

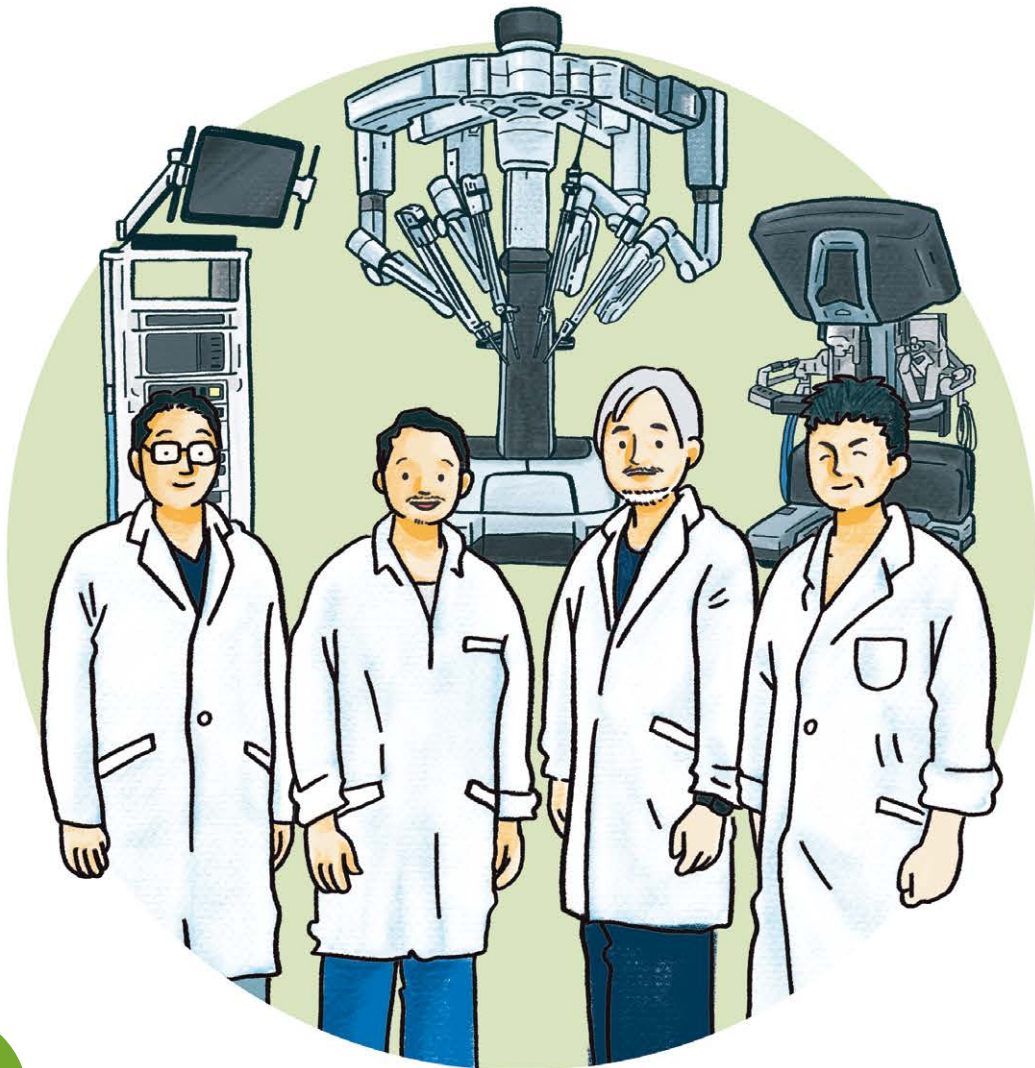
ひまわり

2024

秋

AUTUMN

vol. 110



特集

札幌禎心会病院の消化器がん治療

●インフォメーション ●栄養レシピ ●地域医療連携施設のご紹介 ●新人スタッフ紹介 ●トピックス

心に寄りそう、医療と介護をめざして。

INDEX

特集

- 1 札幌禎心会病院の
消化器がん治療

【禎心会インフォメーション】

- 5 婦人科のがん治療とおなかに
傷がつかない手術(vNOTES)について
- 7 MRI装置をアップグレードしました
- 8 季節性インフルエンザの
ワクチン接種が始まります!
- 9 療養病棟とレスパイト入院に
ついてのご案内
- 10 コロナ禍を乗り越えて
～行事・余暇活動を～
- 11 「訪問看護師」は何する人?
- 12 自立生活支援のための
見守りの援助について

- 13 [連載] 女性のヘルスケア
- 14 栄養レシピ
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 禎心会新人スタッフ紹介
- 17 禎心会トピックス
- 18 禎心会総合案内

禎心会のもっと
詳しい情報は
こちら!



各施設の詳しい情報はホームページでもご覧いただけます。ぜひご覧ください。



<https://www.teishinkai.jp>

◀ スマホはこちらから

色弱の方にも見やすいユニバーサルデザインに
基づいた配色を採用しています。

【特集】

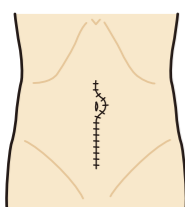
札幌禎心会病院の 消化器がん治療

当院では、消化器がん(胃がん、大腸がん、膵臓がん、
肝臓がん、胆道がんなど)の治療に関して、消化器内科、
消化器外科、腫瘍内科、放射線治療科が連携し、ベス
トな治療を提供できるよう努めております。手術に関し
ては、腹腔鏡手術やロボット支援手術といった患者さ
んの体に対する負担が少ない低侵襲手術を行い、早期
の退院や社会復帰を支援しています。



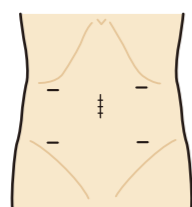
Sapporo Teishinkai Hospital

開腹手術



キズが小さい、出血量が少ない、後遺症が少ない

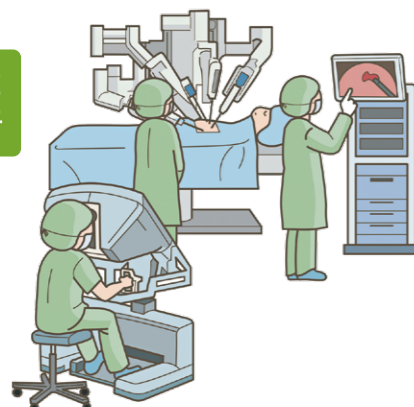
内視鏡手術



ダヴィンチによる手術は、従来の
腹腔鏡手術と比べ、さらに精
密な操作が可能となり、術者の
手の微細な動きもコンピュー
タ制御によって正確に伝える
ことができます。
ダヴィンチの使用により、患
者さんの体に与える負担をさ
らに軽減し、術後の回復期間が
短縮されることが期待されま
す。また、手術中の出血量も抑
えられ、術後の合併症リスクの
軽減にも寄与します。

日本人に最も多い大腸がん
日本では、診断されている
総数では大腸がんが最も多
なっています。人口10万人あ
たりの大腸がんの死亡率(75
歳未満の年齢調整死亡率、厚
生労働省・令和4年人口動態
統計より)については、北海
道は11.0%であり、全国平
均の9.7%を上回る数値を
示しています。
大腸がん・胃がんの低侵襲手術
大腸がんに対する治療にお

「ダヴィンチ」による手術の様子



がんの進行度による 治療法の違い

大腸がんの治療方針は、が
んの進行度に応じて決まりま
す。早期段階(ステージ0~
1)では、内視鏡治療や手術が
有効で、5年生存率は90%を
超えます。ステージが進行し
た場合には、手術に加えて抗
がん剤治療が必要となります。
進行がん(ステージ4)でも、
手術と抗がん剤を組み合わせ
ることで、治療効果を高める

ロボット支援手術 「ダヴィンチ」のメリット

当院では、手術支援ロボット
「ダヴィンチ」を用いたロボッ
ト支援手術を行っています。

いて、消化器内科と連携しな
がら、患者さんからだへの
負担が少ない腹腔鏡手術を中
心に行っています。腹腔鏡手
術は、従来の開腹手術と比較
して手術のキズが小さく、術
後の回復が早いいため、患者さ
んは早期の社会復帰が可能と
なります。

ステージ	状態	治療法	5年生存率
0	表面のみ	大腸カメラ	100%
1	浅い	大腸カメラ、手術	92.3%
2	深い	手術	85.5%
3	リンパ節に転移	手術+抗がん剤	75.5%
4	肝、肺などに転移	抗がん剤(+手術)	18.3%

ことが可能です。
 当院では、患者さんのステージに合わせた最適な治療法を提供し、術後の生活の質(QOL)を保ちながら、根治を目的した治療を進めています。

集学的治療と放射線治療

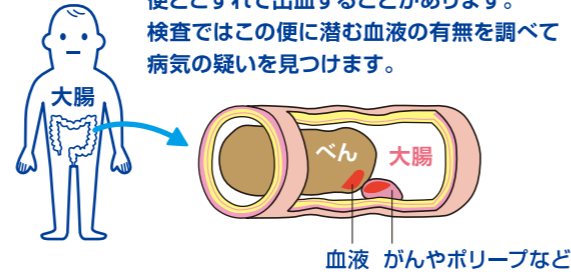
当院では、温熱療法含む抗がん剤治療や放射線治療などを組み合わせた集学的治療を提供しています。放射線治療とは、がん細胞にピンポイントで照射し周囲の正常な組織を傷つけることなくがんを治療できる治療法です。手術が難しい部位にあるがんや高齢者・体力が低下した患者さんも無理なく受けることができます。

大腸がん検診について

当院では、検診から精密検査、治療まで一貫して対応しており、がんの早期発見に努めています。なかでも、大腸がんは、早期発見・早期治療が効果的ながんです。特に、自覚症状が現れにくい早期段階での発見が重要であり、そのためにも便潜血検査が有効です。定期的に検診を受けることで、がんの兆候を早期に捉

なぜ便の表面全体をこするの？

大腸にがんやポリープがあると、便とこすれて出血することがあります。検査ではこの便に潜む血液の有無を調べて病気の疑いを見つけます。



注意

検診で陰性(-)でも、気になる症状があるときは迷わず医療機関を受診しましょう

【気になる症状の一部】

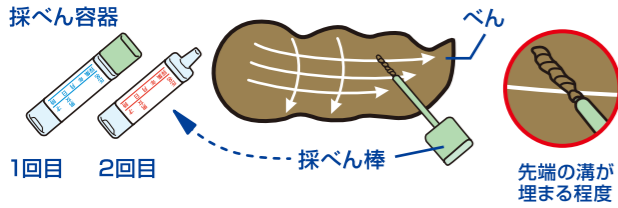
- 便に血が混じる・付着する
- 便秘や下痢をくり返す
- 急に便の太さが変わった
- 腹痛や腹部のしこり

注) 出血を痔のせいだと自己判断するのはキケンです。医師の指示に従いましょう。

大腸がん検診 便潜血検査&問診

便潜血検査は自宅で便をとるだけの簡単な検査で痛みも食事制限もありません。

採便棒で便の表面全体をこすり取る。



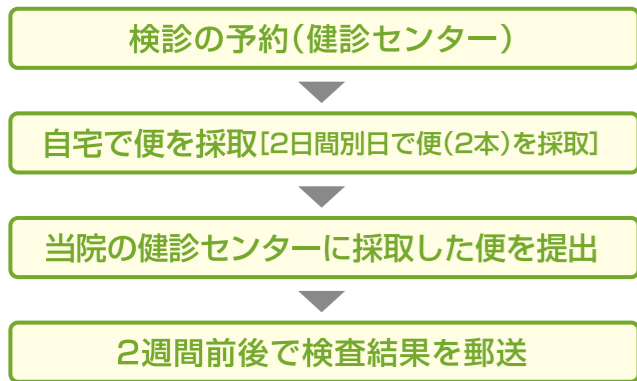
提出日に合わせて2日分の便をとり、指定の窓口へ提出。

◎採便後の容器は提出まで冷暗所(冷蔵庫や保冷バッグなど)で保管。容器は密閉されており周囲汚す心配はありません。

※便は2日に分けてとる方法が一般的ですが、困難な場合は同日に別の便から採取しても構いません。

※痔から出血があるときや生理中は採便を控えてください。

当院での大腸がん検診 受診の流れ

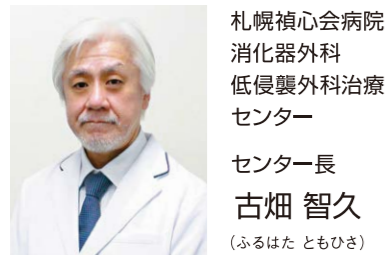


便潜血検査で陽性の結果が出たら…
 消化器内科か胃腸科を受診し、
 精密検査を受けましょう！

大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡を入れて大腸のなかに異常がないか詳しく検査します。

内視鏡検査中にポリープをとることがあります。



札幌禎心会病院
 消化器外科
 低侵襲外科治療
 センター
 センター長
 古畑 智久
 (ふるはた ともひさ)

札幌禎心会病院 外来担当医表		月	火	水	木	金	土
午前	吉田	古畑	交代制	蔵谷	中村	—	—
午後	—	—	—	—	—	—	—

【ご相談先】

札幌禎心会病院

代表：☎011-712-1131 (ご予約)

地域医療支援センター：☎011-712-0920 (医療機関からのご紹介)

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

手術(外科的治療)

抗がん剤(化学療法)

放射線治療



左から
 蔵谷 大輔 医師、中村 誠志 医師、古畑 智久 医師、吉田 信 医師

えることができます。便潜血検査で陽性反応が出た場合には、内視鏡検査による精密検査が必要です。内視鏡検査では、大腸内部を直接観察し、ポリープや異常を発見・治療できるため、がんの早期発見に繋がります。定期的な検診や消化器がんを含めた外科的治療について、どうぞお気軽にご相談ください。



札幌禎心会病院
婦人科
vNOTESセンター

院長
西村 真唯
(にしむら まい)

婦人科のがん治療とおなかに傷がつかない手術(vNOTES)について

当院では、良性疾患に対して、おなかに傷を残さない手術「vNOTES(経腔的内視鏡手術)」や腹腔鏡下手術など、からだに優しい低侵襲手術を積極的に取り入れています。

婦人科がんの治療法について

婦人科がんの治療法は、がんの種類や進行期、患者さんの体調に応じて異なります。一般的には、手術療法、放射線療法、化学療法などが組み合わされることが多いです。当院では、婦人科がんの治療において、根治性が悪化しない範囲内で、患者さんの体への負担を軽減するため低侵襲手術を積極的に導入しています。

子宮頸がん

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)と呼ばれるウィルスの感染が原因で、30〜40代に多く見られますが、近年は若い世代にも増加しています。初期症状が少ないため、定期的な検診が重要です。子宮頸がんに対して行う「腹腔鏡下広汎子宮全摘術」は、手術によってできる傷が5mmから1.5cm程度と小さいため、

術後の痛みが軽減され、回復が早いのが特徴です。

子宮体がん

子宮内膜に発生するがんで、中年期以降の女性に多く見られます。当院では、子宮体がんではリンパ節郭清が必要となった患者様に対し、国内では実施できる施設が少ない「腹腔鏡下傍大動脈リンパ節郭清術」を行うこともできます。

卵巣がん

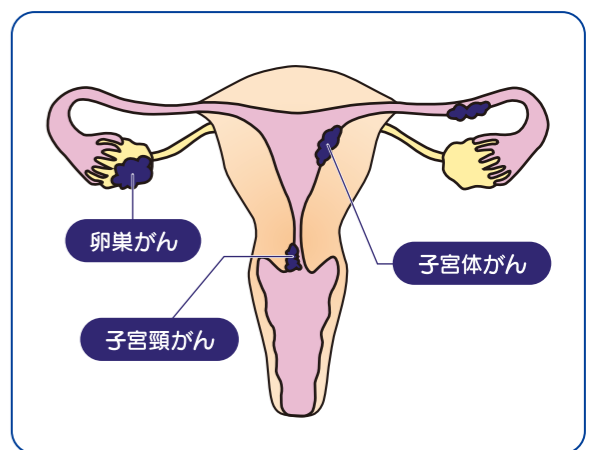
卵巣がんは、初期段階では症状がほとんどなく、進行してから発見されることが多いがんです。腹部膨満感や下腹部の痛みが主な症状として現れることがあります。

卵巣がんに対しては、開腹手術が適応されることがほとんどですが、がんが手術で取り切れないほど広がっている場合、診断やその後の遺伝子の検査等のため腫瘍を生検す

る目的で腹腔鏡下手術を行うことがあります。

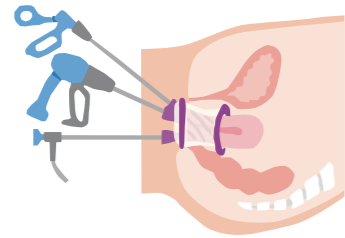
vNOTESとは?

vNOTES(経腔的内視鏡手術)は、腹腔鏡手術の一種で、腔を切開してお腹の中の空間に入って行います。手術をしても外から見える傷ができなため、美容面ですぐれており、術後の痛みが通常のお腹から行う腹腔鏡手術と比較して軽いことが特徴です。保険診療であり、通常のお腹から



vNOTES (お腹に傷がつかない手術)

経腔的内視鏡手術(vNOTES: プイノーツと読みます)



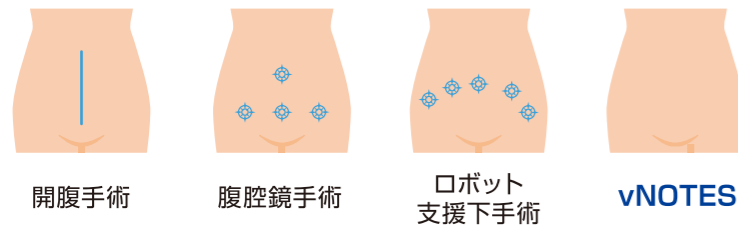
方法

腔を切開し、お腹の中の空間に入り内視鏡による手術を行うので、手術をしても外から見える傷ができない。

特徴

そのため、美容面ですぐれており、術後の痛みが通常のお腹から行う腹腔鏡手術と比較して軽い。

手術の傷あと



早期発見と治療の重要性
婦人科がんの治療において、早期発見が極めて重要です。定期的な婦人科検診を受けることで、がんの早期発見が可能になり、治療の選択肢も広がります。

他院にvNOTESが難しいと言われた方へ

当院では、へその上まで達するような巨大な子宮筋腫の子宮全摘の方や、子宮内膜症・チョコレートのお胞などによる癒着が想定される方、腔からの出産経験がない方、性交渉歴がない方に対しても、vNOTESによる手術を行っています。他院で「vNOTESは難しい」と診断された方でも、当院では多くのケースで手術が可能です。

当院では、へその上まで達するような巨大な子宮筋腫の子宮全摘の方や、子宮内膜症・チョコレートのお胞などによる癒着が想定される方、腔からの出産経験がない方、性交渉歴がない方に対しても、vNOTESによる手術を行っています。他院で「vNOTESは難しい」と診断された方でも、当院では多くのケースで手術が可能です。

す。特に、子宮頸がんは早期発見が比較的容易であり、適切な検診を受けることで早期発見が可能ながんの一つです。子宮体がんは、不正出血や閉経後の出血は初期の症状の一つですので、お心あたりのある方はぜひご相談ください。

ご相談先

札幌禎心会病院

代表: ☎011-712-1131 (ご予約)

地域医療支援センター: ☎011-712-0920 (医療機関からのご紹介)

住所: 札幌市東区北33条東1丁目3番1号

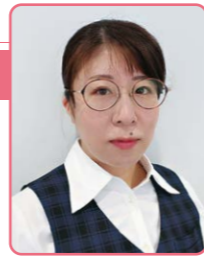
禎心会さっぽろ北クリニック

代表: ☎011-709-1131

住所: 札幌市北区北7条西2丁目8番1号 札幌北ビル2階

季節性インフルエンザの ワクチン接種が始まります！

当クリニックはインフルエンザワクチン接種の予約を受け付け中です。お早めのご予約をおすすめいたします。

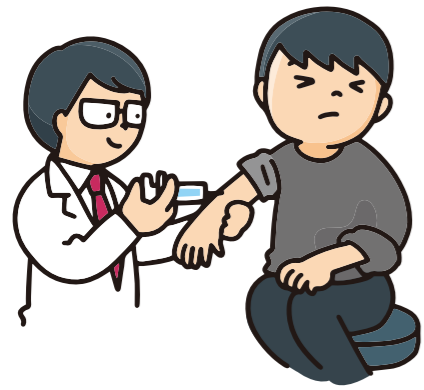


禎心会さっぽろ
北口クリニック
事務部

池田 奈緒子
(いけだ なおこ)

対象は15歳以上

当クリニックは8月から受診歴のある方を対象とした季節性インフルエンザワクチンの接種予約を開始し、9月からは新患の方の予約受け付けを開始しました。
料金は3,850円(税込)ですが、札幌市にお住まいの65歳以上の方は基本1,400円(税込)、料金免除の対象の方は無料で接種していただけます。小児は対象外で、15歳以上の方のみの接種となっておりますのでご了承ください。



重症化防止に有効

ワクチンは十分な量を用意していますが、予約殺到の場合ご希望をお受けできない場合があります。診察時間内の受付であれば、予約外の患者さんも接種可能ですが、できるだけご予約での受診をお勧めします。曜日によっては混み合うため、お時間に限りある方はご相談ください。

予約方法はお電話のほか、当院ホームページ上にあるお問い合わせフォームから受付けが可能です。現在、お電話が大変繋がりにくくなっており、皆さまにはご迷惑をおかけしております。
お電話でのご予約が難しい場合は、お問い合わせフォームのご利用をお願いいたします。お問い合わせのほか、診察予約などにもご利用いただけますので、ぜひ一度、ご確認ください。

ご相談先

禎心会さっぽろ北口クリニック

☎011-709-1131

住所:札幌市北区北7条西2丁目8番1号 札幌北ビル2階

札幌禎心会病院

☎011-712-1131

住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号

稚内禎心会病院

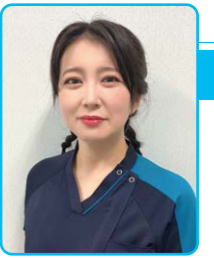
☎0162-29-4311

住所:稚内市栄1丁目24番1号

当クリニックは駅からアクセスも良く利便性に優れています。足場が悪くなるこれからの季節、JR札幌駅直通の地下歩道を使えば、雪道を歩かずにご来院いただけます。
手洗いやうがい、マスクなどの予防に加え、ワクチン接種は100%ではないにしても重症化を防ぐのに有効と考えられています。自分と周りの大切な方を守るためにも、ぜひ、ワクチン接種をご検討ください。

MRI装置をアップグレード しました

当クリニック開院以来、20年間稼働してきたMRI装置を6月にアップグレードしました。



セントラルCIクリニック
放射線部

係長
青塚 稚菜
(あおつか わかな)

AIを導入

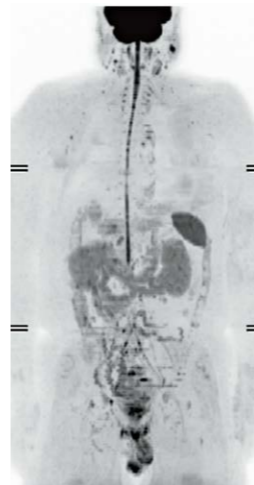
近年、世界で急速にAI(人工知能)技術がさまざまな分野で利用されていますが、医療分野も例外ではなく、診断補助や医療機器にも応用が進んできています。

今回、最新のAI技術を用いたMRIの導入により、検査時間の短縮と高分解能・高画質画像との両立が可能になりました。特に騒音や閉所が苦手な患者さんには検査時間を短縮することで負担軽減にもつながっています。

高齢化社会の進行で患者数は増加し、軽度アルツハイ



●MRI装置外観



●全身MRI画像

マー型認知症の治療によってMRI検査のニーズはさらに高まっており、検査時間を要するMRI検査においては効率化が必須でAIの活用が不可欠になっていきます。
加えて、AIによって操作性に依存しない安定した再現性の高い検査が可能になり、ワークフローが向上しました。

被ばくなく造影剤も不要

全身疾患やがんの転移検索を目的にMRIで全身を検査する全身MRI検査を行います。被ばくはなく、造影剤を使用することもないため、近

年、乳腺外科や泌尿器科を中心に検査依頼が増えています。全身MRI検査も大幅な画質改善、短時間検査を実現しました。
今後も新しい機能を活かし、一層、患者さんに満足していただけるよう努力を重ねてまいります。検査に関するご質問などがございましたら、当クリニックまでお問い合わせください。

ご相談先

セントラルCIクリニック

☎011-623-1131

住所:札幌市中央区大通西17丁目1番27号
札幌メディアセンタービル桂和1階

コロナ禍を乗り越えて ～行事・余暇活動を～

コロナ禍を乗り越え、利用者さんのニーズに応じた行事や余暇活動を再開し、楽しい時間を提供できる取り組みをしています。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
通所リハビリテーション科
介護福祉士
佐藤 真由美
(さとう まゆみ)

コロナ禍に行事を工夫

私が入所棟から通所リハビリテーション科へ異動したのは今から5年前、新型コロナウイルス感染症の流行が始まった年でした。

コロナが流行する前は外食やドライブ、買い物といった外出行事、調理行事や余暇活動としてカラオケや小規模ゲーム、書道、歌体操、裁縫など楽しい企画を提供していました。当時は縮小せざるを得ない状況でした。

異動したばかりの私にとっても入所棟では経験できない企画やイベントを楽しむにしていたので、とても残念に感じたことを今でも覚えています。

そうした中、利用者さんに少しでも楽しんでもらう方法をスタッフと検討し、会話を控えて楽しめる動画鑑賞やパズル、脳トレなどを工夫しながら取り入れ、可能な限り利用者さんに楽しんでい

ただけるよう考えました。

大切な時間と実感

コロナが第5類へ移行したことで、行事なども行えるようになり、私たちは新たに利用者さんの余暇活動のニーズを調査し、少しずつですができることから、カラオケやテーブルゲーム、外出行事を再開しています。

最近では外出行事を行うことができ、「楽しかった」「久しぶりにドライブをした」など会話も弾んで、たくさんの方の笑顔を見ることができ、他の利用者さんと外の風景や風を感じるものがどれほど楽しんでいたのかを実感しました。

今後も職員一同、環境、感染症対策に注意し利用者さんが安心して楽しめ、充実した時間を過ごしていただけるよう行事や余暇活動を提供していきたいと思っています。

宗谷のご当地体操をしている様子



老人保健施設ら・ぶらーさ

☎0162-29-4322

住所：稚内市栄1丁目24番2号

療養病棟とレスパイト入院についてのご案内

当院では療養病棟と短期間のレスパイト入院を受け入れ、医療管理が必要な方やご家族の事情にも柔軟に対応します。



稚内禎心会病院
看護部(2病棟)
看護師
北島 円
(きたじま まどか)

入院病棟は2種類

当院の入院病棟は2種類あります。一つは一般病棟です。病気の発見から検査、治療を目的とした急性期のための病棟です。もう一つは療養病棟で、急性期医療の治療を終えた後も医療提供の必要度が高く、療養を継続的に行う必要がある慢性期の患者さんを対象とした病棟です。

当院の療養病棟には脳卒中などの脳神経外科はもちろん、内科や整形外科などさまざまな診療科の慢性期の状態の方がいます。いずれも医療提供の必要性が高く、病院以外での療養が難しい長期療養目的の患者さんや、自宅への退院が困難で施設入所を申し込んだ施設待機目的の患者さんです。

主な入院理由はこの2つですが、ほかに空き病床を利用したレスパイト入院にも対応しています。

治療不要でも入院可能

レスパイト入院とは、何らかの医療管理を受けながら在宅で療養されている患者さんを、入院治療が必要ない場合でも病院で短期間お引き受けする入院で、ご家族の事情で在宅看護が困難になった際、医療保険を利用できます。医療管理の具体例は次の通りです。

- 在宅で生活し医療的処置があるため、介護保険による施設でのショートステイが利用困難な方(神経難病、褥瘡処置、痰吸引、気管切開在宅酸素など)
- 常時、日常生活に介護を要する方
- ご自身だけで歩行や排泄が困難な方
- 胃ろうや腸ろうなど経管栄養または静脈栄養を必要とする方(口から摂食ができない方)

ご家族の事情として次のようなケースがあります。

- 介護者の介護疲れの軽減
 - 冠婚葬祭
 - 介護者の病気
 - 出産など
- レスパイト入院の期間は原則、2週間以内(初回の方はできるだけ7日以内)となっていますが、介護者の病気が理由の場合、入院期間が当初の予定より短くなったり、逆に長くなったりする可能性があります。レスパイト入院の期間変更にも対応し、必要であれば2週間以上入院することもできます。
- 空き病床を利用しての取り組みとなるため、レスパイト入院の利用を検討、ご希望される方は担当ケアマネジャーが当院へご相談ください。

ご相談先

稚内禎心会病院

☎0162-29-4311

住所：稚内市栄1丁目24番1号

自立生活支援のための 見守りの援助について

ヘルパーが利用者さんと協力し、自立生活支援を目的とした見守りの援助で在宅生活をサポートします。



ホームヘルプ
サービスステーション
禎心会北

所長
兼崎 満江
(かねざき みつえ)

できることを続ける

ヘルパーのサービスは身体介護と家事援助の2種類があります。

身体介護は主に身体に触れる介護で、入浴介助や食事介助、排泄介助などがあります。その中に「自立生活支援のための見守りの援助」(介護保険法・老計第10号)というのがあります。これはヘルパーと利用者さんが一緒に行うことで身体介護になります。心身の働きの重度化防止を目的に、安全を確保しつつ常時介助できる状態で、ご本人の力を引き出すことが求められます。

例を挙げると、「調理介助」だと献立の相談、野菜を洗ってもらう、切ってもらう、味付けをもらう、盛り付けるお皿を決めて出してもらう。味見をしてもらう、後片付けをしてもらうといった、その方ができる部分をヘルパーが見極めて一緒にいきます。

「掃除介助」も少しでもご自

「訪問看護師」は何する人？

契約にうかがうとよく言われるのが「看護師さんは何してくれるの」という言葉。もっと訪問看護のことを皆さんに知っていただきたいと思っています。



訪問看護ステーション
禎心会東

管理者
看護師
速水 奈保子
(はやみ なおこ)

医療的ケア、生活サポート

訪問看護の対象は赤ちゃんから超高齢者までです。訪問看護師は病気や障がいを抱えてもご自宅で生活する皆さんのもとへうかがい看護をしています。

よく「介護の人」と言われます。利用される方にとって、訪問看護と訪問介護(ヘルパー)の違いが分かりにくいのだと実感します。

私たち訪問看護師の特徴は診療科を問わず病気や治療に関する知識を持って利用者さんに医療的なケアや生活のサポートを行えることです。



主治医の指示のもと提供

訪問看護は主治医の指示のもと看護を提供します。主な仕事内容は次の通りです。

【健康状態の観察】

血圧・体温測定、呼吸状態の確認など健康状態を定期的にチェックします。

【医療処置】

注射・点滴、褥瘡(じよくそく)の処置、人工呼吸器管理、気管切開の吸引などを行います。

【服薬管理】

正しく薬を服用できるように薬の管理や服薬指導をします。

【身体介護】

入浴、排泄(尿カテーテル管理、浣腸)などの介助をします。

【生活指導】

食事・運動療法、リハビリテーションなどを提案します。

【精神的なケア】

不安や悩みを聞き、心のケアをします。

【多職種との連携】

医師やケアマネジャー、訪問

介護員など他の医療・介護従事者と連携し、より良いケアを提供します。

訪問看護のメリットとして次のような点が挙げられます。ご相談はいつでもお待ちしております。

- 自宅で安心して暮らせる。病院や施設に移らず慣れた自分の家で療養ができます
- 24時間体制で安心…緊急時にも対応できる体制が整っています。
- 家族の負担軽減・介護の負担を軽減し、家族も安心して過ごすことができます。

ご相談先

訪問看護ステーション禎心会東

☎011-790-8102

住所: 札幌市東区北47条東16丁目1番5号

訪問看護ステーション禎心会北

☎011-768-6110

住所: 札幌市北区新川1条6丁目3番3号

記録はペーパーレス化

身でできる部分、テーブル周りの片づけやふき掃除、一緒にゴミの分別を行うなどをご提案させていただきます。そうすることで、身体機能や認知機能低下を防止し、在宅生活を維持していただけます。ヘルパーに来てもらうって何でもやってもうつではなく、できる限り自分ができることを続けていくことが目的になります。

本誌夏号でもご紹介したように、この度、タブレットかスマホでのサービス提供記録に

なりました。この作業はヘルパーの訪問時間内に含まれており、利用者さんに記録した内容を伝え、できる方にはサインをいただいています。以前はご家族が遠方などの場合、サービス提供記録を見てもどのような様子だったかを確認できていたと思います。ペーパーレス化により記録を置いていないので、ご心配やご不安がある方はサービス事業所にご連絡していただければと思います。

これからも「ともに笑顔で、信頼と安心を築く訪問介護」であるよう努めてまいります。

ご相談先

ホームヘルプサービスステーション禎心会北

☎011-768-6110

住所: 札幌市北区新川1条6丁目3番3号

ホームヘルプサービスステーション禎心会東

☎011-711-6110

住所: 札幌市東区北45条東9丁目2番7号

ホームヘルプサービスステーションら・ぱーす

☎011-774-1131

住所: 札幌市北区篠路町上篠路6番286

ヘルパーステーション優

☎0162-29-4332

住所: 稚内市栄1丁目24番2号
老人保健施設ら・ぶらーさ内

大根の旨みと栄養が凝縮

切干大根とあさりのトマト炒め煮

カリウムは体の機能の調節に必要なミネラルのひとつです。高血圧予防やむくみの解消、筋肉の動きを正常に保つ効果があり、不足すると筋肉のけいれんを引き起こすことがあります。今回のレシピではカリウムを豊富に含む切干大根を使用しました。切干大根の煮物といえば和風のしょうゆ味が定番ですが、トマトジュースやにんにく、コショウを使用した洋風の味付けになっています。実は和洋中何にでも合う万能食材の切干大根。いつもと少し違う味付けを試してみてください。

※腎臓病や腎機能低下がある方はカリウム摂取量過剰に注意が必要です



札幌禎心会病院

栄養科
管理栄養士
係長

井戸川 久美子

(いどがわ くみこ)

作り方

- 切干大根は水でさっと洗う。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。しめじはいしづきを落としてほぐす。
- フライパンでオリーブ油と①のにんにくを炒める。香りがでてきたら玉ねぎとしめじ、塩を加え、しんなりするまでさらに弱火～中火で炒める。
- ②に無塩トマトジュース、濃口しょうゆ、あさり水煮缶を汁ごと加えひと煮たちさせる。
- ③に①の切干大根と粗挽きコショウを加え、汁気が無くなるまで10分位中火で煮る。
- 器に盛って乾燥パセリをふってできあがり。

材料【作りやすい分量】
1/6の量でエネルギー：55kcal 食塩0.5g

- 切干大根 …………… 1袋(乾燥30g)
- 玉ねぎ …………… 1/2ヶ(100g位)
- しめじ …………… 1p(100g位)
- にんにく …………… 1かけ(10g位)
- オリーブ油 …………… 大さじ1
- 塩 …………… ひとつまみ
- 無塩トマトジュース …………… 1本(200ml)
- 濃口しょうゆ …………… 大さじ1/2
- あさり水煮缶 …… 1缶(全量65g 固形量30g 食塩1.1g)
- 粗挽きコショウ …………… 少々
- 乾燥パセリ …………… 適量

女性のヘルスケア

【第2回】乳腺症

今号は特に30代から50代の女性に多く見られる
良性の乳腺疾患である
「乳腺症」について取り上げます。

女性ホルモンの影響

乳腺症とは女性ホルモン(エストロゲンやプロゲステロン)の影響で乳腺組織が変化し、乳房にしこりが触れたり、痛み、張り感が現れる状態です。痛みや張り感の程度は個人差があり、月経周期と連動して症状が変化することが多い傾向があります。

乳腺症、乳腺炎、乳がんの違い

乳腺症、乳腺炎、乳がんはすべて乳房に異常を感じることがありますが、それぞれ違いがあります。

【乳腺症】しこりは乳腺そのものに触れていることがあり、乳房に痛みや張りを感じるものがよくあります。年齢とともに症状が緩和さ

れることが多いため。

【乳腺炎】乳腺内に炎症が起こる疾患で、特に授乳中に多く見られます。感染によって起こることが多く、乳房が赤く腫れ、強い痛みや発熱を伴うのが特徴で、炎症症状が見られます。早めに医師の診察を受け、適切な治療が必要です。

【乳がん】悪性の腫瘍で、乳腺組織に発生します。しこりが硬く、通常は痛みを伴わないことが多いです。初期段階では無症状であることが多いので、定期的な検診が重要です。

30代後半から50代前半に多く

乳腺症の原因ははっきりとは解明されていませんが、月経や妊娠、

出産など女性ホルモンのバランス変動が関係していると考えられています。特に30代後半から50代前半の女性に多く見られ、閉経前後には症状が落ち着くケースが多いです。

早めに乳腺外科受診を

バランスの良い食事や適度な運動、カフェインを摂り過ぎないことなどが症状を和らげる助けとなる可能性があります。

乳房にしこりや痛みを感じた場合、乳腺症なのか、それ以外に原因があるのかを判断するのは難しいため、早めに乳腺外科で検査を受けることをお勧めします。特に40歳以上の方や乳がんの家族歴がある方は定期的な乳がん検診を受けることをお勧めします。



禎心会さっぽろ北口クリニック
乳腺外科・婦人科専用フロア

禎心会
さっぽろ北口クリニック
乳腺外科
西川 紀子
(にしかわ のりこ)

地域医療 連携施設の ご紹介

私たちは、
近隣の先生方、
施設と連携して
地域密着の
医療・介護に
取り組んでいます。

【標榜科目】

内科、糖尿病内科、呼吸器内科、アレルギー科

〒065-0032

札幌市東区北32条東8丁目2-1

☎011-752-7337

<https://natsuclinic.com/>



院長
夏井坂 元基 先生
(なついざか もとき)

医療法人社団 陽樹会 なついざかクリニック

Q 対象疾患を教えてください。

A 当院は、糖尿病および気管支喘息や肺炎、慢性閉塞性肺疾患(COPD)といった呼吸器疾患を専門的に診ています。また、長引く咳にお悩みの方への「咳外来」や「睡眠時無呼吸症候群」の検査・治療なども行っております。

Q 診療方針を教えてください。

A 当院は「地域のかかりつけ医」としての理念を大切にしながら、「患者さんに寄り添う医療、わかりやすい丁寧な説明」をモットーに日々の診療にあたらせていただいております。

Q クリニックの特長を教えてください。

A 当院は呼吸器・アレルギー内科、糖尿病内科を専門としたクリニックです。CTや呼吸抵抗測定装置、動脈硬化測定機器などを導入し、診療所でありな



からも高度な専門性を持った医療のご提供が可能です。副院長の吉田昌弘医師と2名体制で、患者さん一人ひとりの症状にあった最適な治療をご提案します。

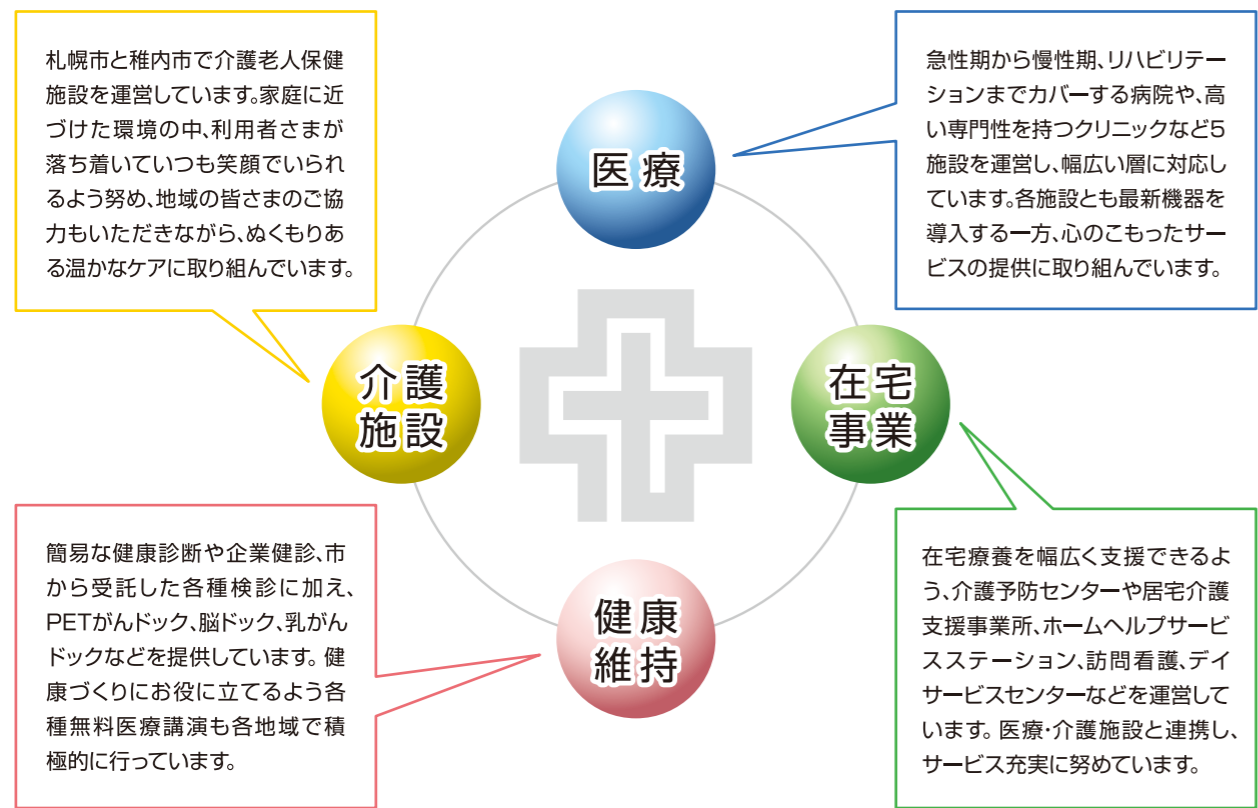
読者にメッセージを。

診療を通して、不調の原因を明らかにしたうえで、呼吸器科・循環器科・消化器科などの専門的な治療へと繋いでいきます。当院は、患者さんがいつでも安心して受診できる、地域に欠かせない医療の担い手としての役割を果たしますので、身体の不調を感じたときには、どうぞお気軽にご相談ください。

禎心会総合案内

INTRODUCTION

私たち社会医療法人禎心会は、『良質な医療、介護を通じて地域社会の繁栄に貢献する』という理念の下、札幌市、稚内市で医療や介護、在宅関連事業、健康維持に役立てるさまざまな活動を実践しています。各地域に密着しながら、患者さまや入所者さま、利用者さま、ご家族の立場に立ち、信頼される各種サービスの提供に職員一同、努めています。



- | 医療 | 介護施設 | 在宅事業 | 健康維持 |
|---|---|--|--|
| 医療機関のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●札幌禎心会病院 ●稚内禎心会病院 ●セントラルCIクリニック ●禎心会さっぽろ北口クリニック ●禎心会北45条在宅クリニック | 介護老人保健施設のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●介護老人保健施設ら・ぱーす ●老人保健施設ら・ぷらーさ | 在宅事業のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●禎心会東センター ●禎心会北センター ●ら・ぱーすセンター ●ら・ぷらーさセンター ●ら・かるまセンター (サ高住ら・かるま併設) | 各種ドック検診のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●PETがんドック ●脳ドック ●隣がんドック ●胃がんドック ●大腸がんドック ●乳がんドック・検診 ●子宮がんドック・検診 |

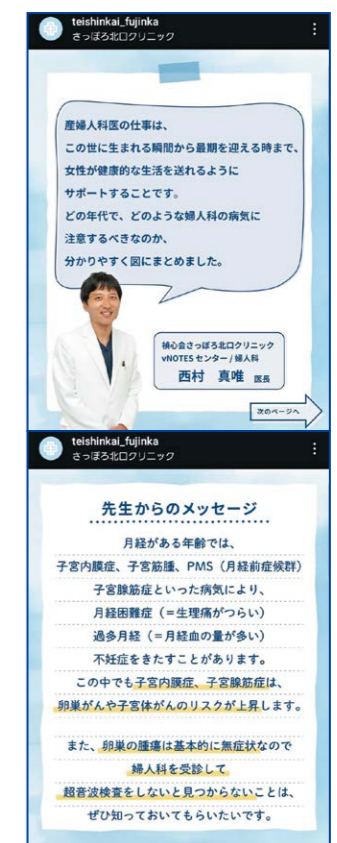
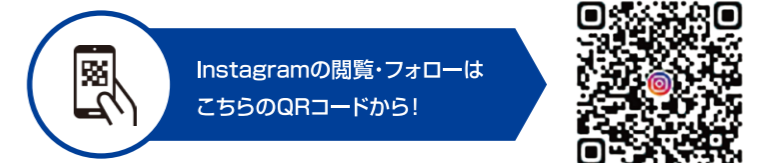
禎心会トピックス

TEISHINKAI TOPICS



禎心会さっぽろ北口クリニック 婦人科のInstagramで女性の病気に関する情報を発信しています!

禎心会さっぽろ北口クリニックでは、女性の健康を守るために、Instagram(インスタグラム)で女性特有の病気や健康づくりに関する最新情報を分かりやすく発信中です。日常のケアから病気の早期発見・予防まで、皆さんの健康をサポートします! ぜひ、禎心会さっぽろ北口クリニック 婦人科 Instagramをフォローしていただき、ご覧ください!



今回の特集では、消化器がん治療についてご紹介しました。

札幌禎心会病院では、ロボット支援手術や腹腔鏡手術において、体への負担が少なく、安全な治療を提供しています。体への負担が少ない低侵襲手術は、早期の退院や社会復帰が望めるだけでなく、従来の手術より、手術による傷が小さいため、美容面でもメリットがあります。

厚生労働省によると、一昨年の40〜69歳における北海道の大腸がん検診受診率は、全国最下位でした。加齢とともに罹患リスクが高まる大腸がんは、早期発見・早期治療が効果的ながんです。今回の特集を通して、少しでも多くの方が同院で行っている消化器がんの取り組みと大腸がん検診の重要性について理解していただけることを願っています。ぜひ、定期的な検診を受け、ご自身の健康を守りましょう。

(佐藤)

編集後記

協業法人 **社会福祉法人 禎心会** <https://www.sw-teishinkai.jp>

ケアセンター山の手 札幌市西区山の手433番地1 ☎011-642-1152	ケアセンターら・せれな 札幌市北区百合が原3丁目1番1号 ☎011-702-1152
ケアセンター栄町 札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎011-789-1152	ケアセンターら・そしあ 札幌市北区新川1条6丁目3番3号 ☎011-768-6111