

おひさま ニュース

2024

秋 号

10月15日発行



ホームページ

予約センター
(日曜・祝日除く)

☎0470-25-5121

平日 8:30～17:00

土曜 8:30～12:00

〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <https://www.awairyo.jp/>

発行責任者：福内正義 編集責任者：根本達也

健康管理センター 設立に向けて

公衆衛生部 部長 佐藤潤一



日本の健診制度は世界に類をみないほど充実し、人生100年時代を迎えた今、健康寿命の延伸が求められています。予防医療に対するニーズも一層高まる中、当院でもそれに応えるべく、人間ドックを始めとする各種健康診断や企業健診、地域に向けての住民検診・がん検診、学校検診や予防接種活動など、幅広く健康診断事業を展開しています。

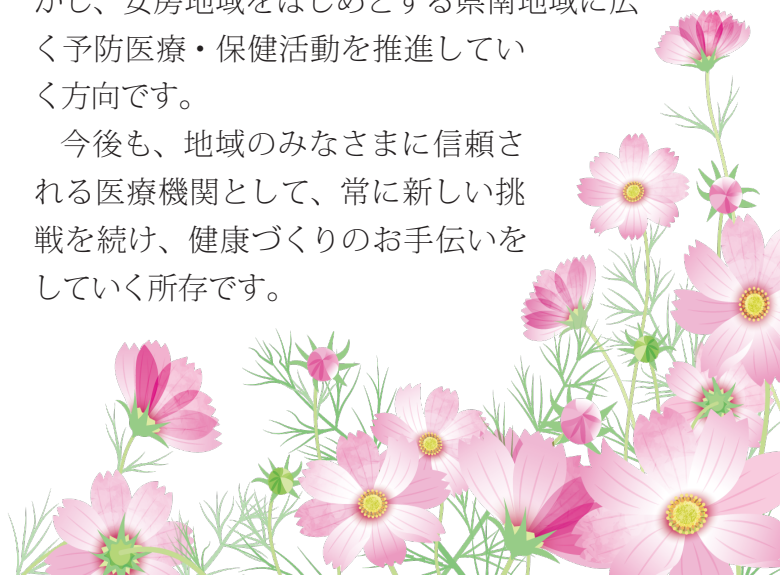
しかしその一方で、設備面の供給が追いついていない問題を抱えています。日々、多くの受診者さまでフロアは大変混雑しており、それでも予約が数ヶ月以上先までとれない場合もあります。また、施設は病院の一部を使用し、健診機器は一般の入院・外来診療と共用していることから、機器の利用時間は午前8時～10時の約2時間に制限されています。施設規模も約360㎡と手狭であるため、健診を求める受診者に対してスムーズな対応が難しいという課題に直面しています。さらに近年は、胃部検査もバリウム検査から、より正確に評価ができる内視鏡検査を希望される方が増え、とりわけがん検診を中心とした人間ドックの需要が急速に拡大しています。こうした現状を踏まえ、当院は新たに「安房総合健康管理センター」の設立を計画しています。この

新施設の設立は、さまざまなニーズに対応し、より高度な健診サービスを提供するための重要な一歩です。

現在、2026年の開設に向けてプロジェクトを発足し、開設準備が着々と進められています。新施設は総床面積約1000㎡の2階建てで、現在の2.5倍以上に相当します。1階は各種健康診断フロアとなり、一般的な健康診断に必要な設備を有します。2階は人間ドック関連や女性健診向け設備を整え、内視鏡、CT、MRI、マンモグラフィー、胃部X線装置、一般撮影(X線)装置などの医療設備も、健診専用の機器として充実させる予定です。

新たな施設で提供する人間ドックや健診の検査・指導などは、リハビリテーション科や地域の歯科との連携も図ることとしており、より質の高い健診の提供が実現可能となります。また、現状の病院施設併設型から独立型施設への移行は、設備面での課題を解決するとともに、受診者のプライバシーに配慮した利用しやすい施設を目指すものです。さらに、当院が築き上げた歴史や特徴などの強みを生かし、安房地域をはじめとする県南地域に広く予防医療・保健活動を推進していく方向です。

今後も、地域みなさまに信頼される医療機関として、常に新しい挑戦を続け、健康づくりのお手伝いをしていく所存です。



診療科のご紹介

内科系				外科系			その他系
総合診療科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	腫瘍内科	甲状腺外来	外科	婦人科	脳血管内治療科	救急科
呼吸器内科	膠原病内科	脳神経内科	健診外来	肛門科	乳腺科		透析科
消化器内科	小児科	糖尿病甲状腺内分泌内科		整形外科	スポーツ整形		麻酔科
循環器内科	腎臓内科			泌尿器科	皮膚科		リハビリテーション

外科
肛門病センター

肛門の病気といえば「いぼ痔、切れ痔、あな痔(痔瘻)」がその代表で、当院の肛門病センターでも1ヶ月に20人くらいの方が手術を受けています。しかしながら、病気とはいえないまでも日常生活で気になるのは、「便漏れ」ではないでしょうか。「便漏れ」は、なかなか人には言えないものなので、その客観的な発症の頻度は不明ですが、ある調査では全国に500万人いるとされています。「トイレから出てしばらくしたら下着に便がついていた」「我慢しきれずに失敗した」「肛門のまわりがベタベタする」などには原因があります。肛門の締りの低下以外に、下痢便や軟便、過敏な大腸、直腸の病気、温水洗浄便座の使用法、移動困難など原因は多彩ですが、排便習慣、食生活の工夫や内服薬で改善することがほとんどです。それでも治らない場合には



検査をします。肛門内圧検査、排便造影検査です。排便造影検査では、「便漏れ」の原因の一つである直腸脱が明らかになることがあります。誰にも言えないおしりの悩みを当センターで解決してみましょう。「便失禁ガイドライン」の作成委員のメンバーである専門医が診察します。気軽にお越しください。



さて冒頭の、当センターにおける手術の特徴を一言で表しますと、「いぼ痔」では術後の痛みがない手術、「切れ痔」では再発のない手術です。「あな痔」では肛門の筋肉を切らない手術を行っています。肛門の筋肉を切ることによる便漏れを防いでいるのです。

つのだ あきら
角田明良 肛門病センター長

出身地：東京都

趣味：ランニング、植栽、旅行

房総の好きなおとこ：

時がゆったり流れ、おらかな生活ができること



けんしん通信

Vol.3

～ がん検診のすすめ ～

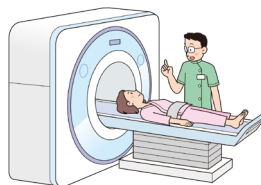
健診室 室長 鈴木基郎

公衆衛生・医学の進歩により平均寿命が長くなり、日本人が一生のうちにがんと診断される確率は男女共2人に1人で、死亡する確率は男性で4人に1人、女性で6人に1人とされています。がんによる死亡数は男女合わせて一位が肺がんで二位が大腸がんとなっ

ています。このような状況から、がん検診の重要性がより高まっています。

適切ながん検診を受けることでがんに罹患する

ことはあっても、早期の発見や治療で、がんによる死亡率を減らすことが期待できます。また、早期治療による経済的な負担の軽減、治療後のQOL(生活や人生の質)の改善も期待できるため、定期的にがん検診を受けることをおすすめいたします。



食事療法と栄養指導

栄養管理室 室長 出口恵美子
管理栄養士

食事療法や栄養指導についてどのようなイメージをお持ちでしょうか？「あれもダメ！これも食べちゃダメ！」「食べ過ぎて



いると叱られるんでしょ」と感じている方がいるかもしれません。病態によりますが、基本的に食べてはいけないものはありません。管理栄養士は、食生活に不安のある方、病気によって食事制限のある方を対象に、その病態に応じた食事相談や食事療法を提案します。

「そもそも病気と食事の関連性がわからない」「食事内容が良くないとは思いますが、どう改善したらいいかわからない」「食事療法をやっていてもつもりだけで、なかなか結果がでない」「控えなければいけないことはわかっているが、食べてしまう」など、同じ病態でも食事の悩みは人それぞれです。患者さま一人ひとりに合った「継続できる」「習慣化できる」オーダーメイドの栄養食事指導を心がけています。

まず、個々の食習慣や嗜好を詳しく伺い、どうしたらその方の病態に適した食事に近づけられるか考えます。その上で、栄養バランスを整えるためのポイント、目安量、外食メニューやお惣菜の選び方、間食の摂り方について、実行できそうなことを提案します。実行してみても疑問点や取り組み、状況に応じた新たな提案を、患者さまと定期的に行います。私たち管理栄養士は、疾病の進展防止、回復、予防等の過程における治療の土台を患者さまと一緒に考える役割を担っています。「食べる」ということは「生きる」ことに繋がります！食べ物・食事によって摂取するさまざまな栄養素は、身体の機能や組織を健康に保つ役割を果たします。些細なことでも食事について心配ごとがあればご相談ください。



春雨の代わりにしらたきで！

おひさまキッチン

なんちゃって
チャプチェ調理師
吉村春江

しらたきは春雨と比べ低カロリーです。しらたきに含まれる食物繊維は「グルコマンナン」と言い、水を吸って膨張するため満腹感を得られるほか、お通じを改善する効果があります。また、栄養素の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える働きもあります。『麺を食べたい欲』を満たせる満足度抜群の一品です。

お肉や野菜はお好みで違うものに変更しても良いですよ。野菜をたくさん入れて、さらに食物繊維up！

※エネルギー 166kcal
塩分 1.8g [1人分]

<作り方>

- しらたきはあくを抜き、にんじんは千切り、しいたけは軸を取って薄切り、細ねぎは2cmの長さに切る。
- フライパンにごま油を熱し、にんじん・しいたけ・鶏ひき肉を入れて炒める。
- 肉に火が通ったら、しらたきを加え2～3分炒めAを入れる。
- 細ねぎを加えさっと炒め、塩・こしょうで味を調えてできあがり。

<材料> 2人分

- 鶏ひき肉……120 g
- しらたき……180 g
- にんじん……20 g
- しいたけ……30 g
- 細ねぎ……10 g
- A {
 - ごま油……大1
 - 生姜チューブ……2cm
 - にんにくチューブ……2cm
 - オイスターソース……大1.5
 - しょうゆ……小1
- 塩、こしょう……適量

トピックス

館山総合高校

実技講習開催

千葉県立館山総合高等学校

校からの依頼を受け、8月21日から2日間の日程で「船舶衛生管理者実技講習」を実施しました。船舶衛生管理者は船員法により義務付けられている資格で、船舶上での健康管理・環境衛生保持などを行う上で必要な資格です。当日は、山村医師、近田看護師、菅原看護師、田村看護師



により、専攻科の1～2年生5名が、注射の仕方・蘇生法・創傷の手当て・緊急時の対応などの実技講習を受けました。



マイナ保険証の準備はお済みですか？

健康保険証は、12月2日からマイナ保険証に移行し、現行の健康保険証は新規発行されなくなります。すでにマイナカードをお持ちの方も、健康保険証として利用するためには登録が必要です。当院の総合受付に設置している顔認証付きカードリーダーでも利用登録ができます。



経過措置として、現行の保険証は最長1年間そのまま利用できます。また、マイナカード未取得者には資格確認書が交付されます。詳しくは加入されている保険者にお問い合わせください。

編集
後記おひさまニュース
バックナンバー

今年の夏、パリオリンピック・パラリンピックが盛大に開催されました。3年前の東京大会は無観客でしたが、今回は多くの方々が会場で応援する姿が見られ、観戦の楽しさだけでなく、心に深く沁みるものがありました。さらに、パラリンピックでは、陸上男子

awa-cafe Project
イオンタウン館山にて イベント開催

医師・看護師などのメディカルスタッフや事務員が健康をテーマに活動しているボランティアチームawa-cafe Projectが、8月25日にイオンタウン館山で「涼みながら話せる！地域のドクターとその仲間のアツイ休憩所」というテーマでイベントを開催しました。当日は66名が来場し、健康相談



や立ち上がりテスト、子どもたちの遊びなどを通して、医療者をより身近に感じてもらえるイベントとなりました。

命を守る！避難訓練！！



9月19日にひまわり保育所では、巨大地震や津波発生を想定した避難訓練を実施しました。子どもたちは巨大地震発生の放送を聞くと、保育者のそばに素早く集まり防災頭巾をしっかりとかぶることができました。津波発生による病院2階までの避難では、安全を確認しながら道路を渡り、「よいしょ！よいしょ！」と頑張っって非常階段を上り無事に到着！毎月実施している避難訓練での約束『お・か・し・も・ち』を守り、最後まで緊張感のある訓練ができました。



マラソン(車いすT54)で館山市出身の鈴木朋樹選手が銅メダルを獲得！地元選手の活躍に、「おめでとう」「ありがとう」の言葉が溢れました。今年は非常に暑い夏でしたが、その暑さに負けない熱い思いも胸に運ばれてきました。

