

かわさき かわら版

No.32

2019 新春号

CONTENTS

● 新年のご挨拶

病院長 猶本 良夫

身近な病気の話No.3

● 隣のう胞が見つかったら ～膵臓がんの早期発見のために～

内科部長 河本 博文

健康コラムNo.5

● 日常生活でインフルエンザを予防する方法

総合健診センター部長 鎌田 智有

地域連携便り

● ～かかりつけ医を持ちましょう～

医療法人 佐藤医院

季節の健康レシピNo.21

● 身体ぽかぽか!生姜で温まろう

栄養部 管理栄養士 齊藤 光



新年のご挨拶



病院長 猶本 良夫

新年あけましておめでとうございます。

皆様のおかげをもちまして、当院も12月より3年目を迎えました。これまでのご厚情、ご支援に深く感謝申し上げますとともに、新元号の時代を迎える本年も、何卒よろしくお願い申し上げます。

これからは、100歳を超えて生きる人たちがどんどん増えてくると言われています。そこには、環境、医療の充実もあり、元気な70歳、80歳の人たちが増えてくる、という背景があります。そうすると、今までの教育・就職・退職・老後といった決まりきった人生の歩み方でなく、学び直し、次の就職といった新しい生き方が多くなります。もちろん、働き手の減少も影響して、益々その傾向が強くなると予測されています。

健康で長く生きるためには、糖尿病、脳・血管障害、呼吸不全、認知症などの生活習慣病の早くからの予防と、二人に一人が発症するがんの早期発見が大切になります。

皆様とともに、健康で明るい未来を築くことができると考えております。職員一丸となって、地域の充実した医療に貢献できるよう努めてまいります。

膵のう胞が見つかったら ～膵臓がんの早期発見のために～



内科部長
河本 博文

新聞やテレビでご存知とは思いますが、膵臓がんは治療の難しいがんの一つです。その最も大きな理由は早期発見が困難ということにつきます。それではどうしたら早く見つけることができるのでしょうか。親兄弟に2人以上、膵臓がんの方がおられればかなり危険度が高く、成人している方は是非一度、精密検査を受けることをお勧めします。しかし、そのような方はそれほど多いというわけではありません。また、膵臓がんは、胃がんとピロリ菌、肝臓がんと肝炎ウイルスといった特定の感染症との関連性も発見されていません。大部分の膵臓がんは、食欲がない、体重が減る、おなかが痛い、背中が痛い、黄疸が出る、おなかが張るといった症状で来院し、CTや腹部エコー、MRIなどの画像検査を行って発見されることが多いと思います。

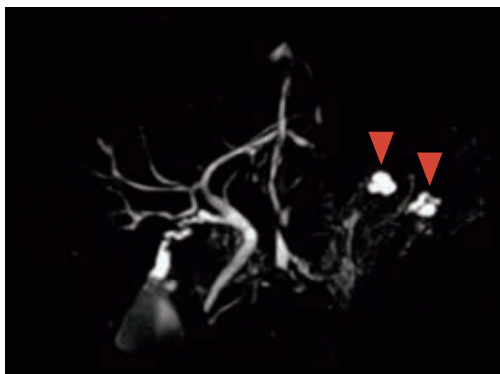
それでは、症状が出る前から検査を繰り返し行っておけば、いつか早期発見ができるというのはどうでしょうか。確かにそうかもしれませんが、世の中の人すべてに毎年検査を行っていくというのは効率があまりにも良くないでしょう。検査をするなら、膵臓がんが出る可能性が少しでも高い人に行うのが良いと思います。

次に膵臓がんになる可能性が高いのはどういう人で

しょうか。大部分の膵臓がんは膵臓の中の膵管という管から発生します。膵臓がんでは初期からこうした管に変化が出てくることが知られています。どのような変化かというと、管が細くなる（狭窄する）、太くなる（拡張する）、のう胞（袋）ができる、ということです。したがって、検診や病院を受診して検査をしたときに、このようなことを言われたら、一度膵臓をよく調べてみましょう。

