

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

- がんばれ! 臍臓 2~3
- ヨムクスリ 4
 - ウイルスに負けない!
- 栄養通信 5
 - 食べて驚き! ノンオイルケーキ
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 患者図書室ぼこい~おすすめ患者図書
 - トピックス: 行事報告
 - 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報
 - 感染予防はその手から
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今日の
スナック



室蘭ジュニアオーケストラ ♪ クリスマスコンサート (12月8日)

ジングルベルのメロディーにのせて、ひと足早い音楽のプレゼント!

小さなバイオリニストの3人もお兄さん・お姉さんと一生懸命、素敵な音色を響かせていました。



がんばれ！ 膵臓

消化器センター センター長

よこ やま かず のり
横山 和典 医師

平成元年 医師免許取得
日本消化器病学会認定専門医
日本内視鏡学会専門医
日本内科学会認定医
日本がん治療認定医

暴飲暴食が増える年末。「胃」や「肝臓」をいたわらないとなあ、と思っている方も多いのではないのでしょうか。でも、心配しなければならないのは「胃」や「肝臓」だけではありません。大事な働きをしているけれど、とてもデリケートな「膵臓」についてお話を伺いました。

膵臓はどのようなはたらきをしているのですか？

膵臓からは消化酵素をいっぱい含んだ膵液が小腸に分泌されて消化を助けています。食事の内容によりますが、1日約2Lも分泌されています。消化というのは食べ物が水に溶けるようになる状態になって小腸の表面から血液に吸収されるサイズまで分解されることをいいます。

膵液はその全ての溶解液（消化酵素）を出しています。脂っこい食べ物が一番膵臓に作用して膵液を増やしますが、アルコールはその作用を更に高めます。

脂っこい食べ物やアルコールによって膵臓が弱ってしまうのですか？

暴飲暴食程度では膵臓は痛みませんが、長期間の偏った栄養や飲酒は膵臓を痛めることがあります。膵臓が強い刺激で炎症を起こした場合は、膵臓自体が溶けて、周りの臓器も溶けてお腹の中にやけどの水ぶくれのような状態を作る急性膵炎という病気になります。重症の場合には亡くなることもあるので注意が必要です。

図1 膵臓のはたらき

胃から十二指腸に運ばれた食べ物は消化され粥状になります。

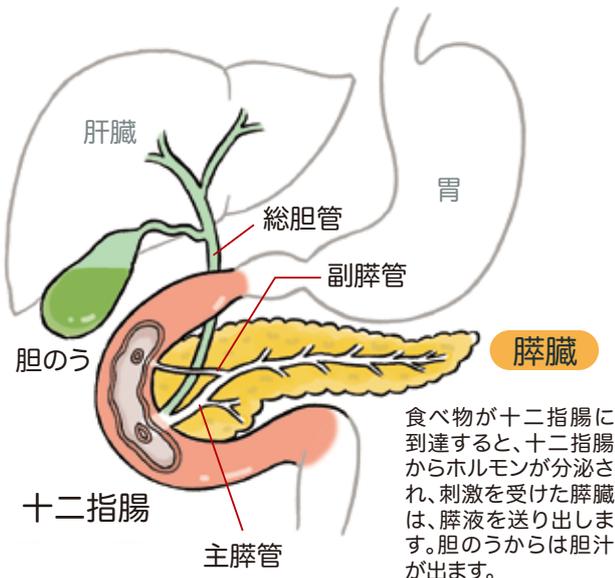
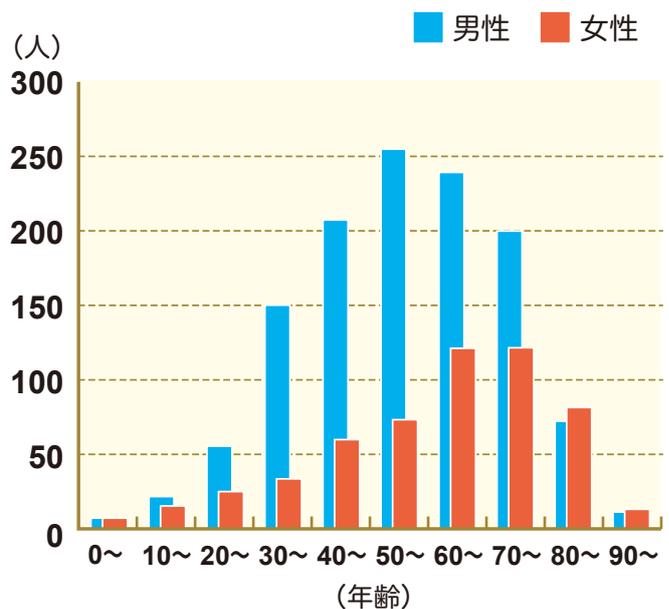


図2 急性膵炎の年齢別発症数

厚生労働省研究班による2003年全国調査において第2次調査対象となった1779例の内訳



2013年から大腸がんに次いで死亡率は4位に上昇している膵臓がん。がんのリスクは膵炎や糖尿病と関係あるのでしょうか？

膵炎から膵臓がんが起こるわけではありませんが、慢性膵炎という病気にかかると5倍近く膵臓がんになりやすくなるとされています。遺伝的に膵臓がんになりやすい体質の人もいます。

糖尿病の患者さんは、そうでない人の1.8～2.0倍程度膵臓がんにかかりやすいといわれていますが、肥満や高コレステロール血症の人もなりやすいといわれており、糖尿病以外のいろいろな原因が積み重なって発がんしやすくなっていると思います。

その膵臓がんの死亡者数は北海道が第1位となっていると伺いました？

日本の研究では北日本の方が、人口あたりの膵臓がん患者さんが多いとされていますが、原因は不明です。なお、たばこは膵臓がんを2～3倍増加させるといわれており、禁煙で男性の膵臓がんを22%予防できるという研究もあります。

「喫煙王国」といわれる北海道、ジンギスカンなどの動物性脂肪を好み、自動車に乗って移動して運動不足になりがち、肥満や高コレステロール血症になりやすい生活なども影響しているのかもしれない。

膵臓がんは男性が女性より1.5倍かかりやすいとされています。がん全体も男性に多く、糖尿病は女性より男性がなりやすく、喫煙、飲酒、食生活などの違いによるものと思われるが、喫煙が大きな原因と思われる。



をいたわる
生活習慣

- とにかく禁煙
- 飲酒は適量
- 脂っこい食事を含めて、偏った食生活を避ける
- 大豆食品などのたんぱく質を取り入れる
- 野菜・果物などのビタミンも
- 食事は腹八分目に
- ストレス解消に努める



早期発見・早期治療の難しい膵臓がんの治療は、どのようなものですか？

膵臓には痛みを感じる神経が少ないため、がんができて痛みや吐き気などの症状が出にくく、早期発見が難しいがんの一つです。

早期発見・治療法の研究が懸命になされていますが、画期的な診断法が発明されない限り、繰り返しCT検査などをするしかないと思います。特に内視鏡検査をしても異常がないのに胃が重苦しいなどの症状が続く方は検査を受けた方が良いでしょう。

膵臓がんが疑われた場合の精密検査としては、超音波内視鏡検査があります。胃の裏側など通常の超音波検査では診察が難しい部位の小さな病気を診断することができ、同時に内視鏡から細い針を膵臓に刺して細胞を採取して悪性良性の診断を行うことができます。

飲みすぎ・食べ過ぎ・油っこいものはほどほどに。

全てのがんで予防可能な食事療法は発明されていませんが、膵臓がんのみならず、糖尿病や肝臓、胃腸の病気の予防にもなります。

いったん壊れた膵臓の組織は元には戻りません。脂っこい食事・アルコール・食べ過ぎに注意すること、胃腸には異常がないと言われたのにお腹の不調が続いた時は、放置せず医療機関で検査を受けましょう。

ヨムクスリ!

ウイルスに負けない!

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。

薬剤部
調剤科

かま だ けい こ
鎌田 恵子

15年くらい前まで、インフルエンザウイルス自体に効果がある治療薬は無く、熱や咳など出ている症状を抑えるためのお薬や、体力回復を助ける点滴治療が中心でした。しかし、検査キット・治療薬が発売されてからインフルエンザの治療は大きく変化しました。



治療を始めるタイミングが大事 …… ウイルスの増殖を抑える



インフルエンザウイルスは、症状が出てから48～72時間後まで増え続け、最も数が多くなります。治療薬は、増えたウイルス自体を倒す訳ではなく、ウイルスの増殖を抑える働きがあります。つまり、症状が出てから48時間以内に治療薬を使って増殖を抑えれば、症状が軽くなり、短期間で良くなります。しかし、症状が出てから48時間以降に治療を開始した場合、十分な効果は期待できません。

インフルエンザの疑いがあれば、すぐに検査をした方が良いでしょう。症状が出てから24時間以内だと正しい判定が出ない場合があります。このため、一般的には症状が出てから24～48時間の間に検査を受けることが推奨されています。

製品名	タミフル	リレンザ	イナビル	ラピアクタ
錠形	カプセル / 粉薬 	吸入 	吸入 	点滴 
使用期間	1日2回 5日間	1日2回 5日間	1回のみ	1回のみ

治療薬は、症状・年齢など考慮して選択します。帰宅できる方に関しては、内服薬のタミフル、吸入薬のリレンザまたはイナビルで治療を行います。治療薬が飲めないまたは吸入が出来ないような方には、点滴のラピアクタを使います。また、吸入が難しい5歳未満のお子さん、10歳以上の未成年の方や妊娠・授乳中の方など使用に制限がある治療薬もあります。

インフルエンザの方では治療薬の種類や治療の有無にかかわらず、異常行動が報告されています。異常行動の例としては、「話しかけても反応しない」「変なことを言う」「急に走り出す」などです。特に熱がある期間は、お子さんの様子を確認しましょう。

FMびゅー (84.2MHz)
ラジオ健康プラザ放送中

放送日：毎週金曜日 9:30～9:40
第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』
今回の内容は12月18日(金)に放送予定です。



栄養通信

食べて驚き！ノンオイルケーキ

老人保健施設母恋
管理栄養士

しのはら
篠原めぐみ



ごちそうたくさん！摂取カロリー右肩上がりが気になる年末年始。
でも、安心して下さい！伝統的な和菓子をアレンジしたしっとり、オイルを使わないケーキの登場です。

クリスマスに、お正月に、ハイブリッドな蒸しケーキ

バターたっぷりのスポンジに生クリームと果物と…。ボリュームもカロリーも満点のクリスマスケーキを今回は、油を使わない蒸しケーキにしてみました。『浮島』という和菓子を基本に、低カロリークリームを添えてアレンジ。スポンジ風のしっとり生地はクリームがなくても、そのままでもおいしくいただけます。元が和菓子なので、お正月のお菓子にしてもぴったりです。

うきしま 浮島

エネルギー

1台：約380Kcal
1/4で約95Kcal
普通のショートケーキは
1切れ300～400Kcal

材料 《15cmホール分》

卵 …… 3個	小麦粉 …… 24g
砂糖 …… 30g	上新粉 …… 18g
つぶあん …… 150g	抹茶 …… 5g
	いちご …… 4個

作り方

- ① 卵は卵白と卵黄に分ける。
卵白に砂糖を加え、ツノがたつくらいしっかりと泡立てる。
- ② 卵黄はつぶあんに混ぜてから、①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉、上新粉、抹茶を合わせてから、②とさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 15cm型に流し入れ、表面をゴムベラで平らにする。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、20～25分蒸す。竹串を刺して何もついてこなければ完成。

※ お好みで抹茶をふりかけたり、好きなフルーツを添えて！



いちご1個と
低カロリークリームを
加えても
約150Kcal



材料 《1.5カップ分》

ゼラチン …… 1g
低脂肪牛乳 …… 大さじ1
スキムミルク …… 8g
レモン汁 …… 3～4滴
砂糖 …… 10g程度
バニラエッセンス …… 少々
冷水 …… 40cc

作り方

- ① ゼラチンを分量外の水小さじ2でふやかし、温めた低脂肪牛乳に入れ煮溶かす。少しとろみがつくまで鍋ごと氷水で冷やす。
 - ② スキムミルクに冷水を加え軽く泡立て、レモン汁を加えてさらに泡立てる。
 - ③ ②に①を加えて泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜたら出来上がり。
- ※ さっぱりとしたゆるめのクリームです。食べる直前まで冷蔵庫で保管してください。

低カロリークリーム

● 患者図書室ぼこい～おすすめ患者図書

病気・治療に関する約1200冊の蔵書をご用意しています。
入院中の患者さんには1週間2冊まで貸し出しも行っていきます。



よくわかる最新医学
膵臓・胆のう・
胆管の病気

白鳥敬子
主婦の友社



食事療法シリーズ2
肝臓・胆のう・
膵臓病の食事
療法

医歯薬出版

開室日 平日 10:00～15:00

休館日 土日・祝祭日、年末年始

トピックス

● 行事報告 ●

● 11月13日 第2回世界糖尿病デー 市民公開講座 「食べて学ぼう～スペシャルディナーセレクション」



講座：糖尿病と脳梗塞

「恐ろしいのは合併症です！」
箕輪医師の言葉にみなさん
うなずいていました。



お待ちかねのディナーは、主食・主菜・
副菜の20品目の中から、自分でバラン
スを考えながら選ぶセレクトメニュー。
迷っちゃうけど楽しい！

● 11月17日 室蘭地区トラック協会室蘭支部 健康づくり講習会

35名のトラック運転
手・経営者の皆さん
が集まり、生活習慣
病がもたらす糖尿病
の恐ろしさなどにつ
いて解説。
食生活改善の工夫
が詰まったお弁当も
好評でした。



● 11月20日 在宅緩和ケア支援広場 あっとほーむ



「緩和ケアについて知りたいこと」と題して
行われたミニレクチャーでは、よくある誤解や
緩和ケアの活用法など、曾根先生が講義。
興味を持たれて見学をしていく方もいました。

● 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報

12月30日(水)～1月3日(日)の間、外来診療を休診いたします。
2016年1月4日(月)8時30分より通常の受付を開始いたします。

- お薬が足りなくなるかも…
- 最近気になる症状がある



早めの確認・早めの受診を!

院内施設の営業	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)
セブン-イレブン	9:00～15:00	×	×	9:00～15:00	9:00～15:00
レストランれじいむ	×	×	×	×	×
北洋銀行 ATM	9:00～17:30	9:00～17:30	×	×	×
ゆうちょ銀行 ATM	9:00～18:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00
理容室	×	×	×	×	×
患者図書室ぼこい	×	×	×	×	×
インターネット i-ぶらり	×	×	×	×	×

※ ゆうちょ銀行ATMは、1月1日～3日にかけて他行への振込ができません。

● 感染予防はその手から

～ノロウイルス・インフルエンザから身を守る

例年12月中旬ころから、インフルエンザウイルス、ノロウイルスの患者さんが増えてきます。特に、今年はまだとは違う遺伝子型を持つノロウイルスが検出されており、流行の拡大が懸念されています。正しい手洗いで手や指先についたウイルスを取り除き、感染から身を守りましょう。

ここが重要

手洗いタイミング

- ① 帰宅後
- ② 調理前
- ③ 食事前
- ④ 排泄後
- ⑤ 嘔吐物などを処理した後



石鹸を使って、しっかり泡立てます!

汚れの残りやすいところをていねいに!



手首



指の間



指の間



指先と爪の間

監修：加藤美紀 感染管理認定看護師

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ご活用ください。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。

- 12月22日 薬剤師 糖尿病とお薬
 12月29日 お休み
 1月 5日 お休み
 1月12日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
 1月19日 認定看護師 シックデイって知ってますか？

開催時間 15:00～

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

健康プラザ

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 平成28年1月21日

内容 気になる！めまい・耳鳴り

講師 耳鼻咽喉科 久保田圭一医師

体力測定

場所 地域医療研修センター

申込・問合せ 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555



母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 12月22日 分娩の経過 ほか
 1月 12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

2月14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

FM 84.2MHz ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

- 12月18日 健康クスリ箱・教えて薬剤師さん
 12月25日 いきいき健康レシピ
 1月 4日 医療トピックス
 1月15日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:30～9:40

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！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



編集後記

いよいよ2015年もラストスパート。皆さんにとって、どんな年でしたか？仕事柄、ここ数年健康に関わるイベントに関わらせていただいています。学んだことは「小さなことをコツコツ。」健康は日々の積み重ね、少しずつ生活習慣をみなおし、続けていこうと思います。今年もお世話になりました。よいお年をお迎えください。

(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