



こころの虹

OIKAWA HOSPITAL INFORMATION KOKORO no KAKEHASHI

- ホームページ URL <http://www15.ocn.ne.jp/~olkawahp/>
- Eメールaddress olkawahp@ca.mbn.or.jp

編集・発行

医療法人 にゅうわ会

及川病院

〒810-0014

福岡市中央区平尾2丁目21-16

TEL 092-522-5411

No. 8 2006年1月 発行

基本理念

及川病院のめざすこと、その役割と大切なこと

親切

私たちは親切な対応とわかりやすい説明を心がけ、患者様の身になって行動しています。

信頼

私たちは患者様の一日も早い快復、社会復帰を願い、信頼され、心の通い合う医療に努めています。

専門

私たちは乳癌の診断から治療、緩和ケアまでを担う専門病院として、女性の生涯にわたる心身の健康を総合的に守ります。

進歩

私たちは常に新しい医療・療養環境を学習し、分析・反省を繰り返し、より優れた医療の提供を目指し進歩し続けます。

『より高い「専門」性を目指し、「進歩」する病院であるために』

院長 及川 達司

あけましておめでとうございます。
 2006年、新しい年がスタートしました。皆様も年頭に当たって「決意」や「目標」など掲げられることでしょうか、及川病院も同じです。もっと信頼される病院、もっとお役に立てる病院を目指して行かなければなりません。
 今年の及川病院の目標は、4つの理念の中から特に「専門」と「進歩」に重点を置きます。「専門」病院として皆様の信頼を得るには、同じところに立ち止まっていることはできません。日本国内に留まらず医学の進歩は日進月歩です。常に新しい考えを学び、有効であることは積極的に紹介し、患者様のご希望に添える治療の選択肢を持つべきであろうと考えます。情報化の現代、私たち医療者でなくともたくさんの専門情報を見たり聞いたりする機会が増えています。それらすべてが正しいわけではありません。記述の仕方一つで全く違った解釈がされてしまう危険もあります。しかしそれでも医学は、常に新しい方向性を目指して研究が行なわれているのも事実です。
 新しい事実を正しく伝え、皆様と共に最善の治療法を選択してゆく、これが専門病院に化せられた責任であると考えます。
 今年の及川病院は、臨床研究の場にも積極的に参加してまいります。今までの方法論にとらわれることなく、新しい技術を取り入れ、「専門病院」として当院から情報を発信できるように「進歩」してゆきたいと考えています。



～ リーガル便り ～

12月17日 土曜日 緩和ケア病棟に於いてクリスマス会を開催しましたので今回はそのお話をします。

キラキラと輝くクリスマスツリー、窓にはかわいい雪だるま、天井からは手作りの雪の結晶を飾り、そして事前に患者様から書いていただいたメッセージカードを壁にディスプレイするなど、クリスマスの雰囲気をも十分に醸しだしながら会は始まりました。

午前中はまずムゼンクランツ福岡少年少女合唱団の皆様による合唱を楽しみました。少年少女による透き通るような綺麗な歌声の贈り物は、聴く人の心に優しく響きました。

午後にはシャンペンやクッキー、デザートをいただきながらのパーティを催しました。皆でクリスマスの曲を聞きながらおしゃべりをし、外の寒さも忘れてしまうあたかな雰囲気の中、なごやかに楽しい時間が流れていきました。

途中では院長にとてもよく似た(?) サンタクロースが登場して、皆様一人一人に小さなプレゼントを配り、さらにスタッフから手作りのカードをプレゼントいたしました。そして私たちスタッフは参加された患者様やご家族から笑顔というなによりのプレゼントをいただき、心温まる思いがいたしました。

参加して頂いた患者様、ご家族の皆様、そしてボランティアの皆様、本当にありがとうございました。



第六回 乳癌の発生(4)

顧問

野村雍夫

乳癌のリスクに関連する因子について述べます。

食餌性脂肪と肥満と乳癌リスク

食物の脂肪と乳癌リスクの関連性は動物モデルで明らかであり、齧歯類で高脂肪食が乳癌の発生を増加させました。高脂肪食とくに不飽和脂肪食と高カロリー摂取が共に乳癌リスクを上昇し、カロリー制限が乳腺腫瘍の発生を低下しました。

ヒトにおいても、食餌とくに食餌性脂肪は乳癌リスクの重要な決定因子であります。日本人の食餌の西欧化に伴い、全脂肪と不飽和脂肪酸のリノール酸の摂取が増加し、魚に多い多不飽和脂肪酸のオメガ-3 脂肪酸が減少したという報告があります。このことは日本人乳癌の頻度と死亡率の上昇に繋がる可能性があります。リノール酸は正常の乳腺の発育に必要であるものの、リノール酸に富む食餌はラットの化学発癌を促進し、悪性のホルモン非依存性乳癌増殖がリノール酸により刺激されました。ギリシャの研究で、野菜や果物の摂取は独立して乳癌のリスクを低下し、オリーブオイルの消費は有意に乳癌リスクを低下しましたが、マーガリンの消費は上昇しました。

低脂肪食の介入試験で血清エストロゲンレベル、コレステロール、体重の低下がみられました。しかし、低脂肪食やカロリー制限を長期間続けることは大変困難です。

結局、全脂肪消費量の増加、飽和脂肪の消費、高カロリー摂取、高蛋白消費、ビタミンC, A, E, ベータカロチンなどと乳癌のリスクが相関または逆相関したという報告が多く、食餌は乳癌の発生に重要な因子であると考えられますが、まだ結論は得られていません。

肥満により乳癌、前立腺癌、子宮内膜癌、結腸癌、胆嚢癌、腎癌などの多くの癌のリスクが上昇することは明かです。閉経後女性のエストロゲンの主な源は脂肪組織間質(乳腺を含む)のアロマターゼ酵素による副腎由来アンドロゲンがエストロゲンへ変換されることにより、閉経後女性で肥満は血清エストロゲンの高レベルと相関し、痩せの女性に比較して乳癌発生のリスクが増加しました。中心性肥満ないし、ウエスト周囲径の大きい女性の乳癌リスクが高かった。一方、閉経前、とくに青年期の過体重は血清エストロゲンを上昇するが、乳癌リスクは低下します。

骨粗鬆症と乳癌リスク

骨粗鬆症の危険因子は不明であるが、女性の閉経期のエストロゲン低下が主な原因であることは間違いない。骨(塩)密度は性ホルモンとカルシウムの摂取に依存し、そのピークは20代前半であり、骨吸収は30代、40代に男女ともにゆっくり始まるが、女性ではとくに閉経期に促進される。早期の閉経や骨粗鬆症などのエストロゲン欠乏状態が乳癌リスクを低下し、反対に、高骨塩密度は閉経後またはそれ以前からエストロゲンに蓄積暴露があったことの徴であり、乳癌リスクに直接つながると考えられます。

足がつったら!?

スポーツ中や寝ている時、ちょっとした拍子などに突然「足がつた」という状態。これはふくらはぎの筋肉が痙攣（けいれん）し、ギュッと収縮を起こしているからです。別名「こむら返り」ともいい、激痛が走り、運動はもちろんのこと歩くことも困難になります。



なぜ足がつるの？

- ①筋肉の疲労
- ②水分・ビタミン・ミネラルの不足
- ③冷え
- ④準備運動不足や発汗による急激な温度変化

等が原因とされています。

足がつった時どうすればいいの？

- 足を伸ばし、つま先を持って自分の体の方へゆっくりと引っ張ります。

*この時勢いをつけて引っ張らないように注意しましょう！

- 激しい痛みが落ち着いたら、痙攣を起こしている筋肉を軽くマッサージし、温めてあげると痛みが軽減します。
- 普段からストレッチを行ったり、十分な栄養や休息をとることが大切です。



10月のピンクリボン月間に



当院ではこんな活動を行いました

10月から当院の1, 2階廊下に手作りポスターが掲示されていたのをご覧になりましたか。それから、リーフレットも病院のコーナーに置いてみました。これらは当院のピンクリボン委員が中心になって制作したものです。

みなさまご存じのようにピンクリボンとは、乳癌で亡くなられた患者様の家族がこのような悲劇が繰り返されないようにとの願いを込めて作ったリボンからスタートした乳癌啓発運動のシンボルマークです。私たちスタッフもこのマークをユニフォームにつけて仕事をしています。

ピンクリボン月間は終わりましたが、これからも乳癌撲滅啓発運動に役立って行きたいと考えています。

日本の冬と言えば鍋

鍋ものの種類は汁の状態によって、大きく3タイプに分けられます。まずは「ちり鍋」や「水炊き」のように、水またはだしで煮て、取り分けてから味をつけるもの。第2に「おでん」や「寄せ鍋」のように、うす味で煮て、煮汁も一緒に楽しむもの。そして第3は「すき焼き」のように汁気を少なくし、濃い味で煮るもの。

又、全国各地には地域自慢のさまざまな鍋料理があります。食べ比べては如何でしょうか。

おいしい鍋の秘訣は、材料の組み合わせ。基本は豆腐や肉、魚、ねり製品などのたんぱく質類と野菜、そしてだしです。この3つの要素をどう組み合わせるかが工夫のしどころです。

もうひとつの秘訣は、火の通し方。とくに野菜は茹で加減がすごく大事です。あまり生っぽくても青臭いし、茹で過ぎると栄養素もぬけてしまいます。上手に茹でるには、野菜の切り方も大切。じっくり煮込む時は厚く切り、さっと煮たい時は細く薄く切ること。千切りにして、しゃぶしゃぶ感覚で食べる野菜の味は、鍋ものならではでしょう。

さらに鍋のよいところは、同じ鍋を囲んでも、タレや薬味で好みの味付けにできること。

この冬も、わが家は鍋づくしになりそうです。

大豆の五目煮

大豆には優れた効果が色々あります。血液中のコレステロールを下げたり、酸化を抑えてガンや老化を予防したり、脳を活性化させるなどの働きをしてくれます。

【材料】(4人分)

大豆	50g (1/3カップ)
にんじん	20g
れんこん	30g
ごぼう	30g
こんにやく	60g (1/4枚)
昆布	5cm
大豆の漬け汁	
砂糖	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ2・2/3
食塩	ひとつまみ



【作り方】

- 大豆は洗って、豆の4倍の量の水に一晩つけて戻します。翌日はつけ汁ごと火にかけ、煮立ってくればアクを取り、差し水をします。もう一度煮立ったら弱火にし、紙蓋をしてやわらかくなるまで煮る。(目安は沸騰後40分間くらい。煮汁は後でつかいます。)
- 昆布は2カップの水につけてから、はさみで1センチ角に切り、またつけておく。(つけ汁は後で使います。) 干しいたげは、2カップくらいのぬるま湯に砂糖2つまみを入れた中で、30分つけて戻してから、石付きをとり、6つくらいのイチヨウ切りにします。にんじん、レンコンは皮をむいて、ごぼうは皮をこそいで、全て2センチくらいの乱切りにし、こんにやくは他と同じくらいの大きさに手でちぎります。
- 豆と他の材料をあわせて煮る。大豆は、煮汁をきって鍋に入れ、昆布のつけ汁をいれて火にかける。2の臭を加え表面に煮汁がかぶるよう水量を大豆の煮汁で調節して、煮立ってくればアクをとり、砂糖を加え、蓋をして20分くらい弱火で煮る。つづいて醤油を加えてさらに煮込み、味を含ませませす。野菜類が柔らかくなり、煮汁が少なくなったら出来上がりです。

ワンポイント

- 人参の臭いが嫌な人は、1回下ゆですると良い。
- 大豆は下ゆでの時、しっかりやわらかくする。
- 一度火を止め、しばらくしてもう一度焚くと、味がよしみこむ。

『すみれの会』たより

『すみれの会』は乳がんの患者様の会です。当院に通院中の方がほとんどですが同じ体験を持つ方ならどなたでも参加できます。

月に1回、当院の談話室でお茶とお菓子をいただきながら皆様と楽しいひとときを過ごしています。同じ体験をされた方ならではのお話に元氣や勇氣をもらったり、ときには逆に勇氣付けたり、なにより参加されることで仲間の和が広がっているようです。

10月は講師を招いて『和のテーブルセッティング』を開催しました。

11月は年に一度の食事会を院外で行いました。病院のスタッフは勤務のため参加できませんでしたが、それは楽しい食事会だったと聞いています。

会には医師や看護師も参加しておりますので、疑問点があればどうぞご質問ください。皆様のご参加お待ちしております。

開催日時 毎月第3土曜日
13:30~15:00

場所 当院3F談話室
会費 500円

参加 事前に申し込んでいただきますが当日の参加も可能です。

