

すてっぴ

2021

4

No.521

健やかな暮らしのために



病院のおしごと 臨床心理士 (遠州病院)

特集：乳がん検診

～乳腺超音波検査について～



乳がん検診 ～乳腺超音波検査について～

リハビリテーション中伊豆温泉病院

臨床検査科技師長

高橋 詩帆

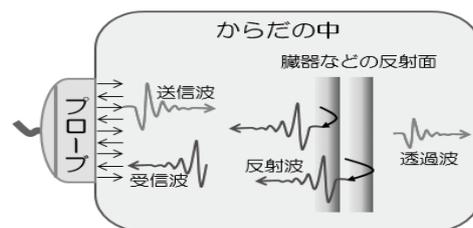
超音波とは

人の耳に聞こえる音の範囲は20ヘルツから20,000ヘルツと言われています。20,000ヘルツ以上の音が聞く事が出来ない音を超音波と呼んでいます。

私たちには聞こえない超音波を利用して生活する動物たちがいます。よく知られているのがコウモリやイルカ、クジラなどです。コウモリは暗い中でも、えさとなる虫や動物を探すことができます。これはコウモリが超音波を出して「やまびこ」のように戻ってきた音をキャッチしているためです。目には見えなくても、超音波を使うことにより、方向や距離がわかるのです。

どのように見えるのか？

「やまびこ」は山に向かって『ヤッホー』と叫ぶと、しばらくしてから『ヤッホー』と返ってくる現象です。超音波も「音」ですから、この反射の性質を持っています。超音波検査は、からだの表面から超音波を送受信する医療機器（プローブと呼びます）をあてて、やまびこ（エコー）をみるものです。戻ってきた音の量を画像に変換しています。画像は白黒です。大きさや形、密度が濃いのか薄いのかなどを、白黒の濃淡で表します。



乳がん検診では何が見えるのか

超音波検査では乳房を表面から5センチメートル位の深さまで観察します。乳房は皮膚・脂肪・乳腺・脂肪・大胸筋の層になって確認できます。乳がん検診では乳腺の層の乳管に異常は無いのか？何か塊りは出来て無いか？を探します。(図1)

塊りや乳管の変化など主なものを次にあげます。

○のうぼう 嚢胞

日常で比較的よくみる事があります。嚢胞とは、分泌物が袋状に貯まる病態のことで、分泌と吸収のバランスが崩れると起こると言われています。35～50歳の女性に多くみられます。通常、一つの乳房にいくつも見られることがあります。また、月経周期によっても大きさが変わり、月経前に大きくなる場合があります。大きさや数に個人差があります。そのほとんどが良性で、治療の対象とはならず放置して良いものです。ただ、嚢胞の中にがんが隠れていたり、がんとの区別がしにくいものもあるので、病院で適切な検査や処置が必要な場合があります。(図2)

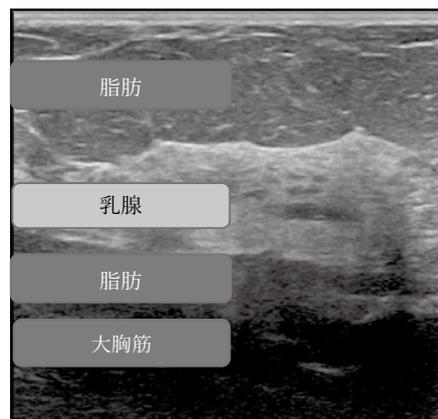


図1



図2

○乳腺線維腺腫

乳腺線維腺腫とは、乳房の代表的な良性腫瘍で、10歳代後半から40歳代の人に多く起こります。コロコロとしたしこりで、触るとよく動きまわります。形はお供え餅のようにへん平で滑らかな感じですが、線維腺腫と診断された場合は、特別な治療は必要なく、乳がんの発症とも関係ありません。閉経後には徐々に縮小してしまふことが多いのですが、しこりが急速に大きくなる場合は摘出することもあります。(図3)

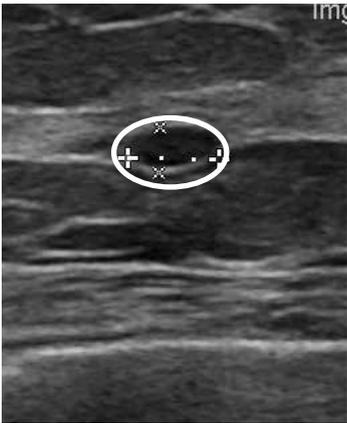


図3

○葉状腫瘍

初期のものは線維腺腫に似ていますが、急速に大きくなることが多いのが特徴です。ほとんどが良性ですが、なかには良性と悪性の中間のものや、悪性のものもあります。葉状と言われるように葉っぱの様な形が集まりボコボコして見える事が多いです。精密検査が必要で針生検と言ふ少し太めの針を刺し(局所麻酔をします)小さな組織を抜き取り、病理検査を行います。しかし、線維腺腫と区別がつかないこともあるので、その場合は経過観察が必要です。(図4)



図4

○乳腺症(病理学用語)

いわゆる乳腺症は、30〜40歳代の女性に多くみられる乳腺のさまざまな良性変化をひとくくりにして呼ぶときの総称です。

超音波検査では、乳腺領域に嚢胞が多発したり、左右対称に乳腺領域が厚かったり、さまざまな所見がみられることがあります。

病理学的には、乳腺の良性変化には嚢胞・乳管内乳頭腫(乳管内の良性腫瘍)・腺症など、さまざまな病態が含まれており、それが乳腺の一部に集まるとしこりとして触知されることがあります。しこり以外の症状としては硬結(しこりではないが限局した硬い部分)・疼痛(乳房痛)・異常乳頭分泌が挙げられます。

乳腺症には、主として卵巣から分泌されるエストロゲンとプロゲステロンというホルモンがかかわっており、閉経後に卵巣機能が低下すると、これらの症状は自然に消失します。硬結は月経前に増大し、月経後に縮小します。硬結部は何もしないでも痛むか、押さえると痛むことが多く、この痛みも月経周期と連動します。

乳腺症に伴う異常乳頭分泌の性状は漿液性(サラツとした水のