

# かわさき かわら版

2026 春号

No.61

## CONTENTS

身近な病気の話No.31

- 婦人科がんサバイバーと就労（仕事）について

産婦人科部長 中村圭一郎

健康コラムNo.19

- アニサキス～加熱と冷凍で予防～

総合健診センター部長 鎌田 智有

- 令和7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～

まつメディカルクリニック／よだクリニック／さわだレディスクリニック

季節の健康レシピNo.50

- 栄養豊富なアジで美味しく減塩♪

栄養部 管理栄養士 高杉 志穂

## 令和8年度 診療日変更のお知らせ

令和8年度の診療日及び休診日を下記のとおり変更いたします。  
受診に際しましては、ご留意いただきますようお願い申し上げます。

診療日	令和8年10月12日(月) スポーツの日	令和8年11月23日(月) 勤労感謝の日
	令和9年1月11日(月) 成人の日	令和9年3月22日(月) 春分の日の振替休日
休診日	令和8年7月11日(土)	令和8年8月8日(土)
	令和8年9月12日(土)	令和8年10月10日(土)
	令和8年11月14日(土)	令和9年1月9日(土)
	令和9年2月13日(土)	令和9年3月13日(土)

※創立記念日（6月1日）、年末年始休診

## 婦人科がんサバイバーと 就労(仕事)について



産婦人科 部長 中村 圭一郎

本邦におけるがん発症者数は2019年度には年間100万人を超え、その後も年々増加しております。生涯がん罹患リスクは男女ともに50%以上となっており、就労可能年齢である20歳から64歳までの働き盛り世代のがん患者数は全体の1/3を占めております。今後もがん患者数の増加が見込まれており、2035年には年間約120万人近くまで発症数が増加すると予測されております。

私の専門である婦人科がんは、全女性がん患者数の約10%を占めております。子宮頸がんの好発年齢は40歳代、子宮体がんおよび卵巣がんの好発年齢は50歳代であり、比較的若年で発症する症例も多く認められます。また治療完了後5年以上生存される方は全体の約2/3を占めており、婦人科がんはがんサバイバーの多い疾患の一つでございます。がん治療後には治療前とは異なる体力面・精神面・経済面などの課題に直面されることがあり、就労の問題も重要な課題の一つとなっております。

がんサバイバーの就労支援につきましては、2012年に策定された第2期がん対策推進基本計画において、がん患者の就労を含む社会的支援が新たに盛り込まれました。2016年2月には厚生労働省より「事業場における治療と

職業生活の両立支援のためのガイドライン」が作成され、同年12月にはがん対策基本法が改正されました。さらに2023年3月には第4期がん対策推進基本計画が新たに策定され、現在遂行されております。

がん対策基本法の改正前後における復職状況の変化について、私が以前岡山大学に勤務していた際、がん治療を行った患者の皆様にアンケート調査を実施し、その結果、非正規雇用者の職場復帰率は54%から74%、正社員は79%から87%、公務員は89%から91%へと、いずれの職種においても復職率の向上が認められました。これらの結果からがん対策基本法の改正により職場復帰率が向上し、年々がんサバイバーが復職しやすい環境へと改善していることが示唆されました。国の制度も年々整備が進み、がんサバイバーとなられた後も働きやすい環境が整いつつございます。患者の皆様が、がん罹患前と同様の環境の中で安心してがんと共に生活し、就労を継続できるようにするためには、医療従事者のみならず、社会全体が就労支援の必要性を認識し、多職種と連携しながら支援に取り組むことが重要であると強く感じております。

健康  
コラム  
No.19

## アニサキス ～加熱と冷凍で予防～



総合健診センター部長

鎌田 智有

「刺身を食べた数時間後に激しい腹痛が……」そんな食中毒の原因として多いのがアニサキスという寄生虫です。アニサキスはサバ、アジ、イワシ、イカなどの内臓に寄生し、鮮度が落ちると筋肉(身)へ移動します。これを生で食べることで、私たちの胃壁に刺さり、激痛を引き起こします。アニサキスを安全に防ぐための「2つの鉄則」を覚えておきましょう。

- しっかり加熱する。最も確実な方法です。アニサキスは熱に弱く、70℃以上なら瞬時に、60℃でも1分以上加熱すれば死滅します。中心部まで火を

通すことがポイントです。

- しっかり冷凍する。生で食べたい場合は、一度冷凍されたものを選びましょう。マイナス20℃で24時間以上凍らせることで死滅します。家庭用の冷凍庫では温度が十分に下がらない場合があるため、注意が必要です。

「よく噛めば大丈夫」「酢やワサビで死ぬ」と言われますが、これらには根拠はありません。アニサキスは非常に生命力が強く、調理程度の酢や塩では死にません。美味しい旬の魚を安心して楽しむために、「加熱」と「冷凍」を正しく使い分けていきましょう。

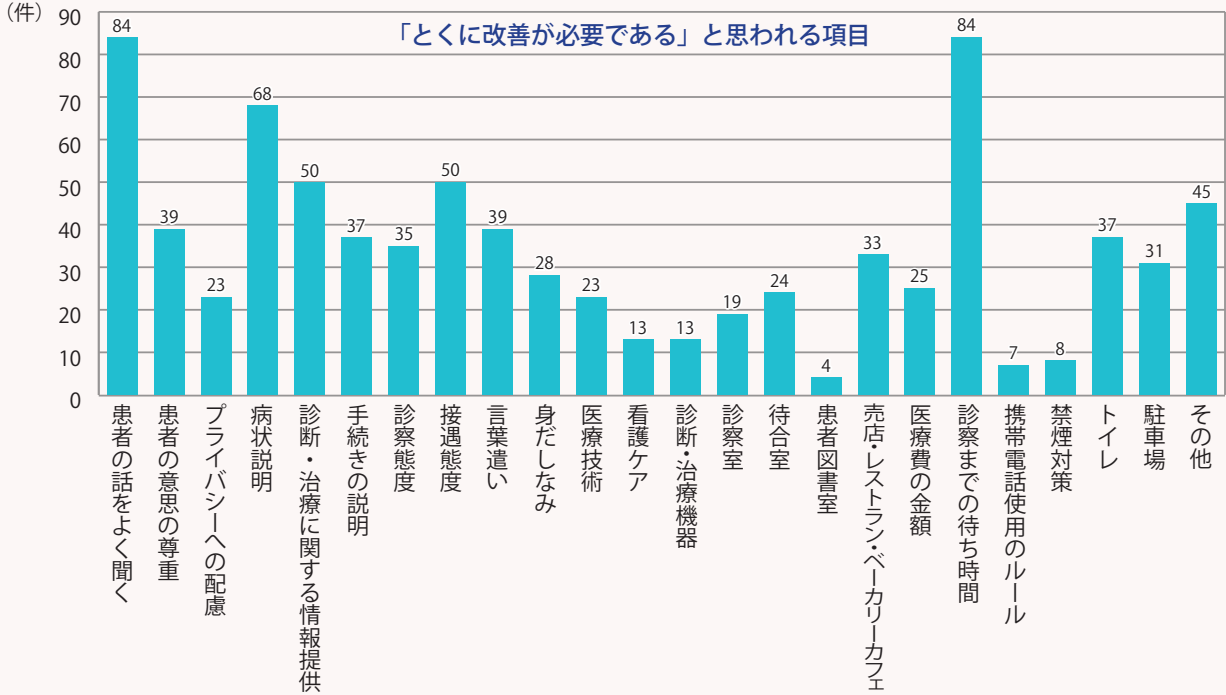
# 令和7年度 患者満足度調査の集計結果報告

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（806人回答） 調査期間：令和7年10月20日～令和7年10月24日

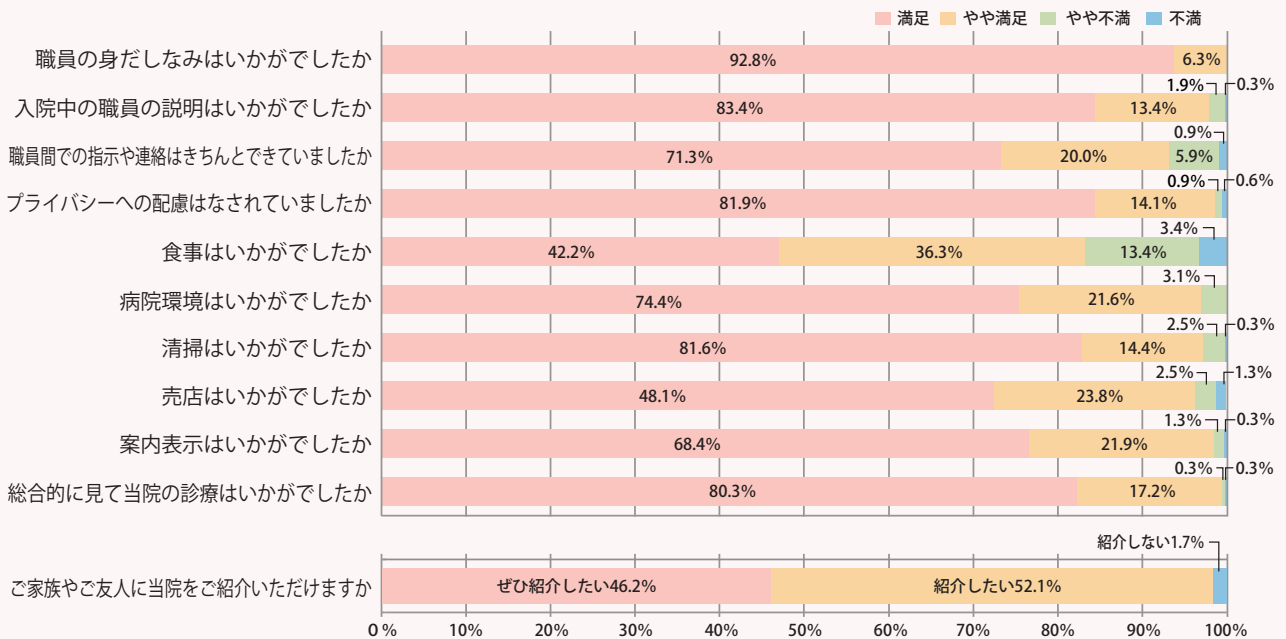


●採血や検査の待ち時間が長い。

➡待ち時間が長くなることが予測される場合には、受付時に他にご案内できるご予定がないか確認するよう努めてまいります。

## 入院

対象者：入院患者（320人回答） 調査期間：令和7年10月1日～令和7年10月31日



●入院時、丁寧に対応して下さりありがとうございました。手術で不安なこともありましたが、説明もきちんとして下さり、安心して過ごすことができました。



## 地域連携便り 【南区】 ～かかりつけ医を持ちましょう～



院長  
松井 大輔 先生

### まつメディカルクリニック

診療科目 内科/外科/人工透析  
所在地 〒702-8022 岡山市南区福成1丁目161-2  
TEL 086-262-2323 駐車場あり  
HP <https://www.matsu-mc.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
14:30~18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

★透析内科：午前（8:00~13:00）月～土曜、午後（13:30~18:30）月・水・金

院長より

当院は急性疾患（発熱外来含む）から生活習慣病まで内科疾患全般と、日常的なケガの応急処置などの外科外来に加えて、人工透析を行っており、「地域に密着した安心して頼れるクリニック」を目指し、日々の診療にあたっています。

院内にはCT、超音波検査、迅速血液検査に加え、手術室を完備し、幅広い疾患に迅速に対応できるように体制を整えています。

地域の皆さまのかかりつけ医として、幅広く様々な症状を診察致しますので、お気軽にご相談ください。



院長  
與田 茂利 先生

### よだクリニック

診療科目 耳鼻咽喉科/内科  
所在地 〒702-8027 岡山市南区芳泉2丁目17-23  
TEL 086-245-1187 駐車場あり  
HP <https://yoda-jibika.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:30	○	○	○	休診	○	★	休診
15:00~18:30	○	○	○	休診	○	休診	休診

※内科診療：月～水曜午前 ★土曜午前8:30~13:30

院長より

当院では耳鼻咽喉科の一般診療に加えて、睡眠時無呼吸症候群やめまいの診療、アレルギー性鼻炎の舌下免疫療法にも力を入れています。また、月～水曜日の午前中だけですぐ一般内科を診療しており、内科の急性疾患から生活習慣病などの慢性疾患まで幅広く診療いたします。気になることがあればお気軽にご来院ご相談下さい。



院長  
澤田 聡 先生

### さわだレディスクリニック

診療科目 産科/婦人科  
所在地 〒700-0953 岡山市南区西市584-1  
TEL 086-246-4103 駐車場あり  
HP <https://sawada-lc.com/>

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

※小児科診療（1ヵ月新生児まで）月曜9:30~12:30 ★日曜午前8:00~10:00  
※やむを得ず診療時間を変更する場合があります。

院長より

岡山市西市で平成8年に開業し、これまでに産婦人科医として13,000人以上の赤ちゃんの誕生に立ち会ってまいりました。産婦人科は手術も必要でありながら、内科的な知識や対応も欠かせない総合的な診療科です。「患者さまを自分の家族として接し、わかりやすい医療を提供する」をモットーとして、患者さんからお気軽に声をかけて頂ける雰囲気づくりと、丁寧な説明を心掛けております。

## 季節の健康レシピ No.50 栄養豊富なアジで美味しく減塩♪

春～夏に旬を迎えるアジは脂がのり、身がふっくらとして旨味が凝縮されています。アジは良質なたんぱく質や、体内で作ることのできない不飽和脂肪酸のEPAとDHAを多く含む栄養価の高い食品です。

今回は「アジ」を使用した栄養たっぷりのメイン料理を紹介します。

### 【アジに含まれる栄養素とその働き】

**たんぱく質**：筋肉や皮膚などを構成するもととなる栄養素です。ホルモンや酵素、抗体など体の機能を調節する働きもあります。

**DHA**：動脈の血管を厚く硬くしてしまう原因となるLDLコレステロールを減らす作用があります。脳の活性化や、記憶や学習能力の向上にも役立ちます。

**EPA**：LDLコレステロールに働きかけて血液の流れを良くするため、血栓対策として役立ちます。免疫力を高める作用や抗炎症作用もあります。

**カルシウム**：骨や歯を作るのに欠かせないミネラルです。

### アジのソテー ～トマトソースかけ～

#### 作り方

- ①アジにおろしにんにく、塩をまぶし、小麦粉を薄くまぶす。
- ②トマトは角切りにする。
- ③アスパラは根元の皮を剥き、3～4cmの斜め切りにする。しめじは石づきを落としてほぐしておく。

④熱したフライパンにオリーブ油を入れ、アジを中火で両面こんがり焼いたら取り出す。

⑤④のフライパンに②③と④の調味料を入れ、アスパラがやわらかくなるまで加熱する。

⑥焼いたアジの上に⑤のソースをかけ、レモンを添える。



栄養部  
管理栄養士

高杉 志穂



#### 材料：2人分

- ・アジ（3枚おろし）……………120g
- ・小麦粉……………小さじ1
- ・おろしにんにく……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/4
- ・オリーブ油……………小さじ1
- ・トマト……………1個
- ・アスパラ……………2～3本
- ・しめじ……………30g
- ・ケチャップ……………小さじ2
- ④ { 顆粒コンソメ……………小さじ1
- ・粗挽きコショウ……………少々
- ・レモン（飾り用）……………適量

#### 【栄養価】（1人分）

- ・エネルギー：145kcal
- ・たんぱく質：15.7g
- ・食塩相当量：1.6g



**POINT**  
にんにくやこしょうの辛料と、レモンとトマトの酸味を生かして減塩でも美味しく召し上がれます。



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）85114  
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>  
E-mail: [kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp](mailto:kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp)