

うめだより

Vol.5
2016.10



特集

がん検診のススメ

横浜市では、市民を対象に特別価格で受診が可能ながん検診サービスを行っています。

当院で
受診可

胃がん（X線検査）	3,140円	40歳以上の市民を対象に年1回
大腸がん（便検査）	600円	
乳がん（視触診検査）	690円	40歳以上の市民を対象に年1回
前立腺がん（PSA検査）	1,000円	50歳以上の市民を対象に年1回

※これ以外の検査などの詳細は、横浜市健康福祉局のホームページをご参照ください。

体験
レポート

胃がん・X線検査

今回の特集記事の作成にあたり、筆者がバリウム未経験であるため経験者にお話を聞こうとしたところ…「じゃあ、実際にやってみようか！」…ということで、今回は胃のX線検査・実体験レポートを敢行しました！

予約・事前説明

電話、または受付で申込を済ませたら、検査日を迎える前に一度看護師より事前説明を受けます。



撮影開始

撮影台に横になり、撮影を開始します。操作室からの技師さんの指示の元、身体を横に向けたりうつ伏せになったりと、様々な方向から映していきます。



検査当日／受付

1階受付にて基本票を受け取ったら、2階のレントゲン受付へお出し頂き、2階待合にてお待ちください。



撮影終了！

撮影が終わったら、バリウムを体外に出すための下剤が処方されます。バリウムは放っておくと体内で固まってしまうので、水分を多めに取ってくださいね！



※後期高齢者（75歳以上）の方は、バリウムで誤嚥を起こす危険性があるため、内視鏡検査をお勧めします。

撮影準備

検査着に着替え、発泡剤とバリウムを飲みます。

※初めての撮影で不安な方に、映像で撮影手順を確認することもできるので、少しでも不安を感じたらお気軽にご相談ください。



POINT

第一の難関、発泡剤。スムーズに飲むコツは、舌の奥の方に入れて一気に飲み込むことです。

そして両方飲んだ後の第二の難関、それはゲップ問題…これにも我慢するコツがあります。

- ・顎を引き、やや下を向く。そして鼻呼吸を心掛ける。
- ・ゲップが出そうになったら、つばを飲み込む。

これで大分抑えられるはず。お試しあれ！

ドクターアドバイス

内科 大沼Dr

胃がん検診（X線検査）にて要精密検査となった際は、胃カメラを予約しましょう。

当院では経口・経鼻いずれも行っております。

最近のがん統計の部位別死亡順位で、胃がんは男性2位・女性4位、大腸がんは男性3位・女性1位です。便検査で陽性となった場合、必ず内視鏡検査を受けましょう。

大腸がんリスク検査

CologicTM -コロジック-

How To Cologic

Cologicは、新たに発見された「GTA-446」という長鎖脂肪酸の濃度を測定します。この濃度が低くなると大腸がんにかかるリスクが高くなるという研究結果が報告されています。

「GTA-446」の血中濃度を測定し、がんを持つ人が多い集団に属するか、少ない集団に属するかを分ける検査です。

DATA

大腸がんは
2015年度「がん罹患数、
死亡数予測」の部位別
第1位のがんです。

罹患率

(新たにがんと診断される数)

男女計		
第1位	大腸がん	135,800
第2位	肺がん	133,500
第3位	胃がん	133,000
(男性：第4位)		
(女性：第2位)		

死亡率

男女計		
第1位	肺がん	77,200
第2位	大腸がん	50,600
第3位	胃がん	49,400
(男性：第3位)		
(女性：第1位)		

参考：国立研究開発法人 国立がん研究センター
「2015年のがん罹患数、死亡数予測」

Cologicの特徴

- 他の健康診断などと同様に、採血するだけ
- 精度が高い
(大腸がんが見つかった患者98人中84人(86%)が
高リスクであると判定)
- 採血前の食事や内服薬、サプリメントの
制限が不要
- がんの有無・進行に左右されずに判定できる
- あくまでリスク検査であり、この検査だけでは確定診断は行えない
- 測定はカナダで行っているため、検査結果
が出るまで2~3週間ほどかかる
- 保険適用外であるため、自費となる

大腸がんの早期発見や、内視鏡検査を
受けるきっかけとしてご使用ください。



詳しくは、1階受付に設置されて
いるパンフレットをお読みいた
だくか、検査技師までお問い合わせ
ください。



秋といえば、食欲の秋！

今回は旬の食材の中から、「鮭」と「さつまいも」を使用したレシピを紹介いたします♪



今月のレシピ

栄 養 科 よ り

* 鮭 *

鮭は抗酸化成分が多く含まれている食材です。鮭のピンク色は「アスタキサンチン」という成分が影響しており、身体の活性酸素を除去してくれるだけでなく、メラニンの生成も抑制する効果もあるため、美容効果も期待できる食材です♥

* さつまいも *

さつまいもは食物繊維のほかに、ビタミンB₆・C・E・カリウムなどが豊富に含まれている食材です。食物繊維は、便秘解消をはじめ血中コレステロールを下げる役割もあります。またカリウムは体内の余分な塩分を排出し、血圧低下やむくみの解消に効果があると言われています★

* 鮭とさつまいものクリーム煮 *

《材料2人分》

生鮭切り身	2切
さつまいも	1/2本
さやいんげん	5〜6本
生クリーム	1/2カップ
牛乳	1/4カップ
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1杯
しょうゆ	小さじ1/2杯



《作り方》

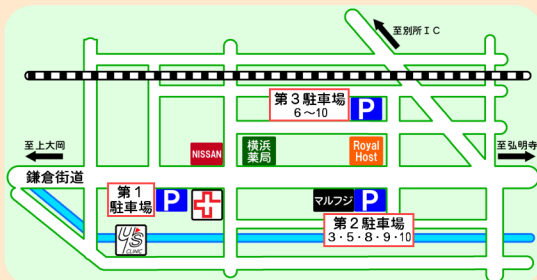
- ① さつまいもは皮を剥いて一口大程度にカットしさっと洗い、さやいんげんはヘタをとり2〜3mmの長さに切ります
- ② 鮭も一口大に切り塩こしょうをふってから小麦粉適量をまぶします
- ③ フライパンにさつまいも入れ水をヒタヒタに注いで蓋をし、1〜2分中火で煮て、その後いんげんを加え、さつまいもが柔らかくなった段階にあげます
(少なめの水で蒸し煮にする方が茹でるよりも火の通りが早くなります)
- ④ フライパンに油大さじ1を熱し、鮭の皮を下にして入れ中火で焼き、焼き色がついたら上下を返します
- ⑤ 4に生クリーム、牛乳を加えて弱火にし、3の野菜を戻し入れ全体的にとろみがつくまで5〜6分煮てから、しょうゆ小さじ1/2塩こしょうで味を調整して、できあがりです♪

旬の食材は、旬でない時期に比べて、香り、旨みも豊富！
味を濃く感じ、少ない調味料でも美味しく味わうことができるため、塩分や糖質の摂りすぎを抑えるのにも役立ちます
鮮度もよく、価格もお手ごろになる旬の食材を利用して、季節の移り変わりを感じてみるのはいかがでしょうか♪

接遇委員会からのお知らせ

7月より、当院すぐ横に駐車場が新設されました。

優先駐車場を含め12台分のスペースをご用意していますが、満車の際は第2第3駐車場も合わせてご利用下さいませようお願い致します。



整地して...



木を植えて...



完成！



熊本地震 義援金について

前号でお知らせいたしました、熊本地震・義援金の募集は9月末を持ちまして終了いたしました。

募金総額

80,000円

今回集まった義援金は、新聞社を通して寄付をいたします。
患者様・そしてスタッフからの暖かいご支援、重ねて御礼申し上げます。

院内広報誌 うめだより 第5号 2016年10月発行

発行



横浜東邦病院

〒233-0008 横浜市中区最戸1-3-16
TEL: 045-741-2511(代表) FAX: 045-714-2520
URL: <http://www.yokohama-toho.jp/>
E-mail: info@yokohama-toho-group.org