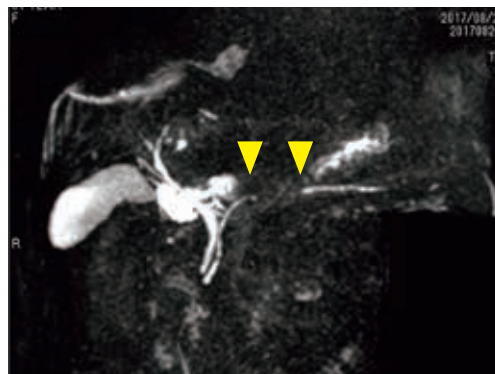
最近、のう胞があると言われて来院される方は非常に多く、このような患者さんにはCT、MRI、超音波検査を行い、気になる所見があれば、さらに超音波内視鏡をお勧めしています。精密検査の結果、幸いにして膵臓がんがなくても、1年に1回または2回のMRIと血液検査を受けておきましょう。がんができる可能性（発症率）は1年で1%と言われていています。つまり、10年で10%です。こういう方は定期的に検査を受けたほうが良いということがわかっていただけるのではないのでしょうか。

当院で早期膵臓がん（ステージ0やステージI）が発見されるのは少なくなく、近隣の先生方が上に書いてある所見を発見すると、すぐに紹介して下さるおかげだと思います。もし、検査を勧められたら、安心のためにも当院での受診をお勧めします。



4年後に早期膵臓がんと診断された膵のう胞の患者さんの初期のMRCP*像。赤い矢印がのう胞。

*MRCP：MRI装置を用いて胆のうや胆管、膵管を同時に抽出する検査のこと。



膵管狭窄で発見された0.5mmの膵臓がん患者さんのMRCP像。黄色い矢印の間で膵管が細くなっている。

がんサロンのご案内

「がん患者さんやご家族がお互いに自分の経験を語り合い、それぞれの悩みや不安な気持ちの分かち合いができる交流の場です。」

参加無料
申込不要

日時 平成31年1月19日（土）
10：00～12：00

場所 当院3階 外来セミナー室
岡山市北区中山下2-6-1

対象：がん患者さんとそのご家族
テーマ：症状に合わせた食事について～寒い季節におすすめレシピ～
今後の開催予定2月16日(土)、3月16日(土)

お問合せ がん相談支援センター（TEL 086-225-2111）

「インフルエンザの予防」



総合健診センター部長

鎌田 智有

かわさきかわら版をご愛読の皆様、新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願います。さて、新春一番の「健康コラム」は「インフルエンザの予防」を特集いたします。インフルエンザを確実に予防する方法はワクチン接種ですが、日常生活において私たちは何に気を付けたらよいでしょうか。

今号の「健康コラム」をお読みいただき、今日から「インフルエンザブロック」を目指しましょう。

日常生活でインフルエンザを予防する方法

日常生活ではまず、**体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。**

また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、**加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つ**ことは有効な予防法です。

1. 栄養と休養、睡眠を十分にとること

できるだけ体力をつけ、抵抗力（免疫力）を高めることで感染しにくくなります。日常生活での食事ですが、抗酸化作用のある食品をなるべく食べましょう。具体的には野菜、良質なたんぱく質（卵、魚、肉、大豆製品）、体に良いと言われている油（エクストラバージンオリーブオイル）、食物繊維をバランスよく食べることが大事です。その他、ビタミンやミネラルもしっかり摂れていれば、病原体と戦う防御力が保たれ、ウイルスから身を守るための体力をある程度つくることができます。また、ストレスや疲労をなるべくため込まずに、暖かくして十分に睡眠を保つことも大切です。

2. 室内を適度な温度と湿度に保つこと

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。加湿器などで室内を適度な湿度（50～60%）に保ちましょう。



3. 外出後の手洗いとうがいをこまめに行うこと

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を清潔にし、のどの乾燥を防ぎます。

4. 人ごみを避け、マスクを着用すること

人ごみには病原体であるインフルエンザウイルスなどが多く存在しています。なるべく人ごみは避け、マスクをしっかりと着用して行動をしましょう。

インフルエンザを確実に予防できる方法はワクチン接種です

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。特に、高齢者や慢性疾患を持つ方、インフルエンザにかかると重症化したりする可能性の高い方は、医師と相談の上、早めに接種することが望ましいと考えられます。ただし、ワクチン用のウイルスは孵化（ふか）鶏卵で培養するため、卵などにアレルギー、けいれんの既往症、免疫不全のある方、熱を出している場合などには接種できないことがありますので、医師にご相談ください。



ワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。通常、流行期間が12～3月ですので、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的でしょう。未接種の方は当院までご相談ください。



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:40	○	○	○	○	○	○	休診
16:30～18:30	○	○	休診	○	○	休診	休診

医療法人 佐藤医院



理事長 佐藤 涼介 先生

診療科目	内科・糖尿病内科・腎臓内科・消化器内科・循環器内科・アレルギー科・リハビリテーション科
所在地	〒700-0864 岡山市北区旭町15
T E L	086-223-7746 F A X 086-223-7760
H P	http://www.satoclinic.or.jp/index.html
往診	有 13:30～16:30
休診日	水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日



院長先生からのコメント

佐藤医院は清輝橋南東に位置し、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、心不全を中心にあらゆる疾患に対して幅広く対応いたします。在宅での生活を希望される方には、往診・訪問診療で訪問看護や病院と連携しながらターミナルまで責任を持った対応をさせていただきます。

また、通所リハビリ（デイケア）、通所介護（デイサービス）、訪問リハビリにて、脳卒中後遺症の片麻痺・失語症、パーキンソン病、大腿骨骨折、圧迫骨折、認知症などあらゆる病気の要支援から要介護5の方までの専門的なりハビリを提供し、元気で自分らしい人生を過ごしていただけるようサポートいたします。

また、寿命に最も影響が大きいと言われる禁煙治療にも熱心に取り組んでいます。禁煙に少しでも興味がある方はぜひお越しください。責任を持って卒煙に導かせていただきます。

また、平成6年より安田内科医院、片岡内科医院と清輝橋グループとして連携し、研修医や医学生、看護学生、薬学生の実習を受け入れ、将来の地域医療を担う人材育成に力を注いでいます。



季節の健康レシピ No.21 身体ぽかぽか！ 生姜で温まろう

冬の寒さもいよいよ本番を迎えました。冷え対策は万全でしょうか。今回は、身体を温め、冷え性の改善に役立つ生姜についてご紹介します。

生姜に含まれる成分

- **ジンゲロール**：生の生姜に含まれる辛味成分。血管を広げて血流を良くする作用があり、冷え性の改善に役立ちます。その他、免疫力を高める、胃腸の働きを良くする、殺菌作用などがあります。
- **ジンゲロン、ショウガオール**：生姜を加熱または乾燥させることでできる成分。発汗作用があります。生姜は、魚・肉の臭み消しや薬味として幅広い料理に使用することができます。また、生姜の風味がきいていると薄味でもおいしく食べることができるので、減塩の効果も期待できます。

栄養部
管理栄養士

齊藤 光



作りやすい分量

生姜…………… 1個
はちみつ…………… 1カップ
*無糖ヨーグルト1食分(110g)、生姜のはちみつ漬け大さじ1
(エネルギー114kca、たんぱく質4g、脂質3.3g、カルシウム133mg)

「生姜のはちみつ漬け」材料：作りやすい分量

作り方

- ①生姜をよく洗い、皮付きのまま薄切りにする。
- ②沸騰したお湯で軽くゆがいてざるに上げる。
- ③粗熱が取れたら水気をよく拭き取る
- ④保存瓶に入れてはちみつを注ぐ。(煮沸消毒した瓶で3か月保存可能)



使い方

- ①お湯割りやホットミルク、紅茶などの温かい飲み物に入れて、生姜の香りを楽しんでください。
- ②魚の煮付、豚の生姜焼きや角煮などの料理に砂糖の代わりとして使えます。使い切れずに捨ててしまうことが多い生姜も無駄にならず、生姜を切る手間が省けて便利です。
- ③朝食としてパンケーキにかけても美味しくいただけます。ヨーグルトにかけてお手軽デザートとしても楽しめます。



パンケーキや
ヨーグルトにかけて



川崎医科大学
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85118
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp