

思いやりと感性にあふれた医療で
地域社会の信頼に応えよう



医療法人社団 昂会

日野記念病院

Hino memorial hospital

Vol. 11
2016.12

Contents

今号のトピックス ～乳腺外科より～

乳癌発症リスクと その対策について

- 新しいドクターよりごあいさつ
- 副院長就任の挨拶
- フクチン外来開設のお知らせ
- 日野高校福祉ボランティア体験
- 風邪・冷え対策カンタン生姜レシピ
「冬に活躍する食材 生姜！」

D病棟イベント敬老会 (9月21日)

フラダンスサークル「ハウオリ・フラスタジオ マハロ」様に
ボランティアで来ていただきました。



乳癌発症リスクとその対策について

乳腺外科 院長代行 迫 裕孝

我が国において女性の癌のなかで、乳癌は現在、罹患数が第一位、死亡数が第二位であります。そのため、発症リスクを知り、その対策を講じる必要に迫られています。

乳癌は欧米人に比べて少なく、人種差があるのではないかと一時期云われたこともありましたが、日本人が欧米に住むと、欧米人と同じようにリスクが高まります。このことにより、人種差より、食生活を中心とした生活習慣の影響が強く疑われるようになりました。

乳癌のリスク因子として、種々あげられています。

初経年齢が早いこと、自然閉経が遅いこと、出産経験がないこと、初産年齢が遅い（30歳以上）こと、授乳経験がないことは乳癌の確実あるいはほぼ確実なリスクになります。逆にいいますと、初潮年齢の遅さ、自然閉経年齢の早さ、出産経験があること、初産年齢の早さ、授乳期間の長さはリスク減少につながります。成人期の身長が高いこと、出生時体重が大きいことも確実あるいはほぼ確実なリスクになります。BRCA1やBRCA2遺伝子異変や乳癌家族歴があることもリスクを増加させます。これらは乳癌予防のためにコントロールできない因子です。これらのリスクを持つ女性は積極的に乳癌予防に努め、早期発見のための検診を受けることが大切です。

次に、予防できる因子ですが、肥満は閉経前女性ではリスクを減少させますが、閉経後ではリスクを増加させます。身体活動は閉経前では証拠不十分ですが、閉経後ではリスクを減少させます。年をとってからは適度に体を動かし、肥えないようにすることが大切といえます。喫煙によるリスクの増加はほぼ確実であり、受動喫煙も可能性ありといわれます。次にアルコールですが、確実にリスクの増加につながるといわれています。アルコールに含まれるエタノールやその代謝産物であるアセトアルデヒドに発癌性があるといわれるためです。食品のなかでは、大豆や大豆製品がリスクを減少させる可能性があるといわれます。大豆に含まれるイソフラボンは植物性エストロゲンと呼ばれ、エストロゲン機能抑制剤として働くことが基礎研究でも示されています。牛乳や乳製品はリスクを減少させる可能性ありといわれます。緑茶がリスクを減らすのではないかと注目を集めました。リスク減少効果は証明されませんでした。栄養素のなかの総脂肪の摂取も証拠不十分で関連はないという結果となっています。ビタミン、食物繊維、葉酸、カロテノイド、カルシウム、鉄なども証拠不十分です。

以上は、疫学的調査に基づいたものであり、個人個人に当てはまるものではありませんが、心当たりのある方は、積極的に検診を受けてください。2016年度から乳癌検診に触診を省く市町村も現れています。近々、40代女性にはマンモグラフィと超音波併用の乳癌検診がはじまるのではないかと考えています。

乳癌は早期に発見出来れば、治癒できる癌ですので、しこりを自覚される方や検診で異常を指摘された方は恐れずに、乳腺外来を受診してください。

新しいドクターよりごあいさつ



さこ ひろたか
迫 裕孝

乳腺外科 院長代行

はじめまして。2016年7月1日から乳腺外科に赴任しました迫 裕孝と申します。系井尚子先生の後を引き継ぐことになりました。乳癌は女性の癌の第1位となって、最近増えています。お気軽に、ご相談ください。なお甲状腺外来も行っておりますので、こちらの方もご相談ください。よろしく、お願いします。

副院長就任の挨拶



あかだ かつじ
岡田 勝治

平成11年6月から消化器内科医として赴任し、早17年目となります。10年以上臨床現場から離れ、ドック健診また病理検査に力を注いでまいりましたが、再び臨床の場に戻る事となりました。徐々にではありますが、臨床の勘を取り戻し、今後昴会消化器センター構想の一翼を担えるよう頑張ります。また地域医療機関や地域住民の方々に対し益々信頼していただけるよう努力いたします。



うしくほ しげお
牛窪 成雄

本年7月より副院長を勤めさせていただいております整形外科、牛窪成雄と申します。当院赴任は2年前ですが、湖東記念病院勤務を含めると昴会との関わりは15年程となります。その間当院でもセンター、専門外来が出来るなど確実に成長してきました。今後更なるスタッフの充実が重要課題ではありますが、中規模地域病院の特性を活かし各科各部署の連携を強め、皆様から更に信頼され親しまれる病院となる様努力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

成人向けワクチン外来を開設しました



当院では8月より予約制の成人向けワクチン外来を始めました。

海外に行かれる方や資格の取得等で、ワクチン接種が必要な方に円滑にそして安全にワクチンを受けて頂く為の外来です。

ワクチンは、接種後すぐに効果は現れません。効果が出るまで、半年間程度の期間がかかるワクチンもあります。余裕をもって、ワクチン外来のご予約をお願いいたします。

現在当院で取り扱っているワクチンは、国産のワクチンのみとなります。狂犬病等の輸入ワクチンの取り扱いは行っておりませんので、海外に行かれる際に必要となるワクチンの一部が接種出来ない場合があります。まずはお問合せ頂きますようお願いいたします。

成人の方でも、過去にワクチン接種を行っている場合があります。母子手帳をお持ちの方は、受診時にご持参ください。

予約受付電話番号：0748-53-1224

受付時間：平日9時～16時 土曜9時～12時



冬に活躍する食材 生姜！

栄養科係長補佐 管理栄養士
糖尿病療養指導士
病態栄養認定管理栄養士 中西 雅子

生…生姜の成分ジンゲロールで風邪対策 熱を加えて食べると…ショウガオールで冷え性対策

風邪のひき初めには、殺菌効果と発汗作用で体の表面にいる邪気を吹き飛ばす、おろしたてまたはスライスしたてがおすすめ。そして、熱を加えて乾燥させた生姜は成分がショウガオールに変わり胃腸の壁を直接刺激して、血流を高め、深部の熱を作り、冷えを改善。スープや紅茶に入れるだけで、漢方を服用した時のようなポカポカ感が実感できます。

ジンゲロール

・体の深部の熱を手先、足先に運ぶ

加熱

ショウガオール

・体の深部の熱を作り出して温める



乾燥生姜の作り方

しょうがを1～2mmにスライス、30～40分蒸す。
室内放置で1週間か
天日干しで1日



生姜紅茶

生姜と薬膳的に温性の紅茶を組み合わせたドリンク。黒糖などで甘みをプラス。

作り方／

紅茶・茶葉：ティースプーン一杯、
乾燥生姜：5スライス、黒砂糖：お好みで
その他、味噌汁、お鍋、生姜湯などに。



医療法人社団 昂会

SUBARUKAI MEDICAL GROUP

思いやりと感性にあふれた医療で
地域社会の信頼に応えよう



日野記念病院

各病医院と連携をとるとともに、22の診療科を標榜することにより、地域密着完結型医療を目指しております。

〒529-1642
滋賀県蒲生郡日野町上野田200-1
TEL (0748) 53-1201
FAX (0748) 53-1455
ホームページアドレス
<http://www.hino-hp.jp/>



湖東記念病院

地域の病院、医院との連携を深め、住民の方々が安心して利用して頂ける病院づくりに努めています。

〒527-0134
滋賀県東近江市平松町2番地1
TEL (0749) 45-5000
FAX (0749) 45-5001
ホームページアドレス
<http://www.koto-hp.jp/>



東近江市立能登川病院

東近江市の西の玄関であるJR能登川駅から近く、古くから親しまれた病院として近隣の診療所、病院と連携し、地域密着型の医療に貢献します。

〒521-1223
滋賀県東近江市猪子町191
TEL (0748) 42-1333
FAX (0748) 42-6571
ホームページアドレス
<http://notogawa-hp.shiga.jp/>



介護老人保健施設リスタあすなる

看護・介護・リハビリテーション、その他必要な医療ケアで、家庭に復帰していただく支援をする施設です。

〒529-1642
滋賀県蒲生郡日野町上野田246番地
TEL (0748) 52-6000
FAX (0748) 52-6003
ホームページアドレス
http://www.subarukai.jp/cms_asunaro/



訪問看護ステーション ひの

住み慣れた地域で快適な療養生活が送れるよう、ご自宅に看護師がうかがい、看護ケアを提供いたします。

〒527-1601
滋賀県蒲生郡日野町大字松尾988-1
TEL (0748) 52-8161
FAX (0748) 52-8162
ホームページアドレス
<http://www.subarukai.jp/sthino/>

機関誌のバックナンバー(過去号)は、ホームページに掲載していますので、是非ご覧ください。



日野記念病院への交通アクセス

車でお越しの場合

〈八日市ICより〉

●名神八日市ICより国道421号を約2km東進、御園交差点を右折し国道307号を約9km南進、日野記念病院前交差点を右折(20分)

〈蒲生スマートICより〉

●蒲生スマートICを出て左折し約8km南進、三十坪地先の突き当たりを左折し国道477号線を約3km東進、松尾北交差点を右折、国道307号線日野記念病院前交差点を右折(15分)

電車・バスでお越しの場合

- JR近江八幡駅から、近江バス「北畑行き」で日野高校前下車、徒歩10分(50分)
- JR貴生川駅から近江鉄道に乗り換え、日野駅下車、近江バス「北畑行き」で日野高校前下車、徒歩10分(35分)
- 近江鉄道日野駅からタクシーで10分

