

# かわさき かわら版

2024 春号

No.53

## CONTENTS

身近な病気の話題No.23

### ●乳がんに対する考え方

外科部長 中島 一毅

健康コラムNo.15

### ●がん検診を受けていますか？

総合健診センター部長 鎌田 智有

### ●令和5年度患者満足度調査の集計結果報告

地域連携便り

### ●～かかりつけ医を持ちましょう～

時岡内科循環器科医院／大森皮膚科／大淵整形外科眼科医院

季節の健康レシピNo.42

### ●抗酸化作用のある食品を摂取して 認知症を予防しましょう

栄養部 主任管理栄養士 橋本 誠子

## 乳がんに対する考え方



外科部長

中島 一毅

乳がんは世界的のほとんどの国で女性に発生する悪性腫瘍の発生頻度一位の疾患です。乳房に発生する悪性腫瘍の総称が乳がん（病理学的乳癌と乳腺肉腫が含まれる）で、様々な種類が存在しますが、以前はただ「乳がん」で十分でした。しかし、最近では、病理学的分類だけでなく、予想される疾患経過（今後の転移・再発リスクの程度）や有効な予防・再発治療法の程度により、臨床・病理情報を総合的に含めた分類が行われるようになってきています。つまり乳がんかどうかではなく、どのような種類の乳がんか、どのような経過をたどるか、どのような治療が有効か、などを判定、分類して、個別に治療方針を決定する分類を用いる様になりました。

頻度が一位であるためでしょうか、臨床技術や薬物研究とも多くの研究者が数多くの研鑽をしており、大規模臨床試験も多く行われています。全癌種のなかでもかなり研究が進んでいる領域と言えるでしょう。現在、ほとんどの乳癌は治療可能で、再発率の低下、再発後の延命向上、治療後のQOLともに大幅に改善して

います。

しかし、進行乳癌と早期乳癌では患者さんの治療負担は大きく異なります。早期乳癌では再発防止のための術後補助療法が不要、もしくは軽い治療で十分であり、簡単に治療が完結できます。さらに小さく発見された場合には最小限の切除だけで完治できるため、手術の傷も小さく目立たず、ほとんど乳房の変形も残らず、障害も残らない手術が可能ですので、見た目も術前とほとんど変わりません。

一方、進行乳癌では根治治療ができない場合がある上、抗がん剤、分子標的剤、免疫チェックポイント阻害剤による薬物療法が必須となり、大きな治療負担が必要になります。つまり、どのような種類であっても乳がん治療には早期発見が一番なわけです。

発生頻度一位の乳癌ですから、「頻度が高いし、どうせ乳癌になるのなら、早期発見して楽に治療しよう!」と考えて、早期発見のため、乳がん検診をきちんと受けていただくのがベストだと考えています。

健康  
コラム  
No.15

## がん検診を受けていますか？



総合健診センター部長

鎌田 智有

毎年2月4日は「世界対がんデー」です。がんの撲滅を願い、世界中のひとりひとりが、がんに関する意識を高め、知識を増やし、がんに対して行動を起こすことを目的として、世界が一体となって各地でさまざまな取り組みを行う日です。2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡する時代です。よって、がん検診を受けることはとても重要なことです。ひと昔前までは、がんは「不治の病」でしたが、早期発見・早期治療、治療方法の著しい進歩などにより、がんはもはや「治る」時代になってきました。

朝日新聞の統計（2023年2月）では、がん検診を定期的に受ける人は63%、受けない人は37%でした。意外にもまだ受けていない人が約4割もいらっしゃいま

す。我々の総合健診センターでもがん検診のお陰で命拾いした人も少なくありません。「友人や家族の勧めでがん検診を受けて初期の乳がんが発見されました。」「両親ががんで亡くなっていて、不安でがん検診を受け

て、早期の胃がんが見つかり、内視鏡で切除してもらいました。」など。ぜひともこの機会にご家族や友人も誘って「がん検診」を受けましょう。





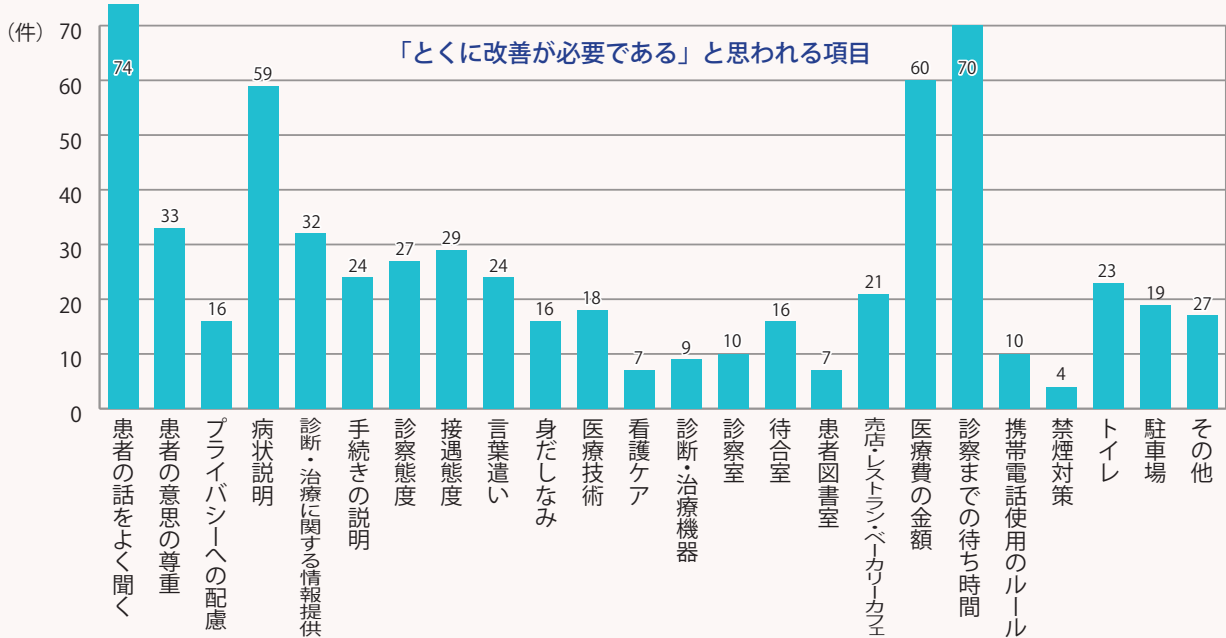
# 令和5年度 患者満足度調査の集計結果報告

このたび調査にご協力いただきました患者の皆さんには、心より感謝申し上げます。

患者満足度調査は、患者の皆さんのためのより良い病院づくりとサービス向上を目指し、毎年実施しております。調査結果により当院の医療サービスについて、患者の皆さんがどのように評価し、どのようなことを望まれているのかを把握することができました。この結果をもとに、より一層のサービス向上を図ってまいります。一部ですが、内容をご紹介します。

## 外来

対象者：外来患者（539人回答） 調査期間：令和5年10月16日～令和5年10月20日

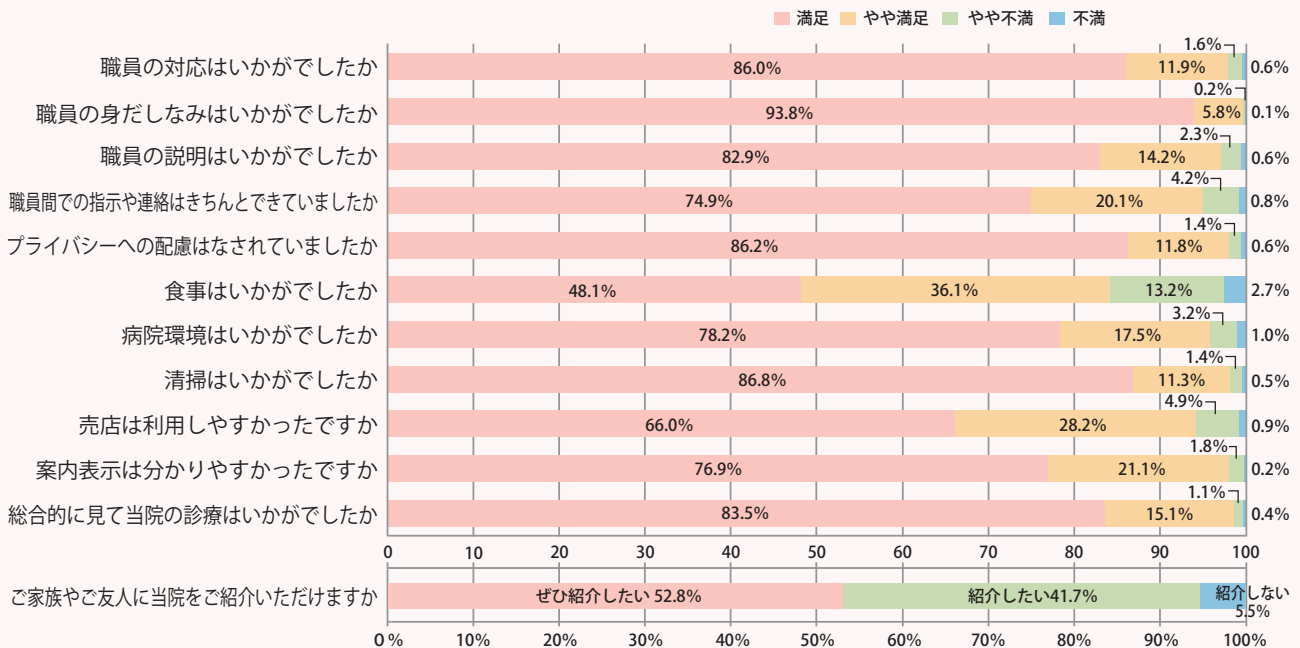


- 予約より早く来た方が、診察が早いイメージがある。
- ➡ 予約時間より早く来院された方を早く診察することはございませんが、患者さんの病状等で変更させていただくことはありますので、ご了承ください。

- 診察の会話が待合に聞こえる。
- ➡ 適切な声で診察するよう、医師に指導いたします。
- 1階に時計を設置してほしい。
- ➡ インフォメーション、総合待合にございます。

## 入院

対象者：入院患者（2,465人回答） 調査期間：令和4年11月1日～令和5年10月31日



- 手術は不安でいっぱいでしたが、〇〇先生をはじめ、先生方も看護師の方もとてもいい方ばかりで安心して過ごすことができました。本当にありがとうございました。お世話になりました。



## 地域連携便り 【北 区】 ～かかりつけ医を持ちましょう～



## 時岡内科 循環器科医院

**診療科目** 内科/循環器内科/リウマチ科/消化器内科(胃腸内科)/呼吸器内科  
**所在地** 〒700-0818 岡山市北区蕃山町8-13  
**T E L** 086-223-2657 **駐車場** あり  
**H P** <https://tokioka-naika.com/>



院長  
時岡 正明 先生

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	休診
16:00~18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

### 院長より

北区蕃山町に開業して30年になります。循環器内科として虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)、弁膜症、不整脈等の診療、リウマチ科として、膠原病、関節リウマチ等の診療を行っています。一般内科として、成人病(高血圧、脂質異常症、糖尿病)の診療、特定健診、がん検診なども行っています。在宅患者の訪問診療も行っています。病気のことなど、お気軽にご相談ください。

## 大渕整形外科眼科医院

**診療科目** 整形外科/リハビリテーション科/美容皮膚科/眼科  
**所在地** 〒700-0815 岡山市北区野田屋町2-11-14  
**T E L** 086-231-5588 **駐車場** あり  
**H P** <https://www.ofuchi-clinic.com/>



院長  
後藤 峰範 先生

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	休診	○	○	休診
15:00~18:00	○	○	○	休診	○	○	休診

### 院長より

1979年(昭和54年)に開院して以来、地域の皆様の健康を支えられるよう診療を行っています。丁寧に診察を行い、一人一人の患者様にとってより良い治療が選択できるよう患者様とよく相談しながら診療を行っています。他院への診療情報提供、連携も積極的に行っています。理学療法士4人体制で、術後のリハビリもしっかりと受け入れられる体制を整えています。



院長  
大森 謙太郎 先生

## 大森皮膚科

**診療科目** 皮膚科  
**所在地** 〒700-0811 岡山市北区番町1-8-1  
**T E L** 086-224-0442 **駐車場** あり  
**H P** <https://omori-hifu.jimdofree.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:00~18:30	○	○	○	休診	○	休診	休診

### 院長より

昭和初期に祖父がこの地で医院を開業し、私で3代目となります。先代の時から通院して下さっている方も多くいらっしゃいます。少人数のスタッフで、アトピー性皮膚炎、湿疹、水虫などの一般的によくある皮膚の病気に重点を置いて診療し、的確な診断と説明、できるだけ患者さんの負担が少ないシンプルな治療を心がけています。もちろん、詳しい検査が必要な場合は連携病院へご紹介しますので、安心してお気軽にご相談ください。

## 季節の健康レシピ No.42 抗酸化作用のある食品を摂取して認知症を予防しましょう

### 抗酸化作用のある食品を摂取して認知症を予防しましょう

私たちが酸素を取り入れてエネルギーを作り出す際、一部の酸素が酸化力の高い活性酸素に変化します。この活性酸素が増えすぎると血管や細胞を傷つけ動脈硬化を引き起こし、シワやシミなど老化的原因にもなると言われています。

通常は活性酸素の産生と抗酸化防御機構のバランスがとれていますが、体内で合成される抗酸化酵素は年齢とともに減少していくため、抗酸化力が追い付かなくなってきます。この状態を「酸化ストレス」と言い、認知症の発症にも関係していると言われています。抗酸化物質を食品から補給して認知症を予防しましょう。

### 胚芽米たけのご飯

#### 作り方

- 精白米と胚芽米は炊く30分以上前に洗い、分量の1割増しの水加減にして昆布と(A)を加えておく。
- たけのこは薄切り、油揚げはさつと熱湯を通して油抜きをし、短冊切にしておく。
- 鍋に②とだし汁を入れてひと煮立ちさせ、(B)を加えて汁気がなくなるまで煮込み、粗熱をとる。



- ①に③を加えて炊飯する。
- 底のほうから返すように混ぜ、香りを出した木の芽を飾って完成。



**POINT** 春が旬のたけのこには抗酸化物質であるポリフェノールが豊富に含まれています。また、胚芽米には白米に比べて約2倍のビタミンEが含まれています。毎日摂取する主食で手軽に抗酸化食品を取り入れましょう。



栄養部  
主任管理栄養士  
橋本 誠子



#### 材料: 2人分

精白米…………… 1/2カップ  
 胚芽米…………… 1/2カップ  
 出し昆布…………… 8cm  
 酒…………… 大さじ2 (A)  
 塩…………… 0.2g (A)  
 茹でたけのこ…………… 60g  
 油揚げ…………… 20g  
 だし汁…………… 100ml  
 酒…………… 大さじ1 (B)  
 砂糖…………… 大さじ1 (B)  
 しょうゆ…………… 小さじ1 (B)  
 木の芽…………… 2枚

#### 【栄養価】(1人分)

- エネルギー: 257kcal
- たんぱく質: 8.2g
- 脂質: 4.2g
- 食塩量: 1.0g
- ビタミンE: 1.5mg



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) 85113  
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>  
 E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp