

日鋼記念メデイカル情報

令和4年

2

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

- 健診センター『臍臓ドック』が変わります! 2~3
- 骨密度を定期的に測定しませんか?
~転倒骨折予防に骨の状態を知ろう 4
- 栄養通信 5
 - ・骨密度UP、骨を強くするレシピ
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - ・臍臓ドックMRI検査を受けてみた!
- 母恋インフォメーション 7
 - ・患者満足度調査ご協力をお願い
 - ・フリー Wi-Fi 始めました
 - ・里帰り分娩を希望される方へ
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今日の スナップ



室蘭歯科医師会・日鋼記念病院の災害協定締結（1月18日）

災害時、患者搬送や現場での応急処置などの被災者支援に向けた協定です。
全国に先駆けた取り組みとのこと。地域の歯科医師の皆さんとともに。一歩前へ！

健診センター『膵臓ドック』が変わります！

ひろ せ まさ ゆき
健診センター 主任 廣瀬正幸 保健師

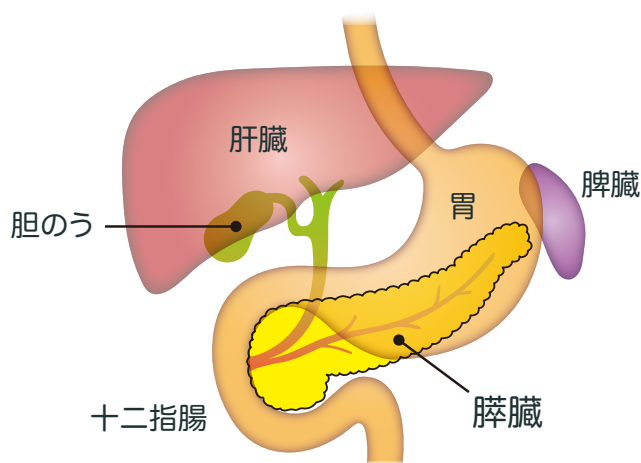
膵がんは早期発見が難しく死亡率の高い疾患ですが、高齢化によって近年急速に増加しています。できるだけ早期に発見することを目指し、4月よりMRIを用いた膵管全体の所見確認を行う検査を導入します。

膵臓はおなかの奥深く…

膵臓はおなかの奥深くに位置する臓器で、食べ物を溶かして体に吸収しやすくする消化液（膵液）や血糖を下げるホルモン（インスリン）を出す役目をしています。膵臓の細胞が、がん化する膵臓がんは日本人のがん死亡で第3番目に多く、年間約3万6千人が亡くなっているといわれています。

膵臓の中には痛みを感じる神経が少ないために、がんができて痛みや吐き気などの症状がでにくく、膵臓がんは早期発見が難しいがんのひとつです。

膵臓はおなかの奥深くに位置するために触ることができないうえ、胃や大腸と異なり、内視鏡で観察することができません。このため、多くの膵臓がんでは比較的進行して、周りの臓器に広がったのちに黄疸（おうだん）や体重減少で気づかれて、病院で診断されることになります。



膵臓は胃の後ろ側にあり、消化液と血糖を下げるホルモンを出す役割をもっています。

MRI・MRCP検査 技術の進化で身体に優しく

食道がんなど多くのがんは、近年減少傾向にありますが、膵臓がんは男女ともいまだ増加傾向です。また、膵臓がんや胆道がんは、通常の間ドックでは早期発見が難しいがんでもあります。そのため、膵臓に特化した検査が必要なのです。

近年、MRIの技術が進歩し、造影剤を使わなくても膵管や胆管の詳細な描出が可能になりました。MRCP (Magnetic Resonance Cholangiopancreatography) は、MRIの技術で膵管、胆管を詳細に写し出すことのできる検査です。膵臓がんの大部分は膵管に異常をきたすため、MRCPでこれらの異常をとらえることにより膵臓がんの早期発見に繋がります。もし、MRCPで膵管に異常が見られた場合は、外来にて造影剤を使用したダイナミックCT等の精密検査をするという流れになります。

また、MRCPは、のう胞の描出にも優れた検査です。近年、膵のう胞性腫瘍（のう胞腺腫、のう胞腺がん）も増加傾向で、これら疾患の診断にはMRCPが非常に優れています。従って健診でMRCPを行う意義としては、膵管の異常をとらえて膵臓がんの早期発見に繋がることと、膵のう胞性腫瘍の発見にあります。

これらの疾患はいずれも超音波検査や、造影剤を使用しない単純CTでは盲点になりやすい疾患であり、MRCPを組み合わせることでより精度の高い膵・胆道系のがんの有無を見つけ出す検査が可能となります。

がんの好発年齢である40歳を過ぎたら、ぜひMRCPを受けていただき、見つけにくい膵臓がんの早期発見に努めてください。苦痛がなく、合併症も身体への負担もないMRCPをお勧めします。

膵臓ドック・注目のポイント



造影剤を使用しない単純CTでは、盲点になりやすい部分をMRCPを組み合わせることで、より精度の高い膵・胆道系がんのスクリーニングとすることができます。以下のような方は特に受診をお勧めします。

- ☐ 40歳以上 ☐ 肥満がある ☐ 糖尿病がある ☐ 喫煙歴がある ☐ 慢性膵炎がある
- ☐ アルコールを毎日摂取する ☐ 血縁者に膵臓がんの方がいる ☐ 膵嚢胞性病変を指摘された事がある

従来の検査項目

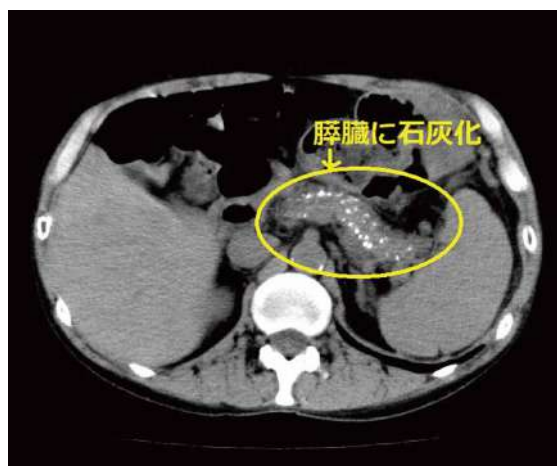
腹部単純CT撮影

《メリット》

- 検査時間が短い (5分程度)
- 空間分解能力が高い (1mm以下の小さな病変も見つけます)
- 石灰化 (慢性膵炎) を発見しやすい

血液検査

(DUPAN-II
CA19-9
アミラーゼ)

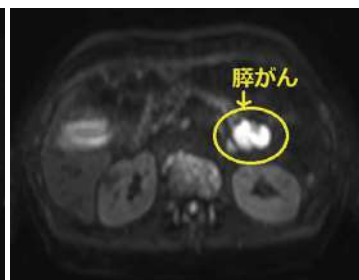


新たに加わった検査

MRI (MRCP)

《メリット》

- 造影剤を使わずに詳細な描出が可能
- 膵管の異常、膵のう胞を発見しやすい



《特徴》

- 内視鏡を使用しないので苦痛が少なく、また合併症もなく行えます
- X線を使用しないので放射線被曝がありません
- 血管内造影剤を使用せずに胆のう・胆管・膵管の抽出が可能

3月下旬
予約受付
スタート

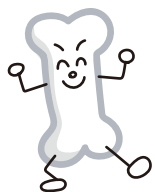
新・膵臓ドック

料金

45,000円(税込)

お問合せ・申込み

健診センター TEL 0120-257-457 (フリーダイヤル)

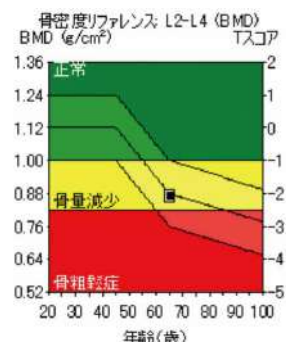
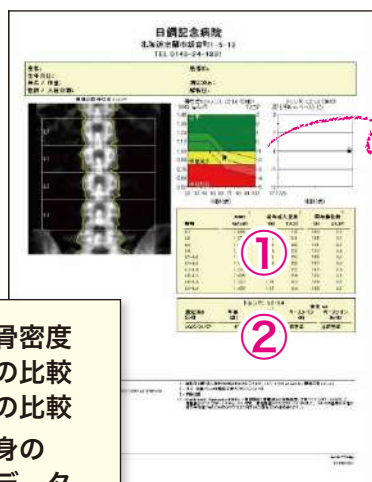


骨密度を定期的に測定しませんか？ 転倒骨折予防に骨の状態を知ろう

放射線科 課長 あん どう たか ひろ
診療放射線技師 安藤 孝弘

骨がもろくなり、骨折のリスクが増す骨粗しょう症。予防、早期発見・治療のためにも自分の骨の状態を知っておくことがとても大切です！

冬の凍結路面での転倒骨折に限らず、自宅での転倒による思わぬ骨折というケースもあります。さらには、骨折により寝たきりになってしまう恐れもあります。原因の1つは骨粗しょう症です。骨折を少しでも予防するために定期的に骨密度を測定していきませんか？今回は放射線科の骨密度測定装置を紹介いたします。測定箇所は腰椎と股関節。検査は撮影台に横になるだけで痛みもなく約5分程度で終了します。測定結果をもとに生活習慣の改善、リハビリプラン、投薬治療等の指導を受けられます。



《腰椎・股関節》

それぞれの状態を数値とグラフで把握できます。



整形外科主任科長
谷代恵太 医師

特に女性は、中年期以降は女性ホルモンの分泌が急激に低下して、骨粗しょう症になりやすくなります。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、症状が出た時にはかなり進行している場合があります。「自分はまだ骨粗しょう症には早いかな」と思われる方々も定期的に検査を受け、骨粗しょう症を予防していくことをお勧めします。

骨粗しょう症検査

料金 4,950円(税込)

お問合せ・申込み

健診センター TEL 0120-257-457 (フリーダイヤル)

WEB申込



骨密度UP、骨を強くするレシピ

老人保健施設母恋
管理栄養士

かわの みく
河野 未来



骨は体を支える柱であり、脳や内臓を守りカルシウムを蓄えるなど、とても大切な役割を担っています。骨の状態を維持するためには、日頃から運動習慣をつけ、バランスのよい食生活を意識することが大切です。



骨に必要な栄養素とは

骨をつくるために欠かせない主な栄養素は、

①カルシウム（骨の材料）②ビタミンD（カルシウムの腸からの吸収を助ける）③ビタミンK（体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要）の3つです。また、カルシウムは腸からの吸収率があまりよくないため、ビタミンDやビタミンKなども併せて摂ることが必要です。

カルシウムの多い食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、木綿豆腐、しらす干しなど



ビタミンDの多い食品

しらす干し、いくら、鮭、きのこ類、さんまなど



ビタミンKの多い食品

春菊、菜の花、ほうれん草、小松菜、納豆など



鮭ときのこのミルクスープ

カルシウム+腸からの吸収を助ける食材を使って身体に取り込もう！

《1人あたり》エネルギー：321 kcal / たんぱく質：25.3g / 塩分：1.7g



材料 《4人分》

- ・ 塩鮭 …………… 4切
- ・ 玉ねぎ …………… 1玉
- ・ きのこ(お好み) … 300g
- ・ 牛乳 …………… 800ml
- ・ バター …………… 15g
- ・ 塩 …………… 少々
- ・ こしょう ……… 少々

下準備

鮭は1口大、玉ねぎはくし形切り、きのこは食べやすい大きさに切っておきましょう。

作り方

- ① 鍋にバターを引き、玉ねぎを炒めしんなりしてきたら、きのこを入れ炒める。
- ② ①に切った鮭を入れ軽く炒め、牛乳を加えて10分ほど煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

仕上げの塩は少量（鮭の塩気があるため）で大丈夫です。ほうれん草など野菜を加えてもおいしいです。



院内探検隊



ハギウダが行く!!

脾臓ドック MRI検査を受けてみた!

はぎう だ き く み
広報・広告室 萩生田貴久美

4月にリニューアルする『脾臓ドック』。脾臓ドック検査にMRIが入るのは地域でも初めてということで、どんな検査で、どのような画像が撮影されるのか体験してきましたっ!



朝ごはんと水分はNG

今回の撮影方法では臓器内の水を映し出すそうで、脾臓の近くにある胃や十二指腸の中に水分(胃液・腸液)があると適切な診断に影響があるそうです。朝の寝ぼけた頭で、いざ検査室に入室!



いよいよMRI撮影～約10分で検査終了

ドンツー、ドンツー、ドンツー…

楽器のドラムのような小気味いいMRI独特の音。今回はお腹のMRIということでお腹の上に呼吸状態を計るセンサーと、ピザを取り出すスコップのような形の撮影機器を乗せてスタート。実はこの煩雑なセッティングをスムーズに行う手際の良さも消化器検査の多い当院ならではの、とのこと。日々の診療が検査の質も高めているんですね。



呼吸を自動であわせて撮影

検査が始まり、最初に聞こえていたドンツー、ドンツーのリズムにドッドドッ、パラパラパラとかバリバリバリと様々な音が聞こえてきました。どうやら、息を吐いたときに音が鳴っているような気がします。後で聞いてみると、先ほどお腹の上に乗せた呼吸センサーがハギウダの息を吐いたタイミングにあわせ、かつ臓器が撮影に最適な位置になったところで撮影しているそうです。そうこうしているうちに検査は終了。ベッドに寝ているだけのラクチンな検査でした。



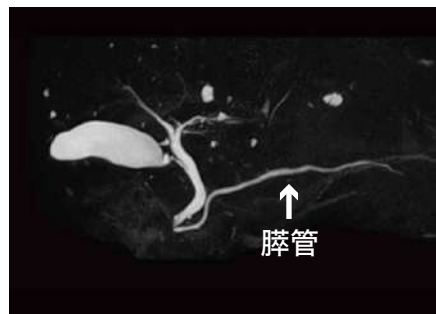
続いてCT検査も2～3分とあっという間!



こちら横になって、「息を吸って・とめて」の指示に従います。ふおお、ってCT内部の装置が回り始めるときの音、SF感あって映画のワンシーンをいろいろと妄想し始めたら… あっという間に終了。

結果は『**所見なし!**』👏👏👏👏👏👏 パチパチパチ

年齢的にも生活習慣的にも、脾臓の様子は気になるお年頃の私でした。結果にほっとしつつ「生活習慣も見直していかなきゃですねー」ってお約束のご指摘も頂戴して無事に終了!



MRI画像(サンプル)

患者満足度調査ご協力をお願い … 2月21日から



日鋼記念病院では、安心して快適な医療を提供できる体制を整えるため、患者満足度調査を実施します。入院・外来など当院を利用されている皆様からのご意見を広く頂き、より良い病院づくりの参考にさせていただきたいと思っておりますので、ご意見をお寄せくださいますようご協力をお願い申し上げます。

調査期間 2月21日(月)～3月中旬

対象 入院患者・外来患者

方法 記入（または指定QRコード読み込みによるスマートフォンでの回答）

フリー Wi-Fi 始めました

2月1日より患者様をはじめ、病院を利用される方の利便性向上を目的に、院内フリーWi-Fiによるインターネット接続サービスを開始しました。ご利用の際は、注意事項をご確認いただいたうえで、ご自身の責任において他の方の迷惑にならないよう、マナーを守ってご利用ください。

利用可能場所 外来：中央棟1～3階の外来待合室・放射線科X撮影室前
生理検査室前 / 歯科口腔外科外来前 / 救急外来前
腎センター
病棟：全病棟の病室 / デイルーム

利用可能時間 5:00～23:00

利用方法 院内の提供エリア周辺にパスワードを記載したポスターを掲示しています。
ご覧のうえネットワークに接続してご利用ください。

- ・本サービスは無料でご利用いただけますが、Web上の有料サービスは利用者様で負担願います。
- ・100%の接続をお約束するものではありません。



《提供エリア周辺ポスター》

里帰り分娩を希望される方へ

1月12日より西胆振地域以外にお住まいの方が里帰り分娩を希望される場合は、帰省先での2週間の待機期間を設けさせていただいております。なお、地域の流行状況によっては予告なく変更する場合がありますので、最新の情報は病院ホームページをご覧ください。か地域連携室までお問合せください。

問合わせ 地域連携室 TEL 0143-25-2555

受付時間 9:00～17:00(祝祭日・病院休日を除く)



日鋼記念病院発 医療・健康情報

WEB がんサロン『ほっとほーむ』

ご参加お待ちしております

対象者 北海道内にお住まいの方(ご家族も可)

開催時間 3月2日(水) 13:30~14:45
途中15分間の休憩を挟みます

申込締切 3月1日(火) 17:00まで

使用アプリ ZOOM **参加費** 無料

お問合せ がん相談支援センター
TEL 0143-22-2225 (担当:菊地)



Instagram・ツイッター



Instagram

@NIKKO_KINEN

助産師さんが赤ちゃんや病棟の様子や、出産・育児にまつわる情報を紹介!



Twitter

@NIKKO_KINEN

休診情報や、いち早く伝えたい情報のほか、日々、病院の様子をお届け中。



いいね、フォローお願いします!

FM74.2 ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz

- 2月21日 いきいき健康レシピ
- 2月28日 みるみる見える
- 3月 7日 医療トピックス『4月膀胱ドック変わります!①』
- 3月14日 医療トピックス『4月膀胱ドック変わります!②』

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!ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

wi-radio のインターネット放送が始まり FM74.2 の番組が 77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!



リスラジ
で検索!

wi-radio
77.6MHz を選局!

YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を
随時更新してまいります!



- 緩和ケア病棟《あなたの“生きる”を支える》
- 両親学級《入院編》《分娩編》《沐浴編》
- 看護週間企画《部署紹介》
- お家でチャレンジ **NEW** 《椅子で足上げ編》ほか
- 乳がん《セルフチェック編》
- 病院のお仕事《臨床検査技師編2021》《先輩編》
《薬剤師編》《看護助手編》

チャンネル登録お願いします!

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院
の際は

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温
- ▶ ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

新型コロナウイルスの感染症の流行が広がっています。

今年の院内の節分は鬼の出番もなかったようです。この地域も家庭内感染が心配されます。手指消毒、マスク着用、換気など私たちができる限りの対策を実践して、みんなで暖かい春を迎えたいですね。

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念病院



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