも良い方法です。また、骨のカルシウムが減少して骨粗しょう症になる事があります。骨折を起こしやすくなりますので、カルシウムやビタミンDを含む食品の摂取をこころがけましょう。

その他にも、お薬の治療でお困りのことがありましたら、いつでもご相談ください。



栄養通信

シリーズ：療養を支える食事

治療や体調の変化による食欲不振時の工夫

栄養課
管理栄養士

すずき
鈴木りりか



がんの治療の副作用や体調の変化などで、食欲が低下する場合があります。食欲がない、食べられない、というのはとてもつらいことと思います。そのような時、食事の内容や食事環境を整える工夫を紹介します。

基本は、好きなものを 食べられる時間に

治療中は通常よりもエネルギーを必要とし、体力の維持のためにも食事は重要です。でも食べることにとらわれすぎると、かえって苦痛に感じることもあります。食べる時間や回数を気にせず、食べられるものを食べられるときに食べよう、という気持ちでOKです。

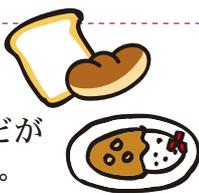
少量ずつ品数を増やしたり、 箸休めなどもお勧め

大きな器にたくさん盛り付けてしまうと「こんなに残してしまった」と気持ちに負荷がかかることもあります。小鉢に盛り分けたり、見た目のボリューム調整で食欲を刺激してみましょう。

箸休めに果物、汁物、和え物、酢の物、佃煮なども添えて…。

主食を変える

酢飯、パン、麺、カレーなどが食べやすい、と言う方もいます。



栄養補助食品の利用

通常の食事が必要とする栄養を得られない場合、少量でたんぱく質・エネルギー補給できます。

プラス1

環境の工夫

- ・室内の換気などを行いリフレッシュ
- ・家族や周囲の方々が食事をとることを強要しない



ホットケーキミックスで 簡単蒸しケーキ



材料

基本の生地

《8cmカップ10～12個》

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 …………… 1個
- ・サラダ油 …… 大さじ2
- ・砂糖 …………… 大さじ2
- ・牛乳 …………… 150ml

具材

- ・かぼちゃ …… 40g
- ・ウインナー …… 2本
- ・コーン …… お好み
- ・チーズ …… 2枚
- ・抹茶 …… 小さじ1
- ・甘納豆 …… お好み
- ・牛乳(抹茶を溶かす) …… 50ml

- ① 生地を材料を混ぜ合わせ、3等分する。

かぼちゃ蒸しパン (1個：約100kcal)

- ② かぼちゃは1cm角に切り、電子レンジで3分程加熱後、基本の生地1/3に混ぜる。

ウインナー蒸しパン (1個：約150kcal)

- ③ 生地1/3に輪切りにしたウインナー、小さめに切ったチーズ、コーンを混ぜる。

甘納豆蒸しパン (1個：約120kcal)

- ④ 牛乳で抹茶を溶かして、生地1/3に甘納豆を混ぜる。

- ⑤ 蒸す：カップ7分目くらいまで生地を入れ、蒸し器またはフライパンに1cm程度湯をわかし、ふた(布巾でつつむ)をして10～15分程度蒸す。

冷めても美味しいので、食べたい時に食べられます。ホットケーキミックスは比較的何にでも合うので、好みの食材を加えて作ってみてください。

健康プラザDXデラックス 開催 「生活習慣とがん」を学ぶカラダの学校

ジャパンマンモ
グラフィサnder
同時開催

見て、触れて、聞いて学ぶ 楽しさいっぱい健康イベント。計測や体験、展示など「生活習慣とがん」にまつわるさまざまな催しを行います。ご家族皆様でのご来場をスタッフ一同お待ちしております。

日時 10月15日(日) 9:00~14:00

場所 日鋼記念病院 外来待合ロビー 1・2階



STAGE program

- 9:10~ 実演! 簡単クッキング
「あまりがち!?食材でヘルシー料理」
栄養課 管理栄養士 西條美郷
- 9:40~ 講座：健康維持は予防×検診×早期治療
健診センター 保健師 廣瀬正幸
- 10:00~ 市民公開講座
「進化するがん治療～放射線治療の役割」
副院長/放射線科主任科長 富田雅義 医師
- 11:00~ 講座：やってみよう! リンパマッサージ
緩和ケア認定看護師 高橋純子
- 11:45~ 日鋼記念病院 音楽部ライブ
- 12:20~ 紹介：参加して安心!
つながる情報スワンネット
- 12:45~ 講座：腸の重要性と菌の科学性
株式会社ヤクルト本社 北海道支店
総務課広報担当 家次宏明 主事補
- 13:30~ いきいきストレッチ
リハビリセンター 理学療法士 森 章博
- 13:50~ フィナーレ

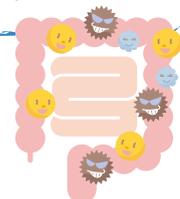


がん治療の柱のひとつ「放射線治療」は近年目覚ましい進歩を遂げています。新しい技術が治療にどのように生かされているのか、日々、治療に携わる医師の目線でお話します。



がん治療時、リンパの流れが滞っておこる「むくみ」を改善するリンパマッサージを紹介。ケアにも、日常生活にも活かします!

腸と菌のかかわり、病気の関係に迫ります!



他にも
多彩なイベント
盛り沢山

● わくわく体験

胃カメラ操作体験／エコー操作体験

お医者さんになったつもりで、
器械を操作してみましょう！
何が、見えるかな!?



食材400gクイズ

形や大きさなどさまざまな食材を
目分量で測ってみよう！
大体の量の目安を知っておくと、
適切な量を判断することができます。



● 健康パネル展

あなたの身体は大丈夫？
生活習慣に関わる病気や予防についてのパネル
や「肥満のおなかの中身」「タバコ肺」「脂肪肝」
などのモデルで判りやすく紹介！

展示 療養を助ける地域のチカラ

ボランティアの皆さんが作成した
タオル帽子やハートピローの展示

● 学んで、進め！ 大腸スタンプラリー

クイズに答えて、大腸がんを知ろう。
全問正解で景品プレゼント！

● カラダチェック 9:00～13:30

- ・ 身体計測(身長・体重・体脂肪)
- ・ 血圧

NEW 血管年齢チェック(加速度脈波)
血管の状態をチェックして
動脈硬化予防に役立てよう！



NEW 下肢筋力測定
加齢や運動不足で衰えやすい太ももの筋力測定です。

- ・ 肺機能測定
肺活量などを測定し肺の状態をチェックします。

● 2017年のヘルシーランチは 『胃腸・快腸！ バランスランチ』

健康はバランスのよい食事から！
低塩分で野菜たっぷりのお弁当をレシピ付きで
提供します！

- メニュー
- ・ 野菜たっぷりピラフ
 - ・ 鶏ときのこのジンジャーソース

料 金 500円 限定70食
食券販売 9:30～11:30
配布時間 12:00～13:00



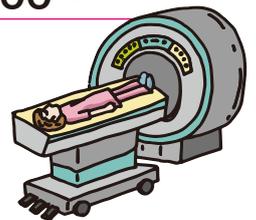
● 変身!? ドクター&ナース お子様対象

白衣姿で、
なりきり撮影会！



● 病院見学ツアー 11:00～

放射線技師が放射線機器の
数々を紹介。
検査のとき、技師さんが何を
見ているのか、どのように検査
が行われているのか観察しよう！



● New Face ～9月着任医師のご紹介



緩和ケア科

吉田 真 (よしだ まこと) 医師

昭和63年 東海大学医学部医学科 卒
日本がん治療認定医機構暫定教育医
日本小児科学会専門医
日本血液学会専門医

勝木先生のお誘いで25年ぶりに戻って
きました。

約30年の小児血液悪性腫瘍の経験を
活かしてがんばります。

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 9月19日 認定看護師 糖尿病と合併症
- 9月26日 認定看護師 糖尿病と上手く付き合う方法
- 10月 3日 管理栄養士 外食を楽しく食べよう!
- 10月10日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 10月17日 薬剤師 糖尿病とお薬

開催時間 毎週火曜日 15:00~

問い合わせ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

健康プラザDXデラックス

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 10月15日(日) 9:30~14:00

10月は通常開催をお休みし、健康プラザDxにて計測を行います。



通常プログラムの開催は
11月16日(木) 13:30~ 行います。
テーマは「尿もれ」

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30~15:00

- 9月26日 分娩の経過 ほか
 - 10月10日 マタニティ・ヨーガ
- 【ヨーガ参加費】500円



《両親学級》 10:00~12:00

10月8日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FM76.2 ラジオ健康プラザ

医師・薬剤師・管理栄養士などの医療職が医療・健康の旬の話題を取りあげます。

- 9月18日 いきいき健康レシピ
- 9月25日 教えて薬剤師さん
- 10月 2日 医療トピックス
- 10月 9日 医療トピックス



84.2 MHz

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

番組内容は予告なく変更になる場合があります。当院のホームページで、バックナンバーを公開しています!

がんサロン サロンdeほっと



治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時 10月4日(水) 13:30~15:30 **場所** レストラン れじむ

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込不要

編集後記

健康プラザデラックスも3回目を迎えます。地域の方に健康や病気の興味・理解を深めていただくことを目的に開催してきた健康プラザをみんなで楽しめるイベントにして、もっと多くの人と健康の輪を広げよう!と始まりました。年々、少しずつ内容が充実し、今年はいよいよ外来ロビー全体で開催します。見て、触って、感じるイベントです。どうぞお気軽にお越しください!

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