

無料配布

KiShiTOKU EiKO

岸和田徳洲会病院 10月情報誌

キシトク[®]

曳行Vol.11

トピック
がん治療は
怖くない!?



発行・編集：岸和田徳洲会病院 ブランディング推進室

Tokushukai Medical Group Kishiwada Tokushukai Hospital

院長からの メッセージ



10月になりまして、そろそろ涼しくなっている、でしょうか。この原稿を書いている時点ではまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ過ごしやすくなってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

”柿が赤くなると医者が青くなる”若いころに、大先輩から教えていただきました。食欲の秋と言われますが、気温が落ち着いて体調も良くなる季節です。スポーツの秋とも言われます。近年の夏の暑さは本当に厳しくて、外で運動もできなかったかもしれません。そろそろ運動習慣を復活させてみてはいかがでしょうか。寿命も長くなった昨今、筋力の維持は極めて重要です。日本人は長生きになり、人生百年時代なんて言われたりしますが、実は健康寿命は70歳台前半です。病气やけがで運動不足になると、筋肉を取り戻すのに3倍以上の時間がかかるそうです。毎日の積み重ねが元気な人生につながります。みなさん、運動しましょう。ただし、不調を感じたら早めに受診してくださいね。

医療法人 徳洲会
岸和田徳洲会病院
病院長 畔柳 智司
くろやなぎ



Index

- ・院長からのメッセージ…… (1p)
- ・がんはこわくない!?! …… (2p)
- ・おうちで健やか体操…… (3p)
- ・お薬を飲むタイミング(起床時)・(4p)
- ・マンモグラフィ検査について・(5p)
- ・10/20(日)拡大医療講演の告知…… (6p)
- ・インスタ紹介…… (7p)

Instagram

岸和田徳洲会病院のオフィシャルです。キシトクの日常業務や院外活動など動画などを投稿しています。日々、フォロワーの皆さんに観て楽しいインスタを展開中です。



LINE

岸和田徳洲会病院の公式LINEです。色々な情報を配信予定です。友だち登録お願いします。～。



YouTube

岸和田徳洲会病院のオフィシャル YouTubeチャンネルです。医療講演やリハビリ体操など、色々な動画を配信予定です。チャンネル登録をお願いします。～。



ホームページ

岸和田徳洲会病院の公式ホームページになります。各診療科の情報や、外来予定表や休診情報などを載せております。もっと見やすく分かりやすいホームページになるように、リニューアル中です。



キシトク

医療法人 徳洲会
岸和田徳洲会病院

〒596-8522
大阪府岸和田市加守町4丁目27-1
TEL:072-445-9915
FAX:072-445-9791

がんを防ぐためにできること...

食べ物について編

「がん」は怖くない!?

〈監修〉泌尿器科副院長 西畑 雅也

がんを防ぐためには
どうしたらいいか?



お酒はほどほどに!!

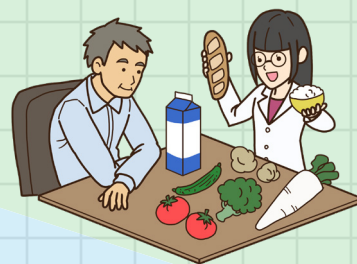
- ★ビールなら、大瓶1本
- ★日本酒なら、1合
- ★ワインなら、グラス1杯



塩分は
ひかえめに!!



バランスの
取れた食事
をとる!!



太り過ぎも痩せすぎも
よくないです!!



適切な体重を
保ちましょう!!

野菜や果物を
多くとる!!



次回 がんを防ぐためにできること...
その他にできること



心臓病の方に向けた運動



心臓病の方には、ウォーキングなどの「有酸素運動」が薦められています。運動の強さの目安としては、軽く汗ばむ程度、ややきつと感じる程度、会話しても息切れをしない程度が良いとされています。1回あたりの運動時間は30分～60分程度、1週間のうち3～5日が望ましいとされています。朝夕20～30分ずつ2回に分けて行うのも構いません。また1日の総歩数として7000歩～8000歩を目安にしましょう。

POINT!



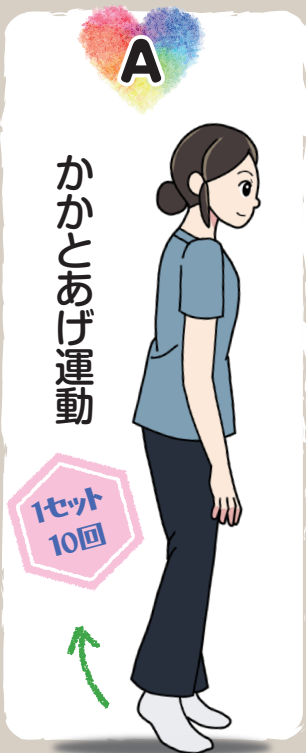
週に3～5回、右記の11～13程度(楽である～ややきつい)程度の有酸素運動(ウォーキングや自転車漕ぎ)を行いましょう。

指数(Scale)	自覚的運動強度
20	もう限界
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

POINT!



上記の有酸素運動を行いながら下記のA・B・Cの運動も無理なく、加えて行っていきましょう。





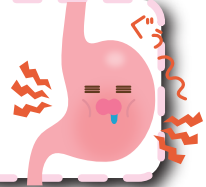
お薬を飲むタイミング (起床時)



いろいろなお薬を飲むタイミングについて説明してきましたが、
今回は『起床時』について説明します。



前回 (Vol.10) 『食間』について食後2時間くらいで、胃の中に食べたものがほとんど残っていない時間帯であること、揚げ物など脂分の多い食事の場合は胃が空になるまでさらに時間がかかることをお話ししました。



ここで『起床時』朝起きてすぐというタイミングが出てきます。

皆様は夕食を何時ごろに食べられますか？
理想の時間は18時から19時頃とされています。
一方、朝食の理想的な時間は6時から7時頃とされています。すなわち、夕食と朝食の間は12時間位空くことになり、朝起きたときに胃の中には食べ物がまったく残っていない状態になっていると考えられます。

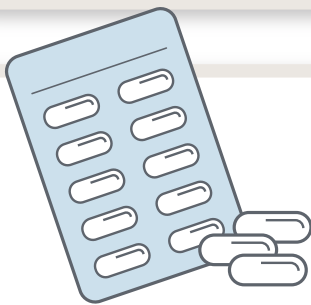


夕食の理想の時間は
18時から19時頃!!

12
時間



朝食の理想的な時間は
6時から7時頃!!



起床時に飲むお薬にビスフォスフォネート系と呼ばれる骨粗鬆症のお薬があります。このお薬は消化管から吸収されにくく、胃の中に食べたものが残っていると吸収される量が更に減ってしまいます。

実際、絶食時、食前30分、食後30分、食後3時間で同じ量のお薬を飲んだ時を比較したところ、絶食時の吸収量が一番多く、次いで食前30分、食後3時間、食後30分の順となりました。食後30分に服用した場合の吸収量は、絶食時の7分の1に減ってしまいます。



お薬の種類はたくさんあり、それぞれ性質が異なります。
お薬をお飲みになる際は、お薬の袋をもう一度よく読んで、
正しい時間に飲んで下さいね。



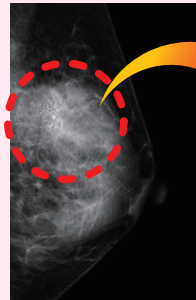
当院のマンモグラフィ検査について

当院のマンモグラフィ検査、必ず女性技師が撮影をします。

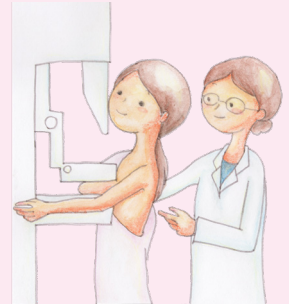
マンモグラフィとは

乳房専用X線撮影のことで、乳房を圧迫板で挟み、薄く伸ばした状態で撮影します。乳房を薄く伸ばすことで、重なっていた乳腺が広がり病変がより鮮明に観察できます。

マンモグラフィ検査はとくに石灰化を見つけることに有効な検査です。触診でしこりがわからないタイプの乳がんも石灰化病変として見つけることが可能です。



(石灰化を伴う乳がん)



なぜ乳房を圧迫するのー?



- ・圧迫し固定することで動きによる撮影ボケを低減する
- ・乳房を薄くすることで被ばく線量を減らす
- ・薄く伸ばすことで重なっていた乳腺が広がり病変がより鮮明に観察できる

痛みを低減させるには?



- ・体の力を抜く
体に力が入っていると痛みが増してしまいます。なるべく肩の力を抜いてリラックスした状態で検査を受けましょう
- ・生理前はさける
ホルモンの関係で乳房が張りやすいので痛みを強く感じやすいです

我慢できない痛みがあれば遠慮せず
担当技師にお申し付けください



当院のマンモグラフィ検査、当院では必ず女性技師が撮影を行います!!

更衣

上半身の衣類はすべて脱いでいただき、眼鏡やアクセサリ(ネックレスなど)は外していただきます。制汗剤はパウダーが写りこむ可能性があるため使用しないでください。髪が長い方は後ろで結んでいただきます。

撮影

撮影時間は10分程度です
基本的に、片方の乳房に対して2方向の撮影を行います。撮影の瞬間は呼吸によるブレをなくすために息を止めていただきます。

検査の流れ



マンモグラフィ撮影方向
MLO(内外斜位方向撮影)
CC(頭尾方向撮影)



当院のマンモグラフィ装置

2021年よりGEヘルスケア社のSenographe Pristinaが導入されました

FPD(フラットパネルディテクタ)を搭載しており、従来の装置より低線量で高精細な画像を撮影することが可能です。撮影した画像はすぐ確認できるようになり、検査中の待ち時間が短縮されるようになりました。

乳がんは
早期発見・早期診断
早期治療が重要です。





当日は、ご家族でお越しください。待ってま〜す。



岸和田徳洲会病院
公式キャラクターキシトくん

参加
無料

2024.10.20(日) 10:00~15:00

◆開場/9:30~

開催

会場 浪切ホール「大ホール & 祭りの広場」

拡大医療講演

第1部 会場 / 大ホール

10:40~ 畔柳 智司 院長〈心臓血管外科〉

10:55~ 藤原 昌彦 部長〈循環器内科〉

11:10~ 田澤 智彦 部長〈消化器内科〉

第2部 会場 / 大ホール

13:00~ 徳原 克治 部長〈下部消化管外科〉

13:15~ 出田 淳 副院長〈神経内科〉

13:30~ 西畑 雅也 副院長〈泌尿器科〉

10時 小中高生のダンスパフォーマンス
STUDIO Move ON

当日はシャトルバスをご利用ください。

南海本線 岸和田駅前 ◀▶ 浪切ホール前



岸和田駅前通商店街側 9時30分より 30分ごと

2F 練習室〈ポイント エリア〉

当日、医療講演にご参加した方にポイントを付与します。そのポイントで下記、イベントに参加できます。詳しい内容は、次のチラシ等に掲載しますので、お楽しみにお待ちくださいネ。

★薬剤師体験!!

お菓子だよ。

ホンモノのお菓子の代わりにお菓子(チョコレート、ラムネ)をつかってお薬作り体験ができます。

※薬剤師体験やお菓子すくい・輪投げのお菓子は、無くなり次第終了します。



キシトク病院家で大人気!!

★お菓子すくい



★輪投げ



★血管測定

★視力測定



★運動測定

リハビリテーション科が誰でも楽しみながらできる運動をご紹介します。



1F 祭りの広場〈フリーエリア〉

キッチンカー & 阪急移動販売カー!!
やって来るよ〜。

★災害派遣医療チーム DMAT展示ブース

★避難所体験コーナー!!

★女性がん(乳がん、子宮がん)の検診啓発コーナーを相談ブースにて開催!!

相談ブース

- ①お薬相談
- ②栄養相談
- ③心不全相談
- ④健康相談
- ⑤施設紹介グループ

★AED講習会!!

★血圧測定!!

ちびっ子大好き

★ボーリング!!

★ゆるきやら & 救急車と一緒に記念撮影!!

協賛 防災備蓄グッズの事なら

いちよし証券(証券コード:8624)グループ
いちよしビジネスサービス株式会社(IFS)
大阪支店 TEL:06-4980-2101
大阪市中央区高麗橋三丁目1番6号
関電不動産高麗橋ビル 3階



協賛 女性がん(乳がん、子宮がん)の検診啓発活動団体

特定非営利活動法人
ピンクリボン大阪
TEL:090-5463-8954
大阪府泉南郡熊取町久保南4丁目4番43号



※掲載のイベント等は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

医療法人 徳洲会
岸和田徳洲会病院
〒596-8522 大阪府岸和田市加守町4-27-1
お問い合わせは、TEL.072-445-9915(代)



みんな、インスタのフォロー
よろしくお願いしま〜す。



当院では多数の部署がSNSで情報発信中です。



医療法人 徳洲会
岸和田徳洲会病院

〒596-0042 大阪府岸和田市加守町4丁目27-1
TEL. 072-445-9915

