

# ひだまり

HIDAMARI

冬号 Winter  
2013 vol.166



乳がん患者が増えています。  
あなたも健診を！

乳腺カンファレンスメンバー

## 目次

- |       |  |    |                         |
|-------|--|----|-------------------------|
| 02    | 新年のご挨拶<br>「新年を迎えるにあたって」                              | 06 | 外来診療日一覧表（1月4日現在）        |
| 03    | 看護師は見た！ 『食事に対するみんなのきもち』<br>レシピ de 元気！ 『鯛のゆず焼ききのこソース』 | 07 | 焼津市立総合病院からのお知らせ<br>ご意見箱 |
| 04-05 | 今月の特集<br>「女性にやさしい最新型乳房エコーを導入します！」                    | 08 | ひだまり写真館                 |

より良い医療の提供を行うとともに、市民の健康増進に貢献することで、市民の信頼に応えます



## 新年を迎えるにあたって



病院事業管理者

ひしだ あきら  
菱田 明

新年明けましておめでとうございます。

昨年、医療の分野では、京都大学山中伸弥教授のノーベル賞受賞という明るいニュースがありました。山中教授が開発した

iPS細胞を使つての再生医療が、本年にもスタートすることが期待されています。

当院に目を転じますと、今年、高機能病棟の開設が予定されています。高機能病棟で、重症患者さんを集中管理することによって、より質の高い医療を提供できるようになると期待しています。

また、現在の病院が建築されて30年近く経過し、建物、設備の老朽化が進み、病院の建て替えが必要な時期となりました。そのため、新病院の機能や病院の規模に

関する考え方を、夏頃までに新病院整備基本構想としてまとめる作業が始まっています。新しい時代のニーズにあった医療を提供できる新病院に向けて、第一歩が踏み出されると言えるでしょう。

医療を巡る環境は決して明るいニュースではありません。脳卒中や心臓の病気が、私たちの健康を脅かしています。医療の高度化、市民の高齢化などにより、医療費が増大し、家庭や市の財政を圧迫し始めています。高血圧や糖尿病を予防するために食塩やカロリーの過剰摂取を控えたり、適度な運動を心がけるなどの生活習慣を実践することと、「早期発見・早期治療」が強く求められています。

市立病院は、市民の皆さんの生活習慣の是正や、特定健診やがん検診の受診率の向上による早期発見・早期治療の実現に貢献できるよう最大限の努力を行いたいと思います。

平成25年が、「健康長寿のまちづくりの1年」となることを祈念します。



病院長

おおた のぶたか  
太田 信隆

あけまして、おめでとうございます。

この一年、焼津市立総合病院は”市民に信頼される病院”を目指してきました。地域医療

の中核である当院は、地域における医療の砦として、診療所など一次医療機関の後方支援病院としての役割を明確にし、またそれを市民に理解していただくよう努めてきました。病院が24時間開いている便利な診療所としてではなく、入院など高度・専門的な治療をおこなうために人員・設備などを配備していること、そのためには地域医療機関との役割分担が必要であることなどを機会あるごとに訴え、ご理解をいただいていたところですが、まだまだ不十分な点もありますが、今後ともこの方向性を確固たるものにすべく努力して参ります。

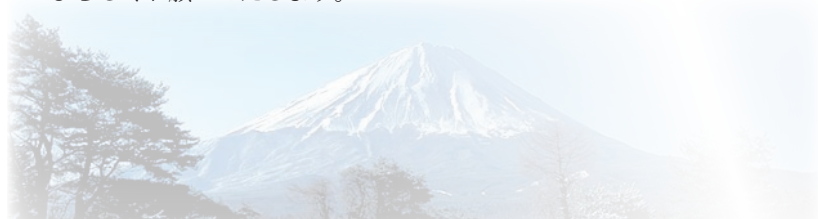
10年近く叫ばれている医師不足問題ですが、改善の兆しはありません。医師育成数を大幅に増やすべきではないとの関係団体の声に阻まれ、有効な改善策を打ち出せないまま東北地方は危機的な状況となりました。われわれの住む志太榛原地域においても、それぞれの病院が完結した総合病院ではあり得なくなっており、病院が互いを補完しあう体制は内科系、脳神経領域などで必須のものとなりまし

た。これは当地域の高度な医療水準を保つために不可欠であり、市民の皆様のご理解・ご協力をお願いします。

さて、当院のもう一つの大きな役割は地域の災害拠点病院であることです。昨年の東日本大震災以来、当地域の災害対策はより逼迫したものとなりました。昨年は物資の備蓄、配備の見直し、地元企業との提携交渉、防災訓練の見直しなど多方面にわたり対策がおこなわれました。今年はそれをさらに進め、より実戦的、包括的な災害対策を考えています。災害時には遠隔地の病院間の相互支援体制も必須のものと考えており、昨年は岡谷市民病院が当院の災害対策訓練に視察に見えられました。今年は相互支援協定調印に向け前進したいと考えています。

また昨年着手した災害時における病院事業継続計画（BCP）をさらに練り上げ、急性期対策のみならず中長期にわたる災害対策をおこなっていきたいと考えています。この中長期対策は病院独自でできるものではなく、市民・行政・病院が一体とならなくては達成できません。新年早々に市内関係各組織による統合防災机上訓練を計画しており、その席上でも中長期対策について話し合う予定です。

課題の山積する当院ですが、一層”市民に信頼される病院”をめざして努力していきます。ご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 食事に対するみんなのき・も・ち

5A 病棟 やました ようこ  
山下 陽子

看護師は見たっ!!



病院食って、皆さんはどんなイメージがあるのでしょうか？当院では栄養科の職員が、病状に合わせて様々な食事を毎日作ってくれています。（病院によっては業者に委託しているようです。）それを私たち看護師が、患者様のもとへ配膳するわけです。配膳する頃は食事時ですから、「〇〇さん、お食事です。」と運んで行く際、とても美味しそうに見えることが多々あるのです。自分が家で作るよりも美味しそうなのコロッケや、サクッと揚がっている天ぷらやフライ、いい香りのする炊き込みご飯…。「ああ、私も食べたい！」と思う看護師も多いと思います。もちろん治療食によっては、う～ん、楽しめそうもないと感じたり、お米の数が数えられそうな食事だな～とか、おやつみたいな副食ばかりだな～とか、思うことも多々あります。

中でも私が気になるのは、飲み込みが困難な患者様用のミキサー食です。すりつぶされたご飯・副食は、見た目にはペースト状で、これは元はなんなのか？と思うような食事に仕上がっています。患者さんに食事介助をするとき、これは…とメニュー表をみたり、香りから想像したりしています。しかし、想像だけで味はわかりません。歯ごたえこそないものの、喉ごしなめらかそうなこれらは、どんな味だろうか？そんなことを考えながら、「おいしい?」「どんな

味?」などと聞いてみたりしています。

病院食といえば、「副食のリングオすりおろしは、なぜ色が変わらないの？是非コツを教えて」「ご飯が冷めにくい器みたいだから、是非購入したい」と患者様から言われたことがありました。みなさん、食事の内容だけでなく、いろいろみているんだな～と感心しました。食事メニューも長いこと勤務していると、少しずつ変わっていることに気がきます。栄養科の職員が様々な試行錯誤を繰り返し、病院食でありながら楽しみが増すよう努力しているのを感じます。皆さんも良いアイデアがあれば、コメントしてみてください。少しでも、患者さんと一緒に和む時間になればと思います。



当院自慢の季節膳「元旦」と「クリスマス」メニュー



### 鯛のゆず焼き きのこのソース

材料	鯛	40g × 4 枚
	ゆず果汁・皮	少々
4 人分	大根	200g
	しめじ	100g
	葱	適宜

A	醤油	大さじ 1 強
	酒	大さじ 1 ½



熱量121kcal、蛋白質12.6g、脂質5.6g、塩分0.8g

問合先 栄養科 054-623-3111(代)

- 鯛切り身はペーパータオルで拭き、ゆず果汁を少々振りかけておく。
- 大根をおろし、水気をきる。葱は小口切りにする。
- ①の鯛を焼く。
- 魚を焼いている間にきのこのソースを作る。鍋にほぐしたしめじを入れ、弱火にかける。時々混ぜながら、汁が出てきたらAの調味料を加えひと煮立ちさせる。
- お皿に焼いた鯛をのせ、きのこのソースをかけ、上に大根おろし、葱の順に盛り付ける。ゆずの皮を細切りにしたものを散らす。

☆☆魚は他の白身の魚でも美味しくできます。  
塩分が少ない料理ですが、ゆずの酸味、香りで美味しく頂けます。☆☆



## 「女性にやさしい最新型乳房エコー機を導入します！」

副病院長 ひらまつ 平松 たけゆき 毅幸

焼津市立総合病院では、新たに「**乳房超音波診断装置(乳房エコー機)**」を導入します。

今回、病院に導入された乳房超音波診断装置(乳房エコー機)は、ドイツ・シーメンス社が開発した「ACUSON(アキュソン) S2000ABVS」といい、2012年7月の時点で国内に十数台(静岡県内で当院が2台目)しか導入されていない最新の検査機器です。

痛みがほとんどなく、短時間で乳がん検診を受けることができ、乳がん検診をはじめとする乳房検査の質の向上につながります。

### なぜ最新型乳房エコー機が当院に配備されることになったのですか？

志太榛原地域における乳がんの早期発見・早期治療を促し、乳がんの死亡率の低下を図る目的で、静岡県地域医療再生計画志太榛原圏域事業の一つとして当院から申請し、認可されました。当院に配備されたのは主に二つの理由からです。

第一には、痛みが少なく精度は高い検査なので、志太地域の低い乳がん検診受診率(特に焼津市は3市の中で最も低い)を高める効果が期待されるからです。

社会経済的には、早期乳がんは若年者(30代)での発見が費用対効果から最も有効です。

乳がんの検診で一般的なマンモグラフィは、がんの早期発見に非常に有効な検査ですが、乳房を強く撮影台に押さえつけて厚さ4~5cm程度まで圧迫するため、若年者ほど乳房圧迫痛が強く、検診自体が敬遠されがちになってしまうこと、撮影画像がデンスブレスト(乳腺構造が発達して乳房領域が真っ白く見えること)のことが多く、小さい病変が見つげにくいことなどの課題から、2012年4月に、焼津市の乳がん検診では30代女性には乳房エコー+触診(2年に1回)する方式が導入され

ており、乳房エコーによるがん検診は特に若い女性に有効です。

第二には、当院には乳がんを検診や診療で見逃したくないという意識・誇りの高いスタッフ揃っていることが認められたからだと自負しています。マンモ

グラフィ精度管理中央委員会認定読影資格を有する医師が6名、同中央委員会認定放射線技師が3名(内、女性2名)、日本超音波医学会認定の超音波検査士(体表エコー部門)が7名(内、女性3名)おり、2ヶ月に1回程の頻度で、病院全体の乳腺疾患画像診断・病理診断カンファレンス(会議)を開き、乳がんの早期診断率を高めるための研鑽を行っています。



### 最新型乳房エコー機は通常の乳房エコー機と比べて何が違うの？

通常の乳腺超音波検査は、検査担当職員が手で機器を操作し、検査には約20分程度の時間がかかっていました。また、再現性・記録性に乏しいために前年の検査との比較が難しいという課題がありました。

新しい乳房エコーは、自動で広範囲の胸部をスキャンして(画像を点や線に分解して順番に電気信号に変換す

ること)その情報を保存・加工出来るので、一定の方向・角度からの画像再構成が可能となり、両方の乳房を検査しても約10分程度の所要時間で、一般的なエコー検査よりも短時間で済みます。

またCTの断層画像を見ているかのように、乳房の縦断面や横断面を連続的に進んだり戻ったりして、病変の

立体的構築をイメージすることが容易になります。このことにより、小さな疾患や異常を見逃がす可能性が低減します。また、当機で検査を繰り返し行うことにより、前回画像と比較しながら、気になる部位の座標を合わせ

て、そのエコーパターンの経時的変化の有無を読影できるので、がんを疑わせる病変を拾い上げるのも容易になることが期待されます。

## 最新乳房エコー機で検査すれば、手動の乳房エコー検査は不要となりますか？

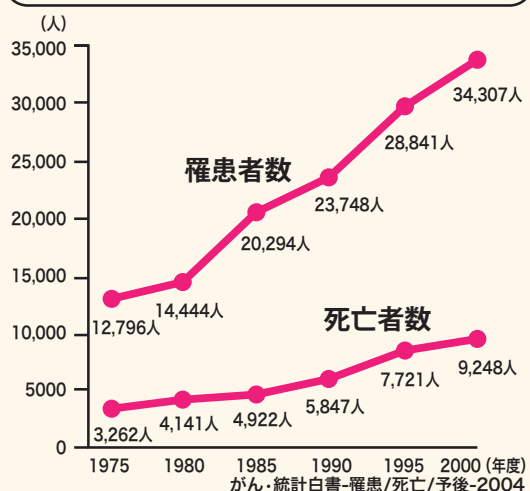
乳がん検診としては不要ですが、当機でがんの疑いがありと診断された場合は、手動のエコー検査で血流（カラードップラー法）や固さ（エラストグラフィ）を調べ

たり、細胞診・組織診を行うことになるので、今後も手動の乳房エコー検査は必要です。

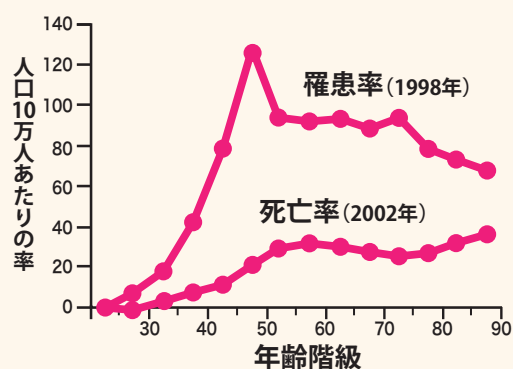
## 乳がん検診を受けましょう

乳がんにかかる女性は、年々増えています。年齢別では、45～50歳で最も多くなっています。

日本人女性の乳がん罹患患者数・死亡者数の推移



年齢分布による患者数



厚生労働省大臣官房統計情報部編 人口動態統計、厚生統計協会;1950-2002  
厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録」研究班

### ◆乳がん検診の申込方法

市民検診または人間ドックをご利用ください

当院の健康管理センターへの電話予約または、来院されて窓口での予約も可能です。

市民がん検診の場合は、焼津市の健康増進課(保健センター)から送られた受診券を用意してください。

※市民検診は、焼津市在住の方が対象です。市外の方は人間ドックをご利用ください。

※市民検診では、乳房エコー(アキュソンS2000ABVS)による検査は30代の方が対象で、40代以上の方はマンモグラフィによる検診となります。

- 申込電話番号 054-623-3111(代表)健康管理センター
- 自己負担金 2,000円(市民がん検診)
- 予約受付開始 1月7日(月)～
- 検査開始 3月5日(火)～
- 検査日 火・水・木の午後



♣乳房エコー検査は、私達女性スタッフが担当します。

# 外来診療日一覽表

初…初診のみ 再…再来のみ 院…院内依頼  
検…検査

平成25年1月4日現在

診療科	午前				
	月	火	水	木	金
総合診療内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
腎臓内科 (紹介状必要)		○	○	○	○
呼吸器科	院			院	
消化器科 (紹介状必要)	○	○	○	○	○
循環器科 (紹介状必要・予約制)		○	○	○	○
神経内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○		○
神経・精神科 (予約制)	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○
形成外科	○		○		○
脳神経外科	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○		○
産婦人科 (予約制)	○	○	○	○	○
眼科	○	○		○	○
耳鼻咽喉科	○	○	○	○	○
放射線科 (予約制)	○				○
口腔外科	○		○		○

午後(予約制)					
診療科	月	火	水	木	金
消化器科 (紹介状必要)		○	○	○	○
代謝内分泌科 (紹介状必要)		○		○	○
神経内科 (紹介状必要)			○		○
神経・精神科	○	○		○	○
小児科	○	○	○	○	○
皮膚科	検	検	検	検	検○
産婦人科	検		検		
泌尿器科			検		
耳鼻咽喉科	○		○	○	
口腔外科	○		○		○

特殊外来 完全予約制 △午前 □午後 一部毎週開催していない外来もあります。詳しくはお問い合わせください。

特殊外来(完全予約制)	月	火	水	木	金
循環器科	ペースメーカー	□			
代謝内分泌科	フットケア		□		
小児科	喘息				□
	心臓				□
	エコ			□	□
	神経				□
	すこやか			□	
	療育支援			□	
	川崎病				□
	乳児検診 予防接種	4ヶ月児 10ヶ月児	1ヶ月児		□
外科	緩和ケア		□		
	スキンケア				△□
	乳腺・甲状腺				△
	胆石		△		
	血管外科				△
	呼吸器外科		□		
整形外科	スポーツ・膝		□		
	足の外科			□	
	リウマチ			□	
形成外科	レーザー	□			□
脳神経外科	脳卒中		□		
泌尿器科	CAPD		□		
	男性更年期				□
産婦人科	不妊治療	△	△	△	△
	助産師	△□	△□	△□	△□
	妊婦外来	□	□	□	□
	フォローアップ外来		□		□
その他	禁煙		△		
	リンパ浮腫			□	
	アロマ		□		

◆受付時間

- ・午前 8時00分～11時00分 (再来受診) 8時00分～11時30分
- ・午後 12時30分～15時00分

◆予約受付

054-623-3111(代表) ※受診科をお知らせください。  
※午後の診察はすべて予約制です。ご注意ください。

◆外来担当医表

外来担当医表については、毎月1日付でホームページを更新していますのでご覧ください。また、病院受付窓口でも毎月1日から配布しています。なお、都合により担当医や担当日が変更になることがあります。

◆各種相談(予約制)

- ・女性のための健康相談 毎週木曜日 14時00分～16時00分
- ・緩和ケア・がんよろず相談 月～金曜日(休日を除く)9時00分～16時00分
- ・退院後の療養、介護に関する相談 月～金曜日(休日を除く)9時00分～12時15分、13時00分～16時00分

予約受付 054-623-3111(代表)内線:2090 地域医療連携室医療相談担当

# 『やきつべ減塩長寿食レシピ』をホームページに掲載 しています！

日本人の三大死因はがん、心疾患、脳血管障害ですが、このうち心疾患、脳血管障害は血圧が高くなるにつれ増加することが知られています。高血圧症を予防することは、これらの疾患の予防につながることから、日本高血圧学会は一日6gの塩分摂取を推奨しています。

焼津市立総合病院では、高血圧の予防はもちろん、現在病気等で塩分を制限しなければならない方も、少しでもおいしく食べて毎日を元気に過ごしていただけるよう、病院で実際にお出ししている減塩食のレシピをホームページで紹介しています。

徐々にレシピも増やしていきますので、ぜひ毎日の食事の参考にしてください。

【問合せ】 栄養科 電話 054-623-3111 (代表)



ホームページで公開中のレシピ

## “健康フェア”を開催します

♣日時 平成25年1月22日(火)午後1時～午後4時

♣場所 C棟3階講義室

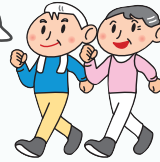
### ★相談コーナー

- ・薬剤師によるお薬相談
- ・管理栄養士による栄養相談

### ★展示コーナー

- ・フードモデル
- ・マンモグラフィ、骨密度、放射線について
- ・ちー換の紹介

散歩のついでに  
行ってみようか



### ★体験コーナー

- ・血管年齢測定 (人数制限あり)
  - ・ディスカッション顕微鏡で鏡体を見てみよう
  - ・血圧、体脂肪測定
  - ・アロママッサージ
  - ・禁煙指導
  - ・感染：手洗い指導
  - ・正しい歯の磨き方
  - ・医師によるサイエンスカフェ…プロフェッショナル(医師)が来場者とお茶を飲みながら、難しい話をわかりやすくテーマに沿ってお話します。
- など盛りだくさん！患者さんだけでなく、一般の方も大歓迎です！

血管年齢を  
測って  
みませんか？



「ひだまり」ご意見箱より、  
皆様からのご質問、  
ご不満な点にお答えします。



### Q 番号での呼び込みをしてほしい

採血の時、会いたくない人がいました。名前ではなく、番号で呼んでくれませんか。

### A ご不快な思いをさせてしまい、誠に申し訳ございませんでした。

11月1日より、採血室も他の診療科と同様に、案内カードに記載されている番号で患者さんと呼ばび込みするようにしました。

### Q 看護師の笑顔

どの看護師もとても対応が良く、わがまままで聞いてくださり感謝しています。

いろんな患者がいるのですが、ニコニコ笑顔がたえない看護師に皆が救われていると思います。私もスマイルを大切にします。

### A とても嬉しいご意見をありがとうございました。患者さんが少しでも元気が出て笑顔が見られると、私たち看護師もとても嬉しく思います。これからも笑顔を決やらず、丁寧な対応を心がけていきます。

## 11/24・25 焼津市消費生活展 で医療安全の取り組みを紹介



多くの方が来場しました

## 12/2 院内防災訓練を実施

静岡県内で一斉に行われた防災訓練に合わせ、地域の災害拠点病院である当院でも、多くの職員が参加し防災訓練を行いました。



次々と運ばれる模擬患者



運ばれた模擬患者をトリアージ



軽症・中等症・重症の各ゾーンに運ばれ模擬治療

## 12/6 盛況！津軽三味線ライブ



プロ奏者浅野祥さんによる津軽三味線ライブ

## 12/13 小児病棟でクリスマス会



ファミリーインターナショナルの皆さんによるクリスマス会