

# 日鋼記念メデイカル情報

9  
月号

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

- 1人で悩まず相談しよう!  
女性のトータルライフサポート ..... 2~3
- お家でチャレンジ! ..... 4
  - ・健康プラザDX ここが見所『運動習慣の大切さ』
- 栄養通信 ..... 5
  - ・健康プラザDX企画『ヘルシー彩りランチパック』
- 母恋インフォメーション ..... 6~7
  - ・第5回健康プラザDXデラックスのご案内
  - ・『ジャパン・マンモグラフィーサンデー』今年も開催
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 ..... 8

## 今月の スナック



### リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019室蘭 (8月24~25日)

前日の雨もあり天気が心配されましたが、当日は青空の下で開催。  
日鋼記念病院のメンバーも参加し二日間歩き続けました。

# 1人で悩まず相談しよう！ 女性のトータルライフサポート



産婦人科 藤部 佑哉 医師

平成24年 札幌医科大学卒 / 医学博士  
日本産婦人科学会 産婦人科専門医  
J-MELSベーシックコースインストラクター  
NT certificate

今回は28日に行われる健康プラザDXの市民公開講座で講演を行う藤部先生にお話を伺いました。「当日は、女性の身体のお話ですが、ぜひ、女性にも男性にも多くの方に聞いていただきたいです」と、お話していただきました。

## 産婦人科は女性の一生を診ていく科です

母親が子供を授かった時、喜びと不安でいっぱいになりながら皆さんいらっしゃいます。月経不順や月経痛などの体の不調を感じた時や、初めて子宮頸がん検診を受ける時、なかなか子宝に恵まれない時も、お忙しい日々の中でわざわざ時間を作って受診してくれます。また残念ながら婦人科のがんになってしまった時、ご家族とともに不安に押しつぶされそうになりながら来院されます。

このように産婦人科は1つの診療科でありながら、「産科」「不妊症」「婦人科」など様々な問題に対して取り組んでいます。今回の講演では産婦人科で扱っている疾患の説明や、実際に病院で行なっている治療法などをご紹介しますと思います。

### 産科

女性は思春期以降に大体月に1回、下腹部の中にある卵巣から少なくとも1個の卵子を排卵します。排卵後12～24時間以内に女性の体の中に精子があれば、約2割の確率で受精が成功し着床します。これが妊娠です。

受精と着床は「最後の生理が始まった日から14日目」に起きていると仮定し出産予定日を決定しますが、実際には結構ズレがあるので胎児の大きさを見て予定日を修正することもあります。

胎児は大体妊娠5～6週頃より確認でき、妊娠12週頃にはお腹からのエコーでもその姿が確認できます。妊娠14週を超えると脳や心臓などの臓器がはっきり見え始め、妊娠22週を超えると手足や性別がはっきり見えてきます。お産は出産予定日である妊娠40週頃に起こりますが、陣痛がいつ来るかは人それぞれです。

当院では西胆振唯一のNICU（小さい赤ちゃんを見ることが出来る集中治療室）を併設しており、早産や合併症のある母児の管理を行なっています。また最近では出生前診断にも力をいれています。

《妊娠12週》



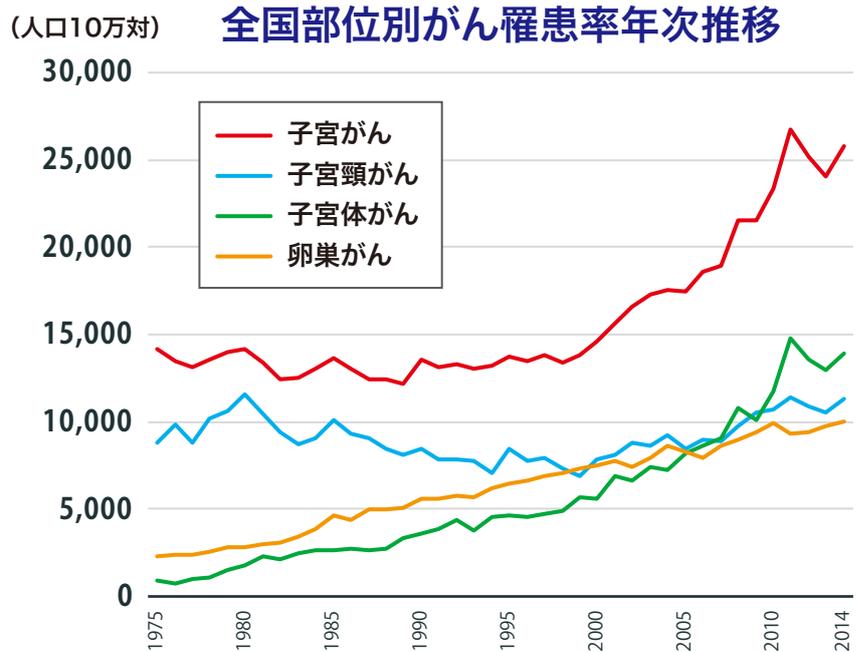
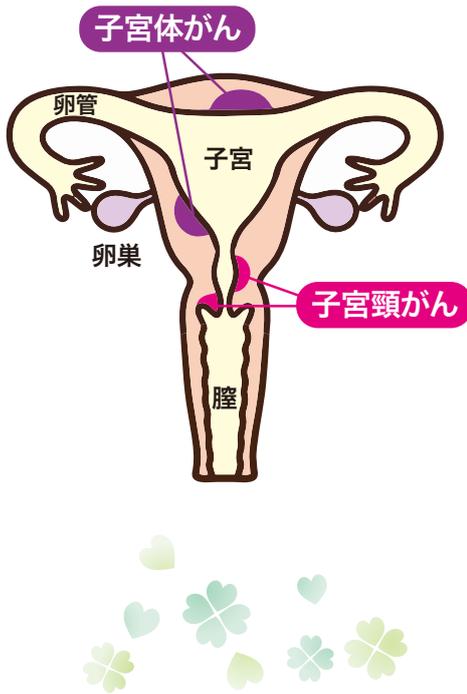
《妊娠19週》



4Dエコー

## 婦人科

婦人科で扱うがんには大きく分けて子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、腹膜がん、外陰がん等があります。不正出血などの症状が出る場合もありますが、卵巣がんなどは初期のうちには症状も出づらく、受診が遅れてしまうこともあります。そのため婦人科がんに対しては定期的な検診を受けることが勧められています。講演では、がんとなってしまった時に、どんな治療が一般的なのかについてお話ししたいと思います。



資料: 国立がん研究センター, がん対策情報センター「がん登録・統計」一部改変

## 不妊症

晩婚化に伴い不妊症で悩むカップルは増えていると言われていています。不妊症の頻度は13~17%と言われてっていますが、女性年齢が上がるに連れその頻度は上昇し、40歳以上では60%以上と言われていています。不妊症の原因は様々ですが、女性側に原因がある確率は約60%、男性側に原因がある確率が約40%と言われてっていますが、原因不明なこともあります。

当院では女性の一般的な不妊症検査、男性の精液検査を行っており、保健診療内で行える不妊治療も用意しています。残念ながら体外受精（卵子と精子を体外で受精させ、受精卵を子宮内に戻す治療）を行える設備は整っていませんが、ご希望があれば苫小牧や札幌などの医療施設と連携して治療を行っています。

当日は皆さんで楽しめるゲームも用意しています。  
ぜひ気軽に会場へ足を御運びください。ご参加をお待ちしています。



お家で  
チャレンジ!

健康プラザDX  
ここが見所

# 運動習慣の大切さ

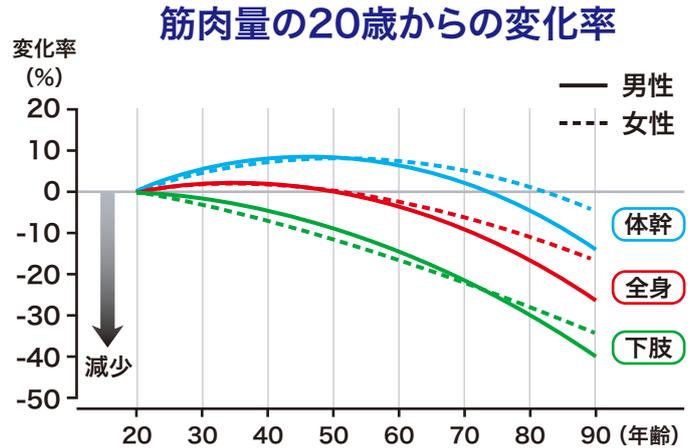
リハビリテーションセンター 主任 森 章博  
理学療法士 もり ぶみ ひろ

## 健康長寿の実現のために筋力を！

近年、健康長寿の実現に向けて、フレイルの予防が重要だと言われています。フレイルとは「加齢に伴う機能低下によって転倒や要介護・死亡に至りやすい状態」のことで、健康と要介護の中間を意味しています。これを予防するには、生活習慣の改善が何より大事だと言われています。なぜなら心筋梗塞、脳梗塞などの冠動脈疾患や、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病の罹患発症リスクは身体活動量が多いほど低くなると言われているからです。

また、加齢に伴って筋力が低下することはよく知られています。グラフより、20歳時と比較して最も減少率が高い部位は下肢で、筋肉量は男女とも約30%の減少率でした。また、加齢による筋力の低下は転倒するリスクを増大させます。太ももの筋肉は将来の歩行能力を予測する因子であり、太ももの筋肉が弱い人は、強い人に比べ歩けなくなる危険が約2倍も高くなることが分かっています。

したがって、下肢筋力の低下を防ぐために定量的な筋力評価は、下肢筋力のトレーニングの指標など様々なことに活用できます。



老年医学2009のデータを一部改変

## 健康プラザDX：あなたの今の下肢筋力を測定しよう！

下肢筋力測定を昨年に引き続き実施します。当日は、年代別の標準的な下肢筋力を提示しますので、自分の筋力はどうかということを確認し、将来の筋力維持に向けて目標作りをしていただけたらと思います。



一足先に、  
ハギウダが  
体験！

結果 0.37kgt/kg  
40代女性の平均筋力  
0.64 kgt/kg

### 【参考・引用文献】

- ・「1日8000歩、20分の速歩き」が健康のカギ  
フレイルの予防を目的としたウォーキングの有効性-歩数を指標として(中之条研究)-。理学療法Vol.33(12), 2016年
- ・30秒椅子立ち上がりテスト(CS-30テスト)成績の加齢変化と標準値の作成。臨床スポーツ医学:Vol.20(3), 2003年
- ・日常生活活動に必要な筋力の基準値。Geriatric Medicine Vol.48(2), 2010年
- ・公益社団法人 日本理学療法士協会ホームページ, 理学療法ガイドライン第1版



# ヘルシー彩りランチパック

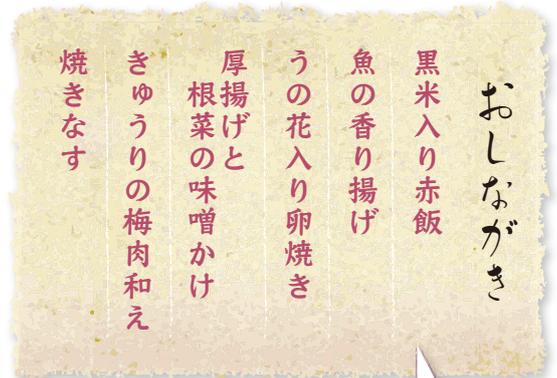
栄養課 主任  
管理栄養士

しま みさと  
鹿間 美郷



今年も健康プラザDXの季節がやってきました。毎年恒例のヘルシーなお弁当の販売も行います！今回は一足早く、内容についてご紹介したいと思います。

全6品のおかずの中に、30品目の様々な食材をふんだんに取り入れてご提供します。食材の食感・味付けなどは飽きがこないよう配慮し、身体に優しい塩分控えめのお品です。今回は全6品の中からメインを含む3品をご紹介します。



## 副菜 きゅうりの梅肉和え

きゅうりの歯触りに梅の爽やかさをプラス。いつもの素材を異なる組み合わせせて。

エネルギー : 550 kcal  
たんぱく質 : 22.3 g  
塩分 : 2.4 g



## 副菜 厚揚げと根菜の味噌かけ

お出汁で煮た素材に練り味噌をかけていただく、減塩テクを盛り込んだ煮物。

## メイン 魚の香り揚げ

あじを使用することでEPA・DHAたっぷり！カレー粉と青のりをまぶした衣で香りと食感を楽しめる一品。

限定70食  
500円

地域の皆様の健康のヒントが詰まったお弁当です。

当日はお弁当を購入された方に、レシピの配付も行いますので、是非、健康プラザDXに来ていただき、自分の身体を見つめ直す機会にいただければと思います。

## 第5回健康プラザDXデラックスのご案内

入場  
無料

開催日 9月28日(土) 10:00~14:00

場所 日鋼記念病院



### ステージイベント

会場 1階 外来ロビーステージ

10:00~ 開会宣言

11:00~ 市民公開講座

1人で悩まず相談しよう!  
女性のトータルライフサポート

日鋼記念病院 産婦人科  
藤部 佑哉 医師



13:00~ 日鋼記念病院 音楽部  
アコースティックライブ

13:40~ みんなでコンディショニング・  
ストレッチ

日鋼記念病院 リハビリセンター  
理学療法士 森 章博 主任



13:55~ フィナーレ

● お子様 変身!?  
対象 ドクター&ナース  
10:00~14:00



● 親子de院内探検 先着10組  
11:50~12:30

普段は見られない病院内を探検しよう!

急性期医療の最前線手術室と、  
放射線検査バックヤードツアー



※状況によって当日変更の可能性があります。

同時開催 高校生1日薬剤師体験(事前予約)

アンケート記入で 粗品プレゼント!!

親子deゲーム! プチ縁日&ゲームで身体を使って楽しもう!!

### 何でも相談コーナー

時間内で交代で承ります

10:00~14:00

- 健康相談(保健師) ●栄養相談(管理栄養士)
- お薬相談(薬剤師) ●運動相談(理学療法士)
- 病気と暮らしの相談(社会福祉士)



●がんピアサポーターに聞く ●がんピアサポート シエスタ

### 見て学ぶ

展示・パネル

- 健康レシピ(無料配付) ●PET・MRI検査について
- 備える筋肉 ●救急車ってどんなところ?

### からだチェック

無料

- 身体計測(身長・体重・体脂肪)
- 血圧 ●視力 ●血管年齢 ●握力
- 喫煙状況チェック(一酸化炭素濃度測定)
- 下肢筋力測定
- ストレス測定【先着60名】



### わくわく体験

- エコー操作体験 ●内視鏡操作体験
- 腹腔鏡操作体験



### ヘルシーランチパック

食券販売/10:30~11:30  
配布時間/12:00~13:00

限定70食  
500円

### ヘルシー彩りランチパック

全30品目の食材使用で、  
様々な食材の味付け・食感!  
身体に優しい塩分控えめメニューです。



※内容・場所等、都合により変更する場合があります。

たくさんのご参加おまちしております!!



# 日曜日の乳がん検診 『ジャパン・マンモグラフィーサンデー』今年も開催

今年も、子育て・介護・仕事・家事などで忙しい平日の受診が難しい皆様を対象に、日曜日に乳がん検診を行うマンモグラフィーサンデーを開催します。これは全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に行う取り組みです。

今まで、乳がん検診を受けたことがない方、忙しくて最近受けていないと思う方、日曜日に受診できるこの機会をご活用ください！

**日時** 10月20日(日)

**内容** ① 乳がん検診

- ・マンモグラフィー検査(※) 4600円
  - ・マンモグラフィー検査(※)+乳腺エコー 9200円
- (※) トモシンセシス同時撮影

② 体験自己触診

保健師が指導を行います。

③ パネル展 『乳がんを知ろう』

- ・乳がん、どんな病気？
- ・マンモグラフィーはどんな風にうつるのか
- ・乳がん情報

**対象** 20～59歳

**定員** 50名 ( マンモグラフィー 40名  
マンモグラフィー + エコー 10名 )

※ 定員になり次第締め切ります

**申込受付** 9月17日(火)より

**その他** 室蘭市・登別市発行の検診**無料クーポン**、助成も利用可能です。  
利用時の料金はご予約の際にお問い合わせください。  
視触診は行いません。  
乳腺エコー単独での検査は行っておりません。

**申込・問合せ** 健診センター TEL **0120-257-457**

《受付時間》9:00～16:00



保健師による触診体験・指導



受付から検査まで、  
全て女性スタッフが対応します！

# 日鋼記念病院発 医療・健康情報

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活用ください。

## 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17日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 9月24日 認定看護師 糖尿病と眼の病気
- 10月1日 医師 糖尿病と合併症
- 10月8日 管理栄養士 基本から始める糖尿病食
- 10月15日 理学療法士 糖尿病と運動療法

**開催時間** 毎週火曜日 15:00～

**お問合せ** 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。

## マナブ!ウゴク! 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。

《定例の健康プラザです》

**開催日時** 10月17日(木) 13:30～15:00  
13:00開場

**場所** 地域医療研修センター

**内容** ピロリ菌について深く知ろう(仮)

**講師** 消化器センター科長 代田 充 医師

**申込・問合せ** 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

## 母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 9月24日 分娩の経過 ほか
  - 10月8日 マタニティー・ヨーガ
- ヨーガ参加費 500円



《両親学級》 10:00～12:00

10月13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

## FM76.6 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わりで医療や病気にかかわる旬の話題を取り上げます。

**放送時間** 毎週月曜日 8:05頃放送

- 9月16日 いきいき健康レシピ
- 9月23日 おうちでチャレンジ
- 9月30日 イカワが行く!
- 10月7日 医療トピックス
- 10月14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。日鋼記念病院のホームページで、バックナンバーを公開しています!



リスラジ  
で検索!



wi-radio  
77.6MHz を選局!

## がんサロン 申込不要

### 『ほっとほーむ』



病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

**開催日時** 10月2日(水) 13:30～15:30 **場所** レストランれいじむ

**内容** ケアレシピ/患者さん同士の語り

**問い合わせ** がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

## 編集後記

9月・10月はがん征圧月間、ということで各地で啓発イベントが開催されます。日鋼記念病院も9月28日は健康プラザデラックス、10月20日がマンモグラフィーサンデーとイベントが続きます。

健康なときは生活の中で忘れてしまうことも多いかもしれませんが、こういう行事などをきっかけに健康診断・がん検診を受診して自分の健康を振り返る機会になるといいな、と思います。

(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