

おひさま ニュース

2018

夏

号

7月15日発行



ホームページ

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

発行責任者：福内正義 編集責任者：根本達也



そらまめ

メディカルディレクター
しもじ たかし
下地 尚



「皮付きのまま食べてください」そう言われて出されたものが、そらまめだった。そらまめは、青臭いにおいや独特のえぐみがあり、本来は嫌いなもののひとつであった。そのそらまめを皮付きのまま食べることかなりの抵抗があったが、一口食べてみると何ともいえない甘みと青々しい香りが口いっぱい広がり、房総の初夏の自然そのものをいただいている感覚になった。「どう、おいしいでしょう、そらまめが好きになりそうですか」とうれしそうな顔をした大将にからかわれた。後で調べてみると、そらまめの出荷量としては、千葉県は全国で2番目に多いことが分かった。特に館山、南房総市は千葉県内でも出荷量が多く、名産品のひとつであることが分かり、そのおいしさに納得した。

メニューのいくつかというか、大部分は、気に入った品物が入らなかったという理由で注文できず、お任せで地魚を使った料理をいくつか頂いた。しかし、そのどれもが絶品のおいしさであり、大将のこだわりや心意気が感じられる店であった。30年ぶりに訪れた館山だが、以前と比べると活気がないように一見感じたが、館山っ子の意気や威勢のよさはいまだ健在ということが伝わる店でもあった。

館山には大学の寮があり、学生時代は毎年のように遊びに来ていた。学生時代は、なかばんのコッペパンは館山の楽しみの一つであった。今年の春から安房地域医療センターに赴任することとなり、学生時代の懐かしい記憶がよみがえる中、学生の頃はなかなかいけなかった寿司屋や小料理屋を日々めぐっている中での、楽しい出会いであった。

さて、この度、4月1日から安房地域医療センターのメディカルディレクターとして勤務することになった下地尚です。これまでは整形外科の中でも骨軟部腫瘍というレアな分野を生業としてきました。東京医科歯科大学を卒業後、がん研有明病院、埼玉県立がんセンター、大学病院での臨床勤務、ならびに理化学研究所やがん研究所での遺伝子解析研究など、がん一般の専門的かつ体系的な治療や教育に取り組んできた経歴です。

安房地域医療センターは、文字通り地域医療、特に今後は包括的な地域医療のケアに、待たなして取り組まざるを得ない病院であり、これまで自分が歩んできたこととは一見かけ離れているように見えます。しかし、医師人生の後半戦は新しいことにチャレンジしたいと以前から考えており、これまで歩んできた経験や人脈を生かすことが、安房地域の医療に貢献できるのではないかと考えております。

そらまめとの出会いの様に、この館山において、地元の人には気づいていない魅力との今後の出会いを期待しつつ、また地元の方からはそらまめの様に自然な存在の病院を目指してゆければと思います。



診療科のご紹介	総合診療科	消化器科	循環器科	腎臓内科	糖尿病内分泌内科	神経内科
	小児科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	膠原病内科	呼吸器科	皮膚科	腫瘍内科
	外科	肛門科	整形外科	スポーツ整形	形成外科	乳腺科
	救急科	ペインクリニック	透析科	泌尿器科	甲状腺外来	リハビリテーション科

形成外科



2018年2月から新しく形成外科の診療を開始し、常勤医1名体制ではありますが外来と入院の治療を行っています。形成外科ではどんな病気を診ているのだろうと疑問に思う方が多いと思いますので、ご紹介いたします。

形成外科は頭のとっぺんから足の先まで全身の体表面を診療しています。具体的には皮膚・皮下腫瘍、眼瞼下垂症、顔面神経麻痺、四肢の外傷(切断指など)、熱傷、瘢痕・ケロイド、顔面骨骨折、褥瘡、難治性皮膚潰瘍、陥入爪、悪性腫瘍切除後の再建(乳房再建など)、小児先天性疾患(血管腫、唇裂・口蓋裂、多指症

など)、リンパ浮腫、美容皮膚、美容外科など多岐に渡ります。当院で多い疾患は皮膚・皮下腫瘍、外傷、熱傷です。その他に高齢化や糖尿病の増加に伴い、糖尿病性足壊疽や虚血に伴う足壊疽も多いです。これほど多岐に渡るので、どの分野を得意とするかで治療できる疾患が異なるため、場合によって他院へのご紹介も行っています。

代表的な疾患名を掲載いたしましたが、なじみのない方もいると思います。当院では外科とつく診療科が形成外科の他に「外科」「整形外科」と合わせて3つあり、同じような疾患名の治療では「皮膚科」もあります。どの科で治療を受けるべきか迷われている時は、当院予約センターへご連絡下さい。

患者さまに満足して頂けるよう日々邁進して参りますので、お気軽にご相談下さい。

はやし のぶこ
林 伸子 形成外科専門医

出身地：札幌

趣味：映画鑑賞

房総の好きなおとこ：

山と海が近くにあること



Awa-café project

認知症リスクとコグニサイズ

リハビリテーション室
作業療法士 **大瀬律子**

科学的根拠が確立した唯一絶対的な認知症予防策は現在ありません。しかし最近、世界四大医学誌の一つ「Lancet」に認知症発症に関連する10個のリスク因子が発表されました。同誌の「認知症予防・介入・ケア委員会」によると、10個の因子のうち、**遺伝的要因を除く9つのリスク因子**は「修正が可能」であり全てを改善できれば「認知症の発症リスクを35%低下させる可能性がある」と発表されました。まず18歳未満の「小児期」の**教育歴**(教育機会が乏しいこと、単なる高学歴でなく若い時

から脳を使い続けることが重要という意味)、45歳～65歳の「中年期」では**高血圧・肥満・聴力低下**があげられています。65歳以上では**喫煙・抑鬱・運動不足・社会的孤立・糖尿病**が大きく影響します。従来から運動は高齢者の認知機能の低下を抑制するとの結果が出ており、認知症ガイドラインでも推奨されています。近年、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた「コグニサイズ」が話題です。今年度のAWA-café projectでも実施いたします！お楽しみに。

臨床検査技師ってどんな仕事？

臨床検査室室長 鈴木基郎



臨床検査技師という職種のスタッフが病院で働いているのをご存知でしょうか？ 医療職の中ではあまり馴染みのない職種です。そこで臨床検査技師とはどのような仕事をしているのかご紹介したいと思います。

みなさんは、病院で採血や検尿をしたことはありますか？ 実は、それが臨床検査です。臨床検査は、患者さまから採取した血液や尿、便、細胞などを調べる「検体検査」と、心電図や超音波検査、脳波検査など患者さまを直接調べる「生理機能検査」の2つに大きく分けられます。このような検査を行っているのが臨床検査技師です。

「検体検査」は、いくつかのグループが多岐に

渡って検査を行い、病気の早期発見や治療判定の一翼を担っています。

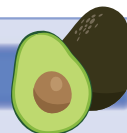
近年では、心臓カテーテル検査や院内の感染管理チーム、栄養サポートチームなどに参加し、また、救急センターに常駐して検査を行うなど、多職種と共にそれぞれの専門知識を生かした「チーム医療」の一員として、患者さまに最適な医療を受けて頂けるよう臨床検査技師も日々努力しています。

検体検査ってこんなにあるの？

細菌学的検査	食中毒や感染症の原因となる微生物を調べる検査
血液学的検査	血液中の血球成分の数や形態、機能を調べる検査
生化学的検査	血液中の酵素や脂質、蛋白質などを調べる検査
一般検査	尿から膀胱や腎臓の機能を調べたり、便から大腸がん検査や寄生虫を調べる検査
輸血検査	輸血を行うために必要な血液型や血液が適合するかを調べる検査
免疫学的検査	血液中の免疫に関係する膠原病や肝炎ウイルスなどに感染しているかを調べる検査
病理・細胞診検査	採取された臓器や細胞からガラス標本を作製して悪性細胞の有無を調べる検査

栄養コラム

夏だ! アボカド DE そうめん



管理栄養士 出口恵美子

今回は、そうめんつゆを紹介します。

アボカドは『世界一栄養価が高い果物』とされているほどで、血管の若返りや美肌の維持、アンチエイジングなどに役立つ「ビタミンE」が多く含まれています。豆乳も良質なたん白質、カルシウム、イソフラボンなど栄養たっぷりです。アボカドつゆは、スティック野菜やサラダにも利用できます。ただし、アボカドは高カロリーのため摂りすぎには注意しましょう。

<作り方>

- ① レタスは手でちぎり、ミニトマトは半分に切り、キュウリは千切りにする。
- ② アボカドは縦半分に切り、種と皮を取り除く。
- ③ ミキサーにアボカド・豆乳・めんつゆ・オリーブオイルを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ④ 沸騰したお湯にそうめんを入れて茹で、水で洗ってしめる。
- ⑤ 皿にレタスをしき、その上にそうめん・ミニトマト・キュウリを飾り、③のつけ汁は別の器に盛り付けて出来上がり。



<材料 / 2人分>

- そうめん …… 120g
- ミニトマト …… 10ヶ
- レタス …… 4枚
- キュウリ …… 1/4本
- アボカド …… 1個
- 豆乳（成分無調整） …… 200cc
- めんつゆ …… 30cc
- オリーブオイル …… 10cc

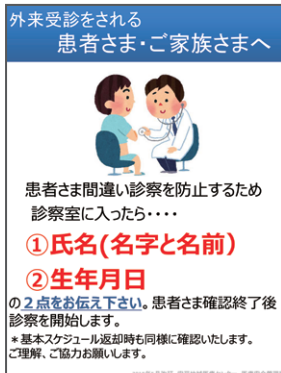
1人分
カロリー 526kcal
塩分 3.8g



トピックス

お願い 患者さま誤認防止の
ご協力

安全な医療は「患者確認」からと言われています。当院では外来診察時に、患者さま自らお名前と生年月日を名乗っていただく2点確認を基本としています。この確認は患者さまのご協力なくしては実施できません。患者さまが安心して医療を受けられる第一歩として患者さま確認にご協力をお願い致します。

フレイルを知って
元気に過ごそう

2月28日(水)当院理学療法士の渡邊恭啓さんが、館山市保健推進員研修会で講師をしました。「フレイル*を知って元気に過ごそう」というテーマで、115名の保健推進員のみなさまが参加されました。フレイルの正しい知識を身につけていただけるように、参加者にフレイルチェックテストやフレイル予防などについてのお話をしました。地域ぐるみの健康づくりを推進している保健推進員の方々に、社会参加の重要性をお伝えする研修となりました。

※フレイルとは、健常と要介護の中間的な虚弱的状態。詳しくはおひさまニュース 2017 年新年号と春号をご覧ください。

編集
後記

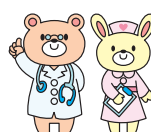
おひさまニュース
バックナンバー

おひさまニュースでも、度々掲載をしているロコモティブシンドローム(運動器症候群 略称ロコモ)の予防に体力づくりを始めました。最近、膝が痛んで階段が少しつらいと感じていた矢先の旅行で、周りに遅れをとり足腰が痛い! こんなことでは先行き不安だな

看護学生実習



4月から12月までの期間、安房医療福祉専門学校の各学年の看護学生が、当院の病棟や外来のほかさまざまな部署で実習をしています。3年生は、入院患者さまを受け持ち、担当看護師からの指導を受け最終学年の実習に臨んでいます。みなさまの温かいご協力をお願い致します。

もしもし、したよ
～託児所健診～

5月に4回にわけて、当院の市河医師による託児所健診が行われました。待合室でお名前を呼ばれるのを待っている子どもたちの表情は、少々緊張気味です。無口になる子、「今日はチックン(注射)しないよね?」と何度もママに確認をする子など、ドキドキが伝わってきました。いよいよ、ママと一緒に診察室へ入ると、市河先生の優しい笑顔にホッとした表情。「おなか見せて」「アーンして～」と、穏やかな声掛けにみんな泣かずにがんばりました。最後に「ハイ! 元気ですね」の言葉にママ



もにっこり。夏も元気いっぱい遊ぼうね。市河先生ありがとうございました。



どと痛感しました。あれほどロコモ、ロコモと目にしていたのに…と反省モードです。早速、筋トレ、自転車こぎ、歩くなど運動を始めました。楽しい。続けることが大事と言いつつも今までのところ体力づくり継続中です。



じゅんべりい