

扉とびら

2012年1月16日発行

発行 広報委員会

東芝病院 〒140-8522

東京都品川区東大井6丁目3番22号

TEL (03) 3764-0511 FAX (03) 3764-3415

http://www.toshiba.co.jp/hospital/

題字 金井 弘一

45

2012年の年頭にあたって

院長 中尾 彰 秀

明けましておめでとうございます。年が改まり穏やかな気持ちで新年をお迎えになったことと思います。今年も皆さまの健康の維持・増進に貢献していく所存ですので、東芝病院をよろしく願っています。

さていつものように昨年を振り返ってみたいと思います。昨年は何と言っても3月11日の東日本大震災が最大の出来事でした。第三の国難と呼ばれるほどの大災害で地震、大津波、さらに放射能汚染により、家屋の倒壊に加え居住地の制限や農作物被害が生じ、通常の地震の被害とは異質で規模が大きくなっています。やっと復興予算が成立し、これからは被災者の皆さんのもとに迅速に支援の枠組みが届くよう願っています。放射線被害の対処には時間がかかりそうですが、諦めずに一つ一つ対策を積み上げ前進するしかありません。

世界に目を移すとギリシャに端を発したユーロ危機がありました。国債発行高、いわば国の借金の絶対額や国家予算規模に対する割合からすれば日本のほうがはるかに多いのですが、ギリシャのようにならずに済んでいるのは、一言で言ってしまうと日本の経済が信頼されているからでしょうか。しかし、信頼がいつまでも続くわけではないので、対策が必要なことは確かです。痛みを引き受ける覚悟が必要となってくるようです。

嬉しいニュースとしては何と言っても7月のなでしこジャパンのワールドカップ優勝でした。大方の予想を裏切り、なんと決勝戦まで進みました。追いついては突き放されるという手に汗握る戦いの末、PK戦をも制しつつに優勝。皆に勇気と希望を与えた勝利でした。

東芝病院に目を向けますと、扉42号でも取り上げたように「ほっと息抜きコンサート」100回記念を大井町駅前のきゅりあんにて無料公開で行いました。多くのお客様に楽しんでいただきました。院内

で2ヶ月に1度開催しているコンサートを足掛け17年積み上げました。2012年は106回目から始まります。次いで東京都から温室効果ガスの削減によりトリプルAランクで表彰されました。1,000を越す中から20事業所が選ばれ、病院としては唯一の表彰です。震災に伴う節電には皆さまのご協力もあり目標を達成することができました。これからも必要な節電は継続していき、環境にやさしい病院であり続けます。昨年紹介しました320列CTは順調に稼働して、冠動脈CTも増えています。検査にかかる時間が短く解析画像も鮮明で、不整脈のある方でも受けていただけるため、患者さまにはより便利になりました。また品川区の乳がん健診の枠を広げ、多くの人に利用していただいています。今後も患者さまに負担が少ない医療、がんを含む疾病の早期発見・治療を通じて、皆さまのお役に立つ頼れる病院を目指していきます。また昨年4月から東芝病院の院長として品川区の救急業務連絡協議会副会長に就任しました。東芝病院は救急告示病院ではなく救急協力病院ですが、今後一層救急医療への貢献が求められていくと考えています。

この春には院内見学ツアーやバザーを含むイベントとして「東芝病院さくらフェア」を計画しています。桜が咲く頃、皆さまとお会いできることを楽しみにしています。



ナース通信

「助産外来」を紹介します！

産婦人科 林 真奈美

助産外来とは助産師が行う妊婦健診です。

■ 助産外来の紹介

助産外来は2009年12月からスタートしました。当初は、助産外来を希望してくださる妊婦さんがどのくらいいらっしゃるか不安でしたが、予想以上に多くの妊婦さんにご利用いただいております。2010年は月平均102名の妊婦健診を行いました、2011年上半年は月平均172名の妊婦健診を行っています。開設当初は午前中だけの健診でしたが、助産外来を希望してくださる妊婦さんも多く、現在では午後にも枠を設け、午前と午後助産外来を行っています。助産外来は健診の待ち時間も少なく、上のお子さんも連れて来ることができるので好評をいただいております。

当院では外来と病棟を一元化していることから、スタッフも全員が病棟、外来を歩き来しております。分娩でご入院された際も顔見知りのスタッフがいるので安心できるというご意見もいただいております。

健診中はいつも和やかな雰囲気、腹部超音波時は「赤ちゃん口もぐもぐしたね」「赤ちゃんが恥ずかしがって手で顔を隠してるね」など、妊婦さんと楽しく赤ちゃんの様子を話しながら状態を観察しています。おっぱいのお手入れ方法や腰痛の方への骨盤ケア方法などもお話しております。医師には聞きにくいようなことでも助産師には聞きやすいということで、身の回りの些細なご質問も承っています。不安が少しでも解消され元気にお帰りいただければと思いますので、遠慮なくご質問ください。

私たちは助産外来を通し、妊婦さんが順調な妊娠経過がたどれ、安全に無事元気な赤ちゃんを出産されますよう心から願い、精一杯サポートさせていただきたいと思っております。

目的	妊婦健診時、助産師の専門性を生かした保健指導を提供できます。
対象	当院で妊婦健診を受診されている方。 ① 正常な妊娠経過である方。 ② 妊娠週数が26週以降である方。 (28・36週、40週以降は医師外来を受診していただきます)
メリット	・個室で1人30分枠をとっておりますので、ゆっくりお話ができます。 ・乳房ケア、骨盤ケア、育児などの相談ができます。 ・待ち時間が少ない。 ・上のお子さんを連れて来ることができます。(37週の健診を除く)
健診内容	尿検査、腹囲・子宮底測定、体重測定、血圧測定、胎児心音聴取、腹部超音波による胎位確認
診察時間	1人 30分
料金	1回 5,000円 (妊婦健康診査受診票をご利用いただけます)
担当	助産師経験4年目以上
予約	24週以降の妊婦健診時 (電話にて予約変更可能)



【外来・病棟配置助産師数】 21名

【分娩件数実績】

2007年	2008年	2009年	2010年
536件	623件	691件	658件

【助産外来数実績 2011年】

7月	8月	9月	10月
189件	199件	175件	168件



みなさんの協力で「くすり」ができます

薬剤部 杉本雅広

『治験』という言葉を知っていますか？
『治験』とは「治療の臨床試験」と言われており、「ちけん」と読みます。なかには、「わたし、治験に参加しました」という人もいるかもしれませんが、ほとんどの人が、「なに？」と思っているのではないのでしょうか。

「くすり」とは、飲んだり（内服）、塗ったり（外用）、注射したりすることにより、治療、予防を行うためのものであり、病院から処方される「医療用医薬品」と、薬局・薬店で誰でも購入できる「一般用医薬品」とに大別されます。このうち現在日本の「医療用医薬品」は、約18,500品目あります。このようにたくさんのくすりがありますが、新たなくすり（先発医薬品・新薬）は9～18年もの長い研究開発期間と巨額の費用（数十億から数百億円）をかけて有効性の確認と安全性が評価された後、国の承認を受けて発売されます。それだけの年月と費用を費やしてもくすりとして誕生するのは約30,000分の1しかないと言われていています。

それでは、くすりが誕生するまでの流れをみてみましょう。

① 基礎研究 薬のものと発見

研究者が「くすりのもと」になりそうな物質を探します。「くすりのもと」は、天然素材（植物・動物・微生物など）から発見したり、化学技術を使って作り出したりしています。

② 非臨床研究 動物で試験

「くすりのもと」は動物などを用いて試験し、有効性と安全性を研究します。この結果、効果が期待でき、大きな副作用がないと確認された「くすりのもと」は「くすりの候補」となります。

③ 人で実際に確かめる『治験』

「くすりの候補」を人に投与したときに、安全で効果があるかどうか調べる最終的な確認が『治験』です。

治験は、患者さんの協力が支える大事な試験です。

治験は法律に従い、多くの人による検討や審査に基づいて厳しく行なわれます。東芝病院では月に1回、治験審査委員会が行なわれ、病院と利害

関係のない人も必ず出席して、治験に参加する人の人権や安全を守っています。

どんなくすりにも副作用はあります。副作用の現れ方は人によっても違うので、治験中は通常の治療よりも詳細な診察や検査が行なわれ、治療に参加する人の安全性に細心の注意が払われています。

治験は3つの段階（第Ⅰ相、第Ⅱ相、第Ⅲ相）に分けて慎重に進められます。

～第Ⅰ相試験 健康な人で～

少数の健康な人にご協力いただき、「くすりの候補」の安全性や、体内にどのように吸収され排泄されていくかを調べます。

～第Ⅱ相試験 少数の患者さんで～

少数の患者さんにご協力いただき、「くすりの候補」の効果と安全性、用法及び用量などを調べます。

～第Ⅲ相試験 多数の患者さんで～

多数の患者さんにご協力いただき、「くすりの候補」の効果と安全性を調べます。

④ 承認申請

集められた試験結果を厚生労働省へ提出し、審査を受けます。

⑤ 承認 くすりの誕生

患者さん、医療機関、製薬企業の3者によるたくさんの研究と協力を経て、「くすり」が誕生します。

⑥ 製造販売後調査

販売後は、さらに実際に多くの患者さんに投与された場合の効果や安全性、今まで見られなかった副作用などを調べます。

『治験』は、まだ治療薬のない病気に対するくすりや、より効果が高く副作用の少ないくすりを開発するためにはならない大切な過程です。

今、みなさんが服用している数多くの「くすり」も、こうして今まで協力してくれた人たちの好意により誕生したもののなのです。

今回は治験に参加するまでの流れと、実際に治験に参加した場合を紹介したいと思います。

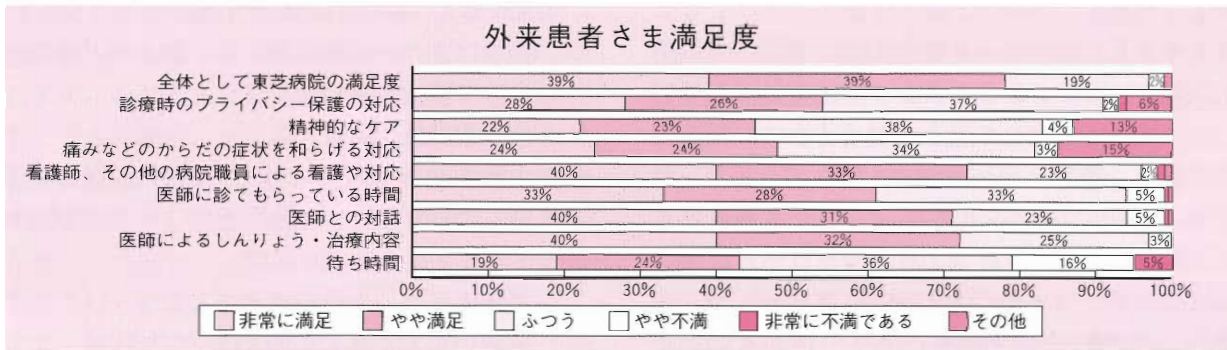
インフォメーション

2010年度患者様満足度調査の結果報告

満足度調査 P J

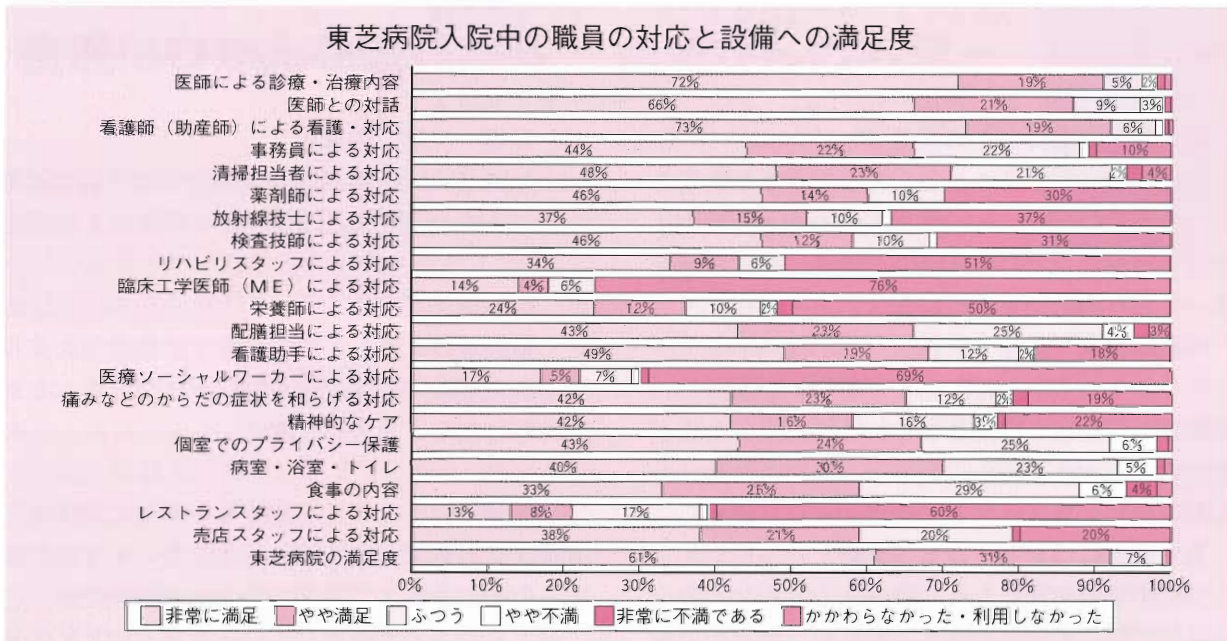
2010年度に御協力いただきました患者さま満足度調査の結果をご報告いたします。
 報告が遅くなりましたことを、お詫びいたします。詳細は東芝病院ホームページに掲載してあります。
 皆様のご意見を参考に、信頼していただける診療、安心して快適な病院環境を提供できますように努力してまいります。貴重なご意見をありがとうございました。

[外 来] 調査期間：2010年12月13日～2010年12月18日 アンケート回収数 2,088通 有効回答率 75%



待ち時間については、現状では根本的解決は困難で大変申し訳なく思っております。
 今後は、休憩場所の設置について検討してまいります。
 雑誌やテレビは設置しておりますので、ご利用ください。

[入 院] 調査期間：2011年3月1日～2011年3月31日 アンケート回収数 276通 有効回答率 98%



「食事内容」「病室・浴室・トイレの設備」「病室でのプライバシー保護」の項目に関して他の項目に比べて不満のポイントが高くなっています。

食事に関しては献立の工夫などを栄養課へ、設備に関しては「安全と清潔」をキーワードに清掃および設備担当者へ検討を依頼します。

また病室でのプライバシー保護に関しては、職員への教育を実施してまいります。

新任ドクター紹介



整形外科 秋山 宏一郎

10月1日より整形外科に入職した秋山と申します。2年間の臨床研修ののち、平成15年に東京大学整形外科に入局し、旭中央病院、東京都健康長寿医療センター、東京大学附属病院、さいたま赤十字病院、都立駒込病院、都立墨東病院にて主に整形外科領域の外傷診療に従事してまいりました。ここまで3ヶ月あまり勤務し、当院は部門間の連携が非常によい病院であると感じております。当方もこれから当院にさらに馴染み、お役に立ちたいと思います。どうかよろしくご厚意申し上げます。

訓練競技会

警備業務を担当している東芝セキュリティ(株)の酒井と申します。今回は、皆さんと接する日常業務とは別の一面をご紹介します。

当社は、『東芝グループで唯一、かつ、なくてはならない警備会社』を目指し、防犯・防災・救命の技能向上に努めていますが、その一環として毎年1回、自衛消防活動や応急救護の技能を競う「訓練競技会」が開催されます。さる10月29日、(株)東芝横浜事業場にて第17回大会が開催され、全国から精鋭23チームが出場しました。

競技種目は、消火器・屋内消火栓を用いた「消防技能の部」とAEDを用いた「応急救護技能の部」の2種目があり、我々東芝病院チームは応急救護技能の部に出場し、念願の初優勝を果たすことができました。

大会前の訓練では幾度も壁にぶつかり悩みましたが、選手一丸となって「目指せ！表彰台」の熱い情熱で克服していきました。また、訓練に協力と支援

をしてくれた同僚、会場に足を運び激励して下さった事務部長など、多くの方々力が与えてくれました。優勝という最高の喜びを得ることが出来たのは皆様のお陰であり、本当に感謝しています。

今後も訓練競技会の結果に驕ることなく、警備員一致協力し、来院される皆様の安心と安全の為に努めてまいります。



第12回 東芝病院市民公開講座のお知らせ

東芝病院では、地域住民の皆様を対象に公開講座を行っております。専門家が病態・治療・予防などについて、わかりやすい情報提供を行いご質問にお答えします。

当院をご利用されたことがない方も、お気軽にご参加ください。

日 時：平成24年1月21日(土) 午後1時～3時

講演1. お薬の正しいのみ方、もらい方、使い方 御子柴 智 聖 (薬剤部)

講演2. 膵癌の診断・治療の現状について知ろう 手 島 一 陽 (消化器内科)

会 場：東芝病院 (品川区東大井6-3-22) 2号館4階講堂

参加方法：当日先着順 (開場12時40分)、無料

問い合わせ：3764-0511 総務担当 永山もしくは病院ホームページへ

第11回東芝病院公開講座要旨

心臓病の早期発見をめざして 虚血性心疾患における冠動脈CTの有用性

虚血性心疾患は大きく2つに分けて、狭心症と心筋梗塞があります。狭心症は心臓の筋肉に酸素や栄養を送っている冠動脈という血管が狭くなった状態で、階段を上ったり、重い荷物を持って坂道を上った際に数秒から数分の胸痛症状が出現し、安静で改善します。心筋梗塞は冠動脈が閉塞して心筋が壊死してしまう状態で、労作時、安静時に問わず胸痛症状が出現し持続します。いずれも、動脈硬化が原因で起こります。動脈硬化は生活習慣病でリスクファクターには高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、家族歴があげられます。

近年、狭心症や心筋梗塞を診断する方法として冠動脈CTがあります。心臓は常に動いている臓器のため、冠動脈CTは心電図に同期して撮影し、拡張した一瞬だけの情報を構築して画像を作成します。そのため、脈拍を50-60回/分にコントロールして

循環器内科 國正 妙子



から撮影する必要があります。

検査方法は来院後まず脈拍を測定させていただき、脈拍を低下させるお薬を内服していただきます。お薬の効果が出るまで約1時間くらい安静にさせていただきます。脈拍が安定したらよいよ撮影です。CTの装置の上に寝ていただき、ニトログリセリンのスプレーを舌下していただきます。その後、心臓の血管が見えるように造影剤というお薬をお注射します。胸の周りをCTが回転して撮影しますが、撮影中は息をしっかりと止め、体を動かさないでください。造影剤が体の中に入ると熱い感じがしますが、心配はありません。撮影自体は5分前後と短い時間で終了です。こうして撮影された画像から冠動脈の狭窄や閉塞、動脈硬化の程度などを診断します。公開講座ではこれらの症例をいくつか供覧しました。

食道につかえを感じたら - 食道がんのお話 -

食道がんをテーマに①食道につかえを感じる病気、②食道がんの特徴、③食道がんの予防と早期発見についてお話させていただきました。

食道につかえを感じる病気は食道がんだけではなく、胃食道逆流症や機能障害などでもつかえ感を生じます。特に胃食道逆流症（逆流性食道炎）は頻度も多く、胃液が胃から食道へ逆流することにより食道を刺激し症状を引き起こします。胸焼けが代表的な症状ですが、つかえ感も多くみられます。鑑別には内視鏡検査が有用です。内視鏡が苦手な方には、細径の経鼻内視鏡や鎮静剤使用下に検査を行う方法もあります。

食道がんの特徴として、1) 胃がんや大腸がんに比べて性質が悪いと言われている。2) 男性に多い。3) お酒やタバコの影響が大きい。などがあります。1) 食道壁の構造が胃や大腸など他の消化管に比べて薄くなっていることが理由のひとつとなってい

ます。

消化器内科 松原 康朗



2) 男性に多く女性の約6倍となっています。60歳代の方が最も多く平均年齢は約64歳です。3) お酒に関して、アルコールが代謝されて生じるアセトアルデヒドが食道がんの発生にかかわっているとされています。お酒を飲むとすぐに赤くなって気持ち悪くなる人（お酒に弱い人）はアセトアルデヒドが体に残りやすい人で、より注意が必要です。

食道がんの特徴を踏まえ、予防には禁煙・お酒を控えること、またがん全般に言えることですが野菜や果物を摂取することがあげられます。一方、早期発見が大切であり、早期発見にも内視鏡が有用です。ヨードを用いた色素内視鏡や、最近では特殊光を用いたNBI内視鏡も早期発見に役立っています。

緊急企画

Uくんの ダイエット計画

第1回目 食事：「食事記録のチェック」

栄養部 管理栄養士 秋山 静

Uさんに1週間、食事記録をつけて頂きましたので結果をご報告致します。

■所見■

① 1日平均2314Kcal食べていらっしゃるようでした（週末は1日2食でまとめ食い）。

→Uさんの適正エネルギー量は、1800Kcalです。平均514Kcal/日多く召し上がっています。通常は体脂肪1kgが約7200Kcalに相当しますので、Uさんの体重は右肩上がり（10年間で35kg増）なのも無理はないのでは、と感じます。

参考 「適正エネルギー量」の算出方法

Uさんから「成人男性は1日2600Kcalとか言われてなかったっけ?」と聞かれました。

厚生省『日本人の食事摂取基準』では、基準体位における「推定エネルギー必要量」は活動レベル“普通”で2650Kcal/日とされていますが、実際は各々の年齢・性別・身長・身体活動量などで基準があり算出されます。

例) Uさんの場合

身長165cmなので、標準体重は $1.65m \times 1.65m \times 22$ (BMI) = 60kg

活動強度は“中”のため、目標体重60kg×体重kg当り25~30Kcal=1500~1800Kcal。

減量が必要な方や活動量が少ない方、高齢者は少ないカロリーを基準にします。人は年齢と共に省エネ型の体となり、若い頃と同じ量食べていると太ってしまうことがありますので、省エネの体にならないよう活動的な生活を心掛ける事が大切です。Uさんは、最初はゆとりあるエネルギー量「1800Kcal」としました。

② 1800Kcal/日の場合、1食の主食の適量は、米飯では200gですがUさんは250g（多いと特盛）です。また、あんかけ焼きそば1人前+餃子1人前、大盛ナポリタン+ようかん1個など、糖質の取りすぎも気になりました。また、朝食では野菜類を摂取した日は7日間のうち2日のみで、いずれも購入したお弁当に入っていた少量です。

田口先生より「糖尿病ではないのですが、予備軍に足を踏みいれています。」と伺っていますので、糖質管理や十分な食物繊維摂取も心がけて頂きたいです。

③ 油っこい料理を1日2食以上食べている日が、7日間のうち6日ありました（揚げ物、油やバターが多い料理、カレーライス、フライ麺、こってりラーメンなど）。油は高カロリーです。

④ Uさんはお菓子を食べる習慣は特に無く、飲み物も水かお茶にしています。また、寝る2~3時間前には食事を済ますようにしています。これは継続して頂けると良いと思います。

■アドバイス■

① まずは、2000Kcal/日未満を目標にしましょう。1食約670Kcalです。

② 1食の主食量を守るようにしましょう。米飯で200gです。炭水化物のセットメニューや食後の甘いものは気をつけ、食べる時はカロリー範囲内で調整し、野菜類でボリュームを満たしましょう。

③ 油っこい料理は1日1回まで（油で大きじ2杯程度）を心がけましょう。

■まとめ■

Uさんはすでに取り組んでいらっしゃる場合があります。昼食は職員食堂で主菜2品やご飯大盛などのこともありましたが、現在は通常の一人前にしています。また、お酒はビールやカクテルなどを控え、ウーロンハイなどエネルギーを抑えたものを選ぶようにしています。

今回は改善の優先順位の高い3項目を挙げましたので、意識して心がけて頂きたいです。次は、2~3週間後に個人栄養指導を行い、「食品交換表」を用いて適正エネルギー量・栄養のバランスなどの理解を深めて頂き、食事改善をより詳細に出来るようにしていきます。次回は、これらの結果をご報告致します。



以前の食事風景（ラーメン・ライス・肉豆腐）

一筆啓上

職員のリレーでつなぐショート・エッセイ

はじめてのゴルフ

5階北病棟 遠山卓也



僕は昨年ゴルフの体験をしました。まだ練習場に1度行ったのですが……休日の練習場にはおじさん、お姉さん、子どもと様々な方たちがボールを打っています。そんな姿に魅了され、いざ7番アイアンで打ち抜きますが前日の夜からイメージした放物線は描けません。当たり前です。初めてのゴルフなので。まずは基本フォームから丁寧に教わります。それからは無心でボールを打ちます。グローブが無いものですから手が黒くなるまで練習したら、7回に1回は遠くまで飛ぶようになりました。遠くに飛ぶとそれはそれは気持ちがいいものです。こんな時間がずっと続けばいいと思っていたら残りの球はごくわずか。最後の1球を打つ頃には天気は雨模様。しかし僕の気持ちは熱く燃えていました。2012年の新たな目標ができました。「コースデビューを飾る」です。ですが、僕には何一つゴルフ道具がありません。

まずは、お財布と相談することからはじめることになりそうです……。

リニア・鉄道館

画像診断部 小池亜矢子



先日、名古屋のリニア・鉄道館に行ってきました。私はこの数年かで鉄道の魅力にちょっとだけ目覚めてしまい、特に昔の電車が可愛く見えます。大宮にある鉄道博物館には行ったことがありますが、名古屋には違う車両がたくさんあるということで、いつか行こうと思っていました。ドキドキしながら入場すると、入ってすぐの所にリニアモーターカーの車両が展示されていて、見た目は新幹線に近いような、でも今までの電車にはない独特な形をしていました。さらに奥に進むと歴代の新幹線、特急列車などたくさんの車両が展示されており、その中でも特に感動したのが、初代の“ドクターイエロー”です。ドクターイエローは黄色い新幹線としてかなり有名になっているかと思いますが、初代は0系新幹線が黄色くなったようなもので、とても可愛らしく、何枚も写真を撮りました。楽しかったので、帰りには鉄道グッズをたくさん買いすぎてしまいました。

カナダ旅行

6階南病棟 内藤実佳



先日カナダ旅行に行きました。行き先はナイアガラ、トロント。日本では見られないようなおしゃれな街並、綺麗な夜景、ナイアガラの滝の迫力と自然の力の凄さに驚いたり、今までに見た事もないくらい大きい虹が見られたことに感動したり。時間はあっという間に過ぎてしまいましたが、すごく充実していて、初めて見る景色や知らない事がまだまだたくさんある事を実感し、もっと色々な所に行きたくなりました。大満足なリフレッシュ休暇をすごし、今は周りの人におすすめの旅行先を聞いています。



☆ トマトとグレープ フルーツのジュレ ☆

栄養部 管理栄養士 秋山 静

今回は、果物や野菜の旨みと甘みを閉じこめた、彩りも鮮やかな低カロリーデザートをご紹介します。

〔材料・4ヶ分〕

* ミニトマト	80g (8ヶ)
* ピンクグレープフルーツ	60g (3房)
* ペパーミント	少々
A 粉ゼラチン	3g (小さじ1)
水	15ml (大さじ1)
B 水	200ml (カップ1)
甘味料 同量タイプ	40g (大さじ2 2/3)
レモン	25g (1/4ヶ)
白ワイン	5ml (小さじ1)

〔作り方〕

- ① Aの粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② ミニトマトの皮は湯むきし、ピンクグレープフルーツは房と皮をむいておく。
- ③ Bを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分煮る。
①を加えてよく煮溶かす。
- ④ ③をグラスに流しつつ、ミニトマトとグレープフルーツを間に入れる。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ペパーミントをかざる。

〔備考〕

●● カロリーゼロ甘味料について ●●

- ・カロリーゼロの甘味料でも微量ながらエネルギーがあります。ただし、厚生労働省の定める栄養表示基準により、100g当たり5kcal未満の場合「カロリーゼロ」又は「ノンカロリー」と表記でき、通常0kcalとされています。
- ・カロリーゼロ甘味料に含まれているエリスリトールは、果物や醤油、味噌、酒、ワインなどの発酵食品に含まれている天然の糖アルコールから出来ています。食べてもそのまま尿中に排泄されエネルギーにならない物質で、甘いのに虫歯になりにくいという特徴もあります。
- ・なお人口甘味料を大量に摂取するとお腹がゆるくなることがあります。
- ・カロリーゼロ甘味料には、1/3タイプと同量タイプがあります。1/3タイプは砂糖使用量の1/3でよいです。



完成写真 (2ヶ分)

〔栄養価・1ヶ分〕

エネルギー	18kcal	蛋白質	1.1g
脂質	0.1g	炭水化物	3.7g
塩分	Tr		

〔食材費・1ヶ分〕

85円 (参考)



カロリーゼロ甘味料の一例
(ラカントSは当院8階売店でも販売しております)

参考文献) 株式会社 エクスナレッジ
「糖尿病でも大丈夫! しっかり甘い手作りスイーツ」
著 泉美咲月 監修 高橋徳江

診察室より

乳がんは、こわい？

健診センター・外科 河合 宏 美



近頃、身近になった乳がん。女性のがん、第1位です。日本では、年間4～5万人が発病、18人に1人の割合で罹患していることとなります。日本での好発年齢は50歳代後半で、60%以上がご自分で見つけています。東芝病院健診センターの乳がん検診受診者は年間約3,000～3,600人、うち8～17人に乳がんが見つかっています。ここ数年乳がんについての情報や注意は浸透しており、皆さまの認識も深まってきています。インターネットなどでも簡単に調べられますが、よく聞かれる質問をまとめてみます。

★ 乳がん以外の乳房の病気はありますか…？

乳腺症：年齢に伴う＜乳腺の変化＞で、20～40代女性にみられます。生理前に胸が張って痛いといった症状があります。女性ホルモンが影響しているため、月経周期に影響を受けます。触診や画像で、乳がんとは区別がつきにくいことがあります。

乳腺炎：ほとんどが授乳期に起こり、乳汁の詰まりや感染が原因で、乳房が赤くはれ上がります。非常に稀ですが、炎症性乳がんというものもあります。
線維腺腫：良性腫瘍の代表です。ころころ動くしこりで、急激に大きくなる場合は葉状腫瘍である可能性があります。

★ 検診用語がわかりません…。

石灰化：レントゲン写真で、カルシウムの成分が白くうつることです。大きさ、形や分布などから、乳がんの石灰化と良性の石灰化を判別します。石灰化からがんが発生するわけではありません。

のう胞：水分の入った袋状のもので、乳管が詰まって分泌物がたまったものです。マンモグラフィーではみつけにくいこともあります。基本的には治療は不要ですが、稀に悪性の成分を伴うものもあります。

★ どんなときに受診すればよいですか？

① 自己触診してもわからない…わからないのはわかるものが存在しないということです。いつもの状態を把握していてこそ、変化が現れたときにすぐにわかるのです。

おすすめしているのは、お風呂で体を洗うとき、石鹸をつけて乳房を手で洗うことです。左の乳房は右手、右の乳房は左手で洗いましょう。洗っている間に、自然と触診ができ、触れるチャンスを増やすことで、発見が早まります。しこりを触れても、数日

たって消えてしまうしこりは病気ではありません。乳がんを触った感じは、“豆大福の中の豆”、などと表現されます。独特の硬さがありますが、小さいうちはわかりにくいことが多く、自分で気づく大きさは一般的に2cm前後といわれています。お風呂上りには鏡の前で乳房の形をチェックし、乳首をつまんで分泌物がないか確認しましょう。

② 乳首がかゆい…乾燥などによることが多いのですが、長引くかゆみや湿疹は、悪性の病気であることがありますので早めに受診しましょう。

③ 乳汁が出る…断乳後、いつまでもお乳がでることはしばしばありますが、妊娠や授乳と関係なく乳汁が出る場合もあります。赤や茶色の乳汁が出た場合は、精密検査が必要ですので、すぐ受診を。

④ おっぱいが痛い…年齢にかかわらずよく聞かれ、多いのが乳房の外側の痛みです。女性ホルモンの影響で乳腺が張ったり、運動によって組織が傷んだり、胸の筋肉や神経の痛みが原因であることもあります。しばらく様子を見て症状が持続、悪化し、硬さが増してきた場合には受診してください。

★ 検診でどの検査を受ければよいですか？

基本的には40歳になったら、2年に1回マンモグラフィーを受けましょう。エコーとマンモグラフィーを1年毎、交互に受けるのもおすすめです。特に乳がんのリスクが高い場合や所見がある場合には、1年に1回の受診をおすすめしています。

マンモグラフィーは、授乳中（断乳後6ヶ月未満）、妊娠中、乳房に外傷や炎症がある場合、ペースメーカー、水頭症シャント術後、豊胸術後、立位不可の場合は受けられません。エコー検査を受けてください。

乳房は体の表面にある臓器です。自分自身で見ることができます。乳がんは、早期であれば90%以上が治癒します。神経質になりすぎずにご自身で検診し、早期発見、治療を目指しましょう。外科女性外来では乳房のみならず、痔や便秘、胃や大腸の内視鏡検査についての相談も受けております。女性同士ですので、気兼ねなくお話していただくことで、悩みを解決するお手伝いができるかもしれません。外科外来でお待ちしております。