

かわさき かわら版

No.28

2018 新春号

CONTENTS

● 新年のご挨拶

病院長 猶本 良夫

● 健康コラムNo.3

総合健診センター部長 鎌田 智有

● 診療放射線技師の仕事と認定技師について

中央放射線部 診療放射線技師 文屋 貴晴

地域連携便り

● ～かかりつけ医を持ちましょう～

清藤医院

● 季節の健康レシピ

栄養部 管理栄養士 小橋ひろみ



新年のご挨拶



病院長 猶本 良夫

平成29年12月1日で、新病院開院1周年となりました。これまで地域の皆様には、一方ならぬご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

新病院の開院にあわせて、開心術による心臓外科手術、最新型手術支援ロボット（ダヴィンチ Xi）を用いた前立腺がん手術、最新機種を用いた各種がんに対する強度変調放射線治療（IMRT）、お仕事帰りの方々を対象としたトワイライト乳がん検診、ご入院され治療を受けられる方々に対する情報共有を目的としたPFM（Patient Flow Management）などの新しい診療に取り組んでいますが、お蔭様で件数も増え、ご好評いただいております。

日常生活におきましては、食事、運動、睡眠などが病気の予防、心の健康、認知症の予防などにとっても大切です。今後とも、これらの点につきまして市民公開講座などを通じて、皆様と考えていきたいと思っております。また、これから益々必要となる、がん、感染症、生活習慣病、アレルギー疾患、自己免疫疾患などに対応する診療部門を整備して、皆様のご期待に沿えるよう努力してまいります。

当院は、川崎学園川崎祐宣初代理事長が前身の外科昭和医院を開設して以来、今年で80年目を迎えます。職員一同、歴史の重みと地域の皆様との絆を日々強く感じております。これからも、職員一丸となってさらに地域の皆様に愛される病院として様々な取り組みを行ってまいります。

健康 コラム No.3

認知症

総合健診センター部長

鎌田 智有



新年明けましておめでとうございます。いよいよ2018年（平成30年）の幕開けです。皆様におかれましては、ご健康で輝かしい1年でありますようお祈り申し上げます。

さて、今回のテーマは「認知症」です。

初めに、健康寿命ってご存知ですか？健康寿命とは、健康上問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約13年の差があると言われております。この差を少しでも短くすること、すなわち健康寿命を延ばすことで、健康でいきいきとした生活を生涯送ることができるのです。

健康寿命を阻害する3大因子には、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、もう一つに認知症があります。年を重ねても認知症にはなりたくないという方は多いと思います。「最近もの覚えが悪くなった」、「人の名前がすぐ出なくなった」というご経験があるかもしれません。でもご安心ください。実は「もの忘れ」と「認知症」には違いがあります。

誰でも加齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。これは「もの忘れ」であり、脳の老化によるものです。一方、「認知症」は何らかの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態を言います。これが進行すると、徐々に理解力や判断力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

では、認知症やもの忘れの予防には何が良いのでしょうか。記憶力と最も関与があるのは脳の「海馬」という部位です。下表にあります「海馬」を鍛えるトレーニングこそが認知症の予防に効果的と言えるでしょう。皆様も普段から試してみたいはかがでしょうか。

海馬活性化トレーニング

記憶力と最も関与があるのは脳の海馬です。海馬を刺激することは「思い出す」という作業になります。

日記を書く	今日の出来事を思い出しながら日記に書きます。日記を書いて自分の1日を思い出しながら文字起こしすることで、海馬が活性化されます。
運動をする	運動は記憶や学習の向上に大きく関与するBDNF（脳由来神経栄養因子）の生成を促進すると言われています。定期的な運動習慣はとても良い脳のトレーニングになります。
料理をする	レシピを思い出しながら料理をするというのも記憶力のトレーニングになります。

診療放射線技師の 仕事と認定技師について



中央放射線部 診療放射線技師

文屋 貴晴

診療放射線技師と聞いてイメージされるのはレントゲンでしょうか。CTや放射線治療を思い浮かべる方も多いと思います。あまりなじみのない方もおられるかもしれませんが、今回は診療放射線技師の中でも、「認定技師」についてご紹介します。

現在、当院で診療放射線技師が担っている業務として、一般撮影（レントゲン）・透視撮影（X線TV）・CT・MRI・血管撮影（IVR）・核医学検査・マンモグラフィ・放射線治療などがあります。最近の医療技術の進歩は著しく、毎年のように新たな装置や撮影法が開発されているため、それに対応できるよう高度な知識や技術が求められています。診療放射線技師の国家資格があれば、法律上はこれらすべての放射線検査や治療を行うことができます。しかしながら総合病院において、一人の技師がすべてを担当することは難しく、当院ではそれぞれの検

査種ごとに専門の技師が担当しています。

このような専門性の高まりや医療過誤を契機として、現在ではほぼすべての放射線検査や治療ごとに認定技師制度が設けられています。認定技師は、それぞれの専門知識や技能に必要な教育を受け、学会や認定団体が実施する認定試験に合格し、その能力が認められた者に与えられる資格です。一度取得すれば更新のない国家資格とは違い、およそ5年ごとに更新しなければなりません。

当院の中央放射線部では、すべての部署に認定を取得した技師が在籍しています。認定技師を中心として、スタッフ全員が装置の性能を最大限に引き出し、患者さんに対して最良の検査や治療ができるよう心がけています。放射線検査や治療についてご心配な点や分からないことなどありましたら、お気軽にスタッフまでご相談ください。

当院の診療放射線技師が取得している認定・資格

- 医学物理士
- 放射線治療品質管理士
- 放射線治療専門放射線技師
- 検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師
- 肺がんCT検診認定技師
- X線CT認定技師
- 血管撮影・インターベンション専門診療放射線技師
- 磁気共鳴専門技術者
- 救急撮影認定技師
- 核医学専門技師
- 医療情報精度管理士
- 医療情報技師
- 第一種放射線取扱主任者

「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。

日時 平成30年1月20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：消化器症状のあるときの食事について
今後の開催予定：2月17日(土)、3月17日(土)

お問合せ がん相談支援センター（TEL 086-225-2111）

「KAWASAKIフットケア2018 のご案内」

足の健康について一緒に考えてみませんか。
足のお悩み・靴などのご相談をお受けします。

日時 平成30年2月3日（土）
10：00～16：00

場所 当院1階かわさきコミュニティホール、
2階川崎祐宣記念ホール

内容：当院医師による特別講演、下肢血流検査（先着100名）、フットケアチェック（先着100名）、靴の相談（先着30名）他
※詳しくは、当院ホームページまたはチラシをご参照ください。

お問合せ 病院庶務課庶務係（TEL 086-225-2111）

どちらも
参加無料
申込不要



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
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
15:30～18:30	○	○	休診	○	○	休診	休診

清藤 医院



院長 平井 正才 先生

診療科目	内科、小児科、整形外科、 リハビリテーション科
所在地	〒703-8282 岡山市中区平井4-20-15
T E L	086-277-7372
F A X	086-277-7310
往 診	有
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

義父・清藤一郎が岡山市中区平井において診療しておりました清藤医院を、平成14年に世襲し、10年余り経過いたしました。これまでの内科診療に私の専門の整形外科を加え、二人で診療を行っております。

川崎医科大学総合医療センターの先生方とは内科・整形外科に限らず連携をさせていただいており、画像検査につきましてもご配慮いただいておりますが、より専門的な治療が必要な場合の紹介のみでなく、当院における治療方針の検討につきましても、私自身なるべく近隣の病院の専門の先生方と直接意見交換できる時間を持つよう心がけております。多くの先生方と連携し、わかりやすい説明のできる診療所でありたいと思っております。



季節の健康レシピ⑰ からだに良い魚の油をとりましょう

寒い季節は煮付や鍋ものが多くなり、魚を食べる機会が増えます。冬の代表的な魚といえばブリやマグロがありますが、サバ、イワシ、サンマもよく食べられています。これらの青身魚にはたんぱく質と脂質が多く含まれており、特に脂質には健康効果の高いEPA、DHAが豊富です。

《EPA・DHAとは》

○働きについて

血液中の中性脂肪を抑え、血栓を防止します。同時に皮下脂肪や内臓脂肪も減らす効果が期待できます。また血液の粘度を下げ、善玉コレステロールを増やします。動脈硬化、脳梗塞の予防にぜひ取り入れたい栄養素です。

他にもDHAでは、脳細胞を活性化させて老化を抑えたり、視力回復や抗炎症作用も認められています。

○一日の目安量

どちらも体内では作ることが出来ないため、食品から摂る必要があります。魚にすると、サバ70g、ブリ75g、イワシ80g、サンマ90gのどれかを食べることで1日の目安量が摂れます。

レンジとオーブントースターで手軽に出来る、焼き魚の簡単レシピ

～ブリの生姜みそ焼き～

【作り方】

- ①ブリは1切を半分に切り、下味におろし生姜をつける。
- ②野菜は一口大に切る。それぞれを耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジで加熱しておく。れんこん、にんじんは約40秒、いんげんは20秒が目安。
- ③みじん切り生姜、みそ、みりん、酒をよく混ぜ合わせ、①、②にまぶすつける。
- ④天板に③を並べてオーブントースターで7～8分ほど焼く。焼き加減は好みで調節する。



栄養部
管理栄養士

小橋ひろみ



材料：2人分

ブリ切身	2切 (1切65g)
おろし生姜	小さじ2/3
れんこん	60g (約6cm)
にんじん	40g (約1/5本)
いんげん	10g (2本)
みじん切り生姜	小さじ1/2
みそ	大さじ3/4
みりん	大さじ1
酒	小さじ1

(1人分：エネルギー271kcal
たんぱく質16.4g 塩分1.5g)

ブリは今が旬で、脂ののって味もおいしく、栄養価も高い時期です。ぜひ献立に取り入れることをおすすめします。



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) 85112
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp