

伊東市民病院で ございます。

Vol.14
2019.7



健康コラム
肺がん検診のススメ



栄養室の
ヘルシー☆オイシー♪レシピ



わたしたちの部署紹介
病院機能評価認定
看護公開講座のお知らせ
地域医療連携室便り

病院理念：市民の生命と健康と生活を守り地域発展に寄与します



肺がん検診のススメ

男女ともに、40歳以上は年に1回、
肺がん検診を受けましょう！



肺がん検診は、「胸部X線検査」と、「喀痰細胞診」を組み合わせた方法があります。これまでわが国の研究で、肺がん死亡率減少効果が認められていますので、年に1回は検診を受ける習慣がつかうといいですね。

実際に胸部X線検査の感度（がんがある人を正しく診断できる精度）は63～88%です。「精密検査が必要」と診断されるのは全体の5%程度です。この場合、必ず精密検査を受けましょう。精密検査の方法は、CT、気管支鏡などがありますが、その方法は疑わしい病変の部位、悪性の可能性の有無により選択されます。

肺がん検診のデメリットは？

胸部X線検査も喀痰細胞診も、検査前の食事・内服薬の制限や前処置が不要です。胸部X線検査による放射線被曝がデメリットではありますが、撮影方法により被曝量は0.04mSv～0.07mSvと報告されており、人体への影響は極めて小さいと考えられています。ほかに、検査での肺がんの見逃し、中間期がんによるがん発見の遅れと、誤った判断による精神的苦痛、および精密検査に伴う身体的苦痛や偶発症があげられます。被曝量については年間1人あたりの自然放射線が2.1mSv（日本平均）となります。

今年度の取り組み

従来は、当病院または検診車でのみ肺がん検診を実施していたため、予約が先になってしまう場合や、指定された日時に指定された場所へ行く手間がありました。今年度からは当病院や検診車に加えて、左記医療機関でも肺がん検診が受られるようになりました。なお、左記医療機関での実施期間は、6月1日～12月20日となります。

青木クリニック

伊豆高原ゆうゆうの里診療所（要予約）

伊東ヘルスサポートクリニック

おおたか内科クリニック

木村整形外科クリニック

高野医院

立花胃腸科外科

なかむら内科・消化器内科クリニック

はあとふる内科泌尿器科伊豆高原

はあとふる内科泌尿器科川奈

メディカルはば伊豆高原

山本医院

やまもプラザファミリークリニック

横山医院

皆さんもぜひこの機会に

肺がん検診を受けてみませんか？

伊東市の現状を知っていますか？

| 平成28年度 | 肺がん | 胃がん | 大腸がん | 子宮がん | 乳がん |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 受診率 | 11.70% | 14.80% | 27.00% | 56.90% | 48.20% |
| 県内順位（市町村） | 35/35 | 34/35 | 32/35 | 26/35 | 29/35 |

平成28年度の伊東市肺がん検診の受診率は県内最下位でした。

なお、平成28年度は1639名の方が肺がん検診を受診されました。昨年度は3990名まで増えましたが、皆様の健康増進を図る上では受診者数をさらに増やす必要があります。

※表は静岡県ホームページより抜粋



豆乳カレーにゆうめん

～いつものそうめんにひと工夫♪～

疲労回復の味方ビタミンB1豊富な豚肉と、夏野菜を使ったそうめんのアレンジメニューです。温かいものや辛いものを食べると、身体が温まり血液の流れがよくなって食欲増進につながるとも言われています。暑い日が続くと冷たいものばかり選びがちですが、そんな時こそ温かいメニューをとりいれてみましょう。



Ingredients for two - 材料二人分 -

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|---------|------|
| ☑ そうめん | 乾150g | ☑ こしょう少量 | ☑ 無調整豆乳 | 1カップ | |
| ☑ 豚こま切れ肉 | 120g | ☑ なす | 1本 (70g) | ☑ 醤油 | 大さじ1 |
| ☑ カレー粉 | 大さじ1と1/2 | ☑ ピーマン | 2個 (80g) | ☑ みりん | 大さじ1 |
| ☑ 小麦粉 | 大さじ1と1/2 | ☑ サラダ油 | 大さじ1と1/2 | ☑ ミントマト | 3個 |
| ☑ 塩 | 小さじ1/4 | ☑ 水 | 3/4カップ | | |

Directions - 作り方 -

1人分の栄養価 671Kcal 塩 3.0g

- 1 なすはへたを取り1cm厚さの輪切りにして水にさらしておく。
- 2 ピーマンは種をとり1cm幅に切る。ミニトマトはへたを取り縦半分に切る。豚肉にカレー粉、小麦粉、塩、コショウを加えてよく混ぜる。
- 3 2をサラダ油大さじ1/2を熱した鍋で炒める。
- 4 残りのサラダ油を足してなす、ピーマンを並べ入れ、しんなりしたら水を注ぐ。煮立ったら豆乳を加えて2分ほど煮て、醤油とみりんで味を整える。
- 5 そうめんは表示時間通りに茹で、ざるにあげて冷水で洗い、水気をきる。
- 6 4に5を加えてひと煮する。器に盛り付け、ミニトマトを添える。

Point

豚肉をこま切れからもも肉に変えると約70kcal カロリーダウン。汁を残すことで1gの塩をカットできます。



インターホンを押し、受け答えたスタッフに患者さんの名前をお伝えください

これからも、地域の方々には信頼されるようなかかわりができるよう知識と技術の向上を目指し、万全な体制で患者さんを迎えられるよう努力していきたいと思っております。

集中治療室での超急性期を経過後は、各科の病棟へ移動していただくため、かわらせていただく期間が他の部署よりも短いですが、患者さんやご家族に安心して入院生活を過ごしていただけるようスタッフ一同努めています。

集中治療室は現在12床のベッドがあり、主に救急外来からの重症患者さんや術後の患者さんが入室されます。場所は3階手術室のとなりであり、手術を終えた患者さんが手術室から寝たまま移動ができるような配置になっています。ご家族の面会は、インターホンで患者さんのお名前をスタッフに伝えていただければすぐに対応させていただきますので、ご協力をお願いいたします。

わたしたちの部署紹介
 ↳ 集中治療室 ↳

病院機能評価認定

当病院は、今回で3回目の病院機能評価に合格しました。これは、当病院が一定水準を満たした病院であることを認定されたということになります。

病院機能評価の認定有効期間は5年になっています。全国的には、約30～40%の病院が認定されています。

合格認定により、継続的に病院の質の向上に向けて、今後も職員一同努力してまいります。

病院機能評価ってなに？

病院機能評価とは、国民が安全で安心な医療が受けられるよう、病院組織全体の運営管理および提供される医療について、日本医療機能評価機構が中立的・科学的・専門的な見地から評価を行うものです。

参考：公益財団法人 日本医療機能評価機構ホームページ

看護公開講座のご案内

当病院では、診療の待ち時間を利用し、病気の予防や健康増進に向けた内容を看護師の立場でお話するミニ講座を開催しています。

下記開催日の11時～11時30分、2階喫茶やまもも横にて開催いたしますので、どなたでもお気軽にご参加ください。



| 開催日 | 担当チーム | 内容 |
|----------|----------|---------------------------------|
| 7/17 (水) | 禁煙外来 | 禁煙相談 |
| 8/19 (水) | がん化学療法看護 | がんの予防と生活習慣について |
| 9/18 (水) | 呼吸器ケア | 肺気腫ってどんな病気？ ～座ってできる COPD 体操～ |

地域医療連携室便り

すこやか健康講座

5月27日(月)に当病院講堂にて開催されたすこやか健康講座は、「認知症の傾向と対策」というテーマのもと、認知症疾患医療センターの夏山医師による講演が行われ、72名が参加しました。

講演では、認知症とは何なのか、予防するためには何が大切か、健康長寿であるための理想的な食生活について説明され、参加された地域の方々からご好評をいただきました。

本年も認知症疾患医療センターでは認知症に関する知識の普及に努めていきたくと考えておりますので、よろしくお願いたします。



地域連携懇談会

6月24日(月)に第11回地域連携懇談会を開催し、77名が参加しました。今回は「骨盤臓器脱」をテーマに、当病院産婦人科女性骨盤底センター長の松渡孝郎医師による症例発表を行いました。講演では、実際の症例をもとに、骨盤臓器脱に対してどんな治療や手術を行っているのかを具体的に説明し、有意義な時間を過ごしました。

症例発表後の懇親会では、ケータリングサービスにて食事を共にしながら、今後の病診連携・病病連携について意見を交わり、親睦を深めました。

