

すぐに役立つくらしの健康情報

こいにちわ

2016年 10月号



公益財団法人 湯浅報恩会
寿泉堂香久山病院

【発行】

〒963-8833 郡山市香久池 1 丁目 18-11 ☎024-932-6368(代)

■診療科目 内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科

(通常リハビリテーション併設) ISO 9001 認証取得病院

■診療受付時間 【平日】8:45~12:00

【土曜】8:45~12:30

◆休診日 日曜・祝祭日・年末年始



日本医療機能評価機構



当院は、9月に新病棟に無事に引っ越しを済ました。この事で、当院が掲げる医療と介護の機能の強化及びリハビリテーション・栄養マネジメント・口腔ケアなどにより診療の質の向上を図りながら在宅復帰を推進する「生活支援型医療」の実践へ向けてハード面においては目標を達成しつつあります。今後は、残りの半分であるソフト面、つまりここで働くすべてのスタッフが『患者さん第一』の理念を再認識し、常に全力投球で患者さんに真摯に向き合い、本当の意味での地域密着型病院となれるよう精進してまいります。

当院に立ち寄られた際はぜひその雰囲気を味わっていただき、届けたい意見を頂ければ幸いです。私たちも地域に必要とされる病院を目指していくので皆さん一人一人の意見が当院を創っていくものと思っております。

半分は達成しているという意味だそうです。物事を始めるということはそのぐらいエネルギーが必要ということです。しかし、残りの半分を疎かにしてしまっては目標の達成はできません。むしろ物事を完結させる方にこそエネルギーが必要だと思います。



韓国のことわざで
「始めが半分」という
言葉があります。直接的な意味では、物事を始めようと考え、行動に移した時点で目標の

意味では、物事を始めようと考え、行動に移した時点で目標の

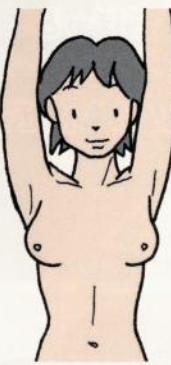
始めが半分

乳がんと乳がん検診について知ろう

▶ 鏡の前に立ち、両腕の力を抜いて下げる。左右の乳房の形や大きさ、シコリの有無、引きつれやへこみなどをチェック。乳首のへこみ、ただれなどをチェック。



▶ 両腕を上げて同様のチェック。シコリがあると引きつれやへこみができることがある。



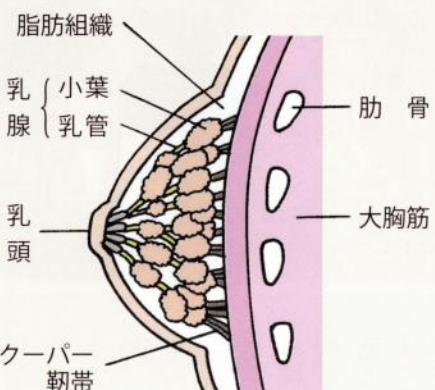
セルフチェックのポイント

▲ あお向けになつて片腕を低めの枕やタオルなどを背の下にたて入れる。もう一方の手の指をそろえて伸ばし、乳房の内側をさわってしこりがないうか調べる。※指先で乳房をつまないよう注意！

乳がんは、乳房のなかの母乳を作る組織や、母乳を運ぶ組織にできる悪性の腫瘍のことです。日本人女性の乳がんの発症率は、1980年頃に比べ、3倍以上に

乳がんとは？

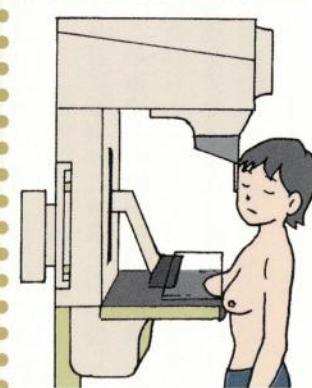
乳がん検診には、問診・視診・触診からマンモグラフィや超音波（エコー）を用いた検診があり、乳がんかどうか、また良性か悪性かを調べます。その確実な診断をするためには、いくつかの検査や診断を組み合わせて行ないます。



乳房のしくみ

●マンモグラフィー

マンモグラフィーとは、乳房のレントゲン検査です。乳房を片方ずつ、縦横両方から挟んでX線撮影します。画像には乳腺としこりが白く写し出されます。早期のがんはもちろん、しこりになる前の石灰化の状態でも発見することができます。ただし、放射線検査なので妊婦さんは受けられません。妊娠の可能性のある人は、検診前に伝えましょう。



QOLを高める! ホームドクター・アドバイス

超音波

超音波診断装置を使用し、X線は使用しません。また、乳房を圧迫する必要がないため、痛みはありません。

乳腺エコー検査

乳がん検診



MRI

多くの場合、乳がん検診（マンモグラフィー検査やエコー検査）において病变があった場合に、乳房MRI検査が実施されます。

◀手を乳房の乳首よりも内側にのせ、柔らかくすべらせてシコリの有無を調べる。



▼上半身を起こし、一方の指をそろえて伸ばし、そのまま反対側の脇の下に入れて、シコリの有無を調べる。反対側も同様に。



◀左右の乳首を軽くつまみ、乳を絞るようにする。血液の混じった分泌物が出ないか調べる。



に関する質問に答えます。

②超音波・MRI等）、⑤細胞診があり、「乳がん検診」では、これらを組み合わせたものを行ない

判断します。

①のセルフチェックは右のイラストの手順を参考に月1回、チェックしてください。自分で定期的に続けることで、ふだんとは違う乳房の変化に気づくはずです。

わった後4～5日目が適当です。セルフチェックは、生理が終った後の人にはの場合は、毎月、日を決めて行ないましょう。

②の問診は、最近の体調や病気

について・家族に乳がんになつた人がいるかどうか・これまで乳がん検診を受けたことがあるかと、受けたことがあれば判定や診断についてなどの問診があります。

③の視・触診は①を参考にしてください。

④の画像診断については、それぞの項目を参照してください。

⑤の細胞診とは、診断確定のため、最終的に細胞を検査してがん

乳がんの治療

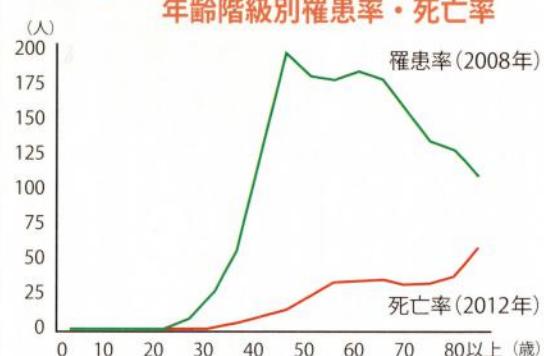


細胞の有無を調べることです。

優れた抗がん剤や効果的な薬の開発により、乳がんは早期発見で適切な治療を受ければ、9割以上が治るといわれます。乳がん手術の技術も年々進歩しており、他のがんに比べ有効な治療が多いと言えます。

定期的に検診を受けて、セルフチェックもきちんと行ないましょう。乳がんの場合も、早期発見が重症化を防ぐポイントです。

日本女性における乳がんの年齢階級別罹患率・死亡率



〈出典〉独立行政法人国立がん研究センター
がん対策情報センターのデータより作成

命の危険をもたらす インフルエンザから身体を守る



インフルエンザ ワクチン

インフルエンザウイルスの感染は、ウイルスの含まれた唾液や飛沫が体内に入ったときに起こります。他の人の唾液や飛沫を体内に入れない、また、他の人に唾液や飛沫を飛ばさない……。インフルエンザの予防として、せきエチケット（マスクをすること）や手洗い・消毒の励行が有効なのはそのためです。

人間に感染したインフルエンザウイルスは、感染した人の気道（喉から肺へ繋がる空気の通り道）で増殖します。このとき、ウイルスに対する抵抗力があれば、感染してもウイルスの増殖を抑えることができ、病気の発症や重篤化を抑

インフルエンザの予防接種が10月中旬頃から開始されます。インフルエンザワクチンは、毎年、新たに接種を行なう必要があります。昨年接種された方も、接種が必要です。

インフルエンザウイルス について知ろう

インフルエンザワクチン で重篤化を防ぐ

日本では毎年、1000万人以上がインフルエンザウイルスに感染します。せきエチケットや手洗い・消毒の励行は今後とも十分に進めて行かなければなりませんが、残念ながら、ウイルスの含まれた唾液や飛沫を完全に防ぐのは非常に困難です。

そこでもう一つの予防法として、インフルエンザワクチンを接種し、ウイルスに対する抵抗力を強化することでウイルスに感染しても重篤な症状を引き起こさないという対策が必要になります。

とくに65歳以上の高齢者や何らかの病気を患っていてウイルスに対する抵抗力が低下している方に

えることができます。

インフルエンザウイルスには、高温多湿の環境に弱いという性質があります。その一方で、気温が低く、空気が乾燥してくると活動は活発化します。インフルエンザの流行が、日本では12月～3月にかけて起こるのはこうした理由によります。



は、インフルエンザワクチンの接種は非常に大きな力となります。インフルエンザワクチンは、10月中旬から12月上旬までに接種することが勧められています。これは、インフルエンザワクチンの有効期間が約5か月であることによります。これによつて12月～3月のインフルエンザの流行期間をカバーします。

2016-17年冬期のインフルエンザワクチン

インフルエンザウイルスには、A・B・Cの三つの型があります。A型のウイルスは形が変化しやすく、免疫が不十分な人が多いケースがあり、大流行が起こりやすい

昨年、インフルエンザワクチンは、3種類のワクチン株を使用した3価ワクチンから4種類のワクチン株を使用した4価ワクチンになりました。B型インフルエンザに対するワクチン株が一種類追加されたのです。

かつてB型は、一年おきに流行するとされていました。しかし近年、B型インフルエンザは毎年流行する傾向にあります。このことからもインフルエンザワクチンの接種は現在、その重要性をさらに増していると言えます。

傾向があります。B型は人間にのみ感染するインフルエンザウイルスで、2種類存在します。C型は、ほとんどの人が幼児のうちに感染するウイルスで、症状も比較的軽く、免疫は生涯続くとされています。

2016-17年冬期のインフルエンザワクチンは、2009年に新型インフルエンザとして世界中で流行したH1N1（A型）と

インフルエンザとしてはとても流行しやすいA香港型、そして、2種類のB型に備えたワクチンになります。

昨年、インフルエンザワクチンは、3種類のワクチン株を使用した3価ワクチンから4種類のワクチン株を使用した4価ワクチンに変わりました。B型インフルエンザに対するワクチン株が一種類追加されたのです。

インフルエンザウイルスの増殖には、ウイルスに存在するノイラミニダーゼという酵素が重要な役割を果たします。インフルエンザ治療薬は、このノイラミニダーゼの働きを阻害することで症状を抑えます。

インフルエンザ治療薬はおもに、タミフル・リレンザ・インビルの3種類のなかから選択して投与されます。

タミフルは、カプセルや粉末による経口投与（口から薬を飲むこと）で、お薬を服用します。服用回数は、一日2回、5日間が標準です。

リレンザは、専用の吸入器で口から吸入する薬です。インフ

生活ほっとニュース

インフルエンザ治療薬

ルエンザウイルスには気道の粘膜で増殖するという特徴があります。口からお薬を吸入することで、直接、ウイルスの増殖ボイントに働きかけることができまます。こちらも、一日2回、5日間の使用が標準です。

イナビルもリレンザ同様、専用の吸入器で口から吸入します。イナビルの場合は、1回の吸入で投与が終了することに特徴があります。1回の吸入を確実に行なうために、医師や看護師の指導のもと、見ているところで吸入するようになります。

これらのインフルエンザ治療薬は、症状がでてから48時間以内に投与しないと治療効果がありません。インフルエンザの疑いがあるときは、すぐに医療機関を受診するようにしましょう。





秋はおいしいものが盛りだくさんの季節。高齢者のなかには「食べること」が何よりも楽しみ、という方もたくさんいます。ただ、歯（噛む力）が弱ったり咀嚼力が落ちたりするため、食べられないものが増えてくるのも高齢者の悩みです。そこで今月は高齢者にも食べやすい・食べやすくする秋の味覚をご紹介します。

秋の味覚 サツマイモのポタージュ

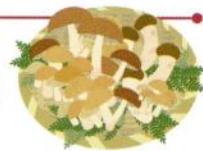
秋の味覚の代表的なもののひとつにサツマイモがあります。サツマイモといえば焼き芋のいい香りが思い浮かびますが、お年寄りのなかにはちょっとのどに詰まる感じがして……という人もいます。そこで、ポタージュスープにして楽しみましょう。

①皮をむいたサツマイモ中1本(200gほど)のものを、鍋にひたひたになるくらいの水を入れて、柔らかくなつて水分がほとんどのなくなるまで煮る。②牛乳(200ccほど)、昆布茶(小さじ1)と共にフードプロセッサーに入れて滑らかにする(ていねいにつぶしてもよい)。③再び鍋に戻して温め、器に盛って黒ゴマを一つまみ振って出来上がり。

味が物足りなければ塩・コショウで調節を。ただしあくまで薄味で。



食べやすくする工夫



キノコは食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富な秋の味覚。しかしシイタケ・ブナシメジ・マツタケなど、おいしいと感じるしっかりとした噛み応えがお年寄りにとってはかえって噛みにくくて食べづらいを感じることも。

そこでシイタケは石づきを取り、幅3ミリほどに切ると食べやすいでしょう。干しシイタケもしっかり戻してから同様に細く切れます。エリンギは短めの短冊に切って、さらに3ミリ幅に切れます。シイタケ、シメジなどは細かく刻んで塩・コショウし、片栗粉のあんをかけたり、ギョウザ、シーマイ、ハンバーグやスープ、シチューの具材にすれば食べやすいでしょう。

さあ、高齢者のみなさんにも、秋の味覚を大いに楽しんでいただきましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

人間の身体は寝ている状態でも、生命を維持するために筋肉や内臓を動かすためにエネルギーを消費します。これが基礎代謝と呼ばれるもので、一日の消費カロリーの約70%を占めます。

基礎代謝を高めることは、体质や加齢を理由にして諦めがちです。
しかし……。



筋肉量が 基礎代謝を高める

基礎代謝は年齢とともに低下する傾向にあります。基礎代謝の多くは筋肉で行なわれるため、筋肉量の減少が基礎代謝の低下に繋がっているのです。

筋肉量を正確に知るには精密検査が必要ですが、およそ

$$\text{体重} \times \text{体脂肪率} = \text{体脂肪量}$$

$$\text{体重} - \text{体脂肪量} = \text{体脂肪を除いた体重}$$

$$\text{体脂肪を除いた体重} \div 2 = \text{おおよその筋肉量}$$

その数値は体重と体脂肪率が測れる体重計があれば簡単に計算できます（計算式参照）。

日本人の筋肉量の平均値は、男性が22～24kg、女性は14～17kgとなっています。ご自身の筋肉量と比べていかがでしょうか？

筋肉量を 維持・増加させるには

筋肉量は、適度な運動をすることで維持・増加が見込めます。適度な運動は、「心地よさがある」「会話しながらできる」ぐらいの負荷を目安にしてください。

運動を始めたが続かない…。原因は様々ありますが、運動

がストレスになるような運動プログラムやスケジュールは見直す必要があります。

運動を続けるためには、日常生活に運動を組み込むのも方法の一つです。毎日の仕事や家事、趣味と関連づけて身体を動かす機会を作れないか…。そうした考え方で運動に取り組んでみるのもよいでしょう。



きょうも! ぜっこう 腸



免疫細胞の6割は腸にある!

病気を引き起こすウイルス、細菌などの病原体が体内に侵入してきてもすぐに病気にならないのは、外的から身体を守る免疫力が人間には備わっているからです。

その免疫力の元となる免疫細胞は全体の約6割が腸に存在し、体内に侵入してきた病原体と戦って病気になるのを食い止めます。ですから腸の免疫細胞を活性化することが、免疫力を高めるポイントになります。

免疫細胞にはTh1細胞やNK細胞などがあります。

しかし、この免疫細胞の活性は20歳代がピークで、加齢とともに低下していきます。原因是自律神経の乱れと強いストレスです。

年をとるほど免疫力アップをめざす必要があります。

そのためにも、「免疫細胞の6割がすむ」という腸内の環境を、いつも整えておくように心がけましょう。



作り方

- 長ねぎは、みじん切りにする。
- ボウルにひき肉、酒、しょうゆを入れ、よく練り混ぜる。1を加えさらに混ぜ、片栗粉を加え混ぜる。6等分にして丸めて形を整える。片栗粉(分量外)を薄くまぶす。
- れんこんは、皮をむき1cm幅に切る。
- 揚げ油を170℃に熱し、れんこんを入れ色よくカラッとするまで揚げる。続いて2のつくねを入れ、時々返しながら火が通るまで揚げる。
- aを鍋に入れ、火にかけ煮立ったら溶いたbを入れ、混ぜてとろみをつける。火を止め柚子の汁とせん切りにした皮を加え混ぜる。
- 器に4を盛り、5のあんをかける。

ワンポイント

あんを作るとき、風味をよくするために柚子の絞り汁と皮は、火を止めてから加えます。

クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

れんこんとつくねのあんかけ柚子風味

材料(2人分) 1人分 約 396 kcal

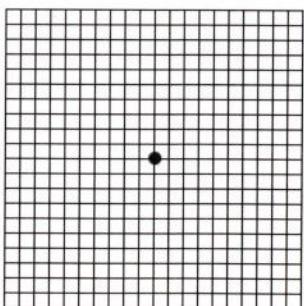
れんこん	200g	だし汁	2/3カップ
鶏ひき肉	150g	a 砂糖	小さじ1
酒・しょうゆ	各大さじ1/2	みりん	大さじ1
長ねぎ 5cm・片栗粉	各大さじ1	薄口しょうゆ	大さじ1弱
柚子の絞り汁	大さじ1	b 片栗粉	大さじ1/2
柚子の皮	1/4個分	水	大さじ1
揚げ油・片栗粉	適宜		

簡単！アンチエイジング

加齢黄斑変性

この病気は、加齢が原因で網膜の黄斑が障害されることで起こります。実際の症例としては、物の中心部が見えにくくなり、視力は著しく低下します。物の中心

加齢黄斑変性という目の病気は、白内障や緑内障に比べると日本人には少ない病気です。しかし、欧米では失明原因の第1位となり、現在日本でも患者がとても増えています。



加齢黄斑変性を早期発見するためには、図のような「アムスラーチャート」を使用します。約30cm離して片目ずつ図の中心点を見てください(メガネ、コンタクト使用の方は着けたまま)。中

心部の黒丸や線が歪んでいたり、欠けて見える場合は、至急眼科医に相談してください。

頭のストレッチ

バラバラの部品を合体させて、熟語をつくってください。①～④、全部わかりますか？(どれも二字熟語です。)

- | | | | |
|-----|---|---|---|
| ① 会 | 木 | 糸 | 一 |
| ② 白 | 寸 | 糸 | 道 |
| ③ 穴 | 口 | 力 | 木 |
| ④ 心 | 里 | 木 | 工 |
| | | | 目 |
| | | | 王 |



※答えは7ページにあります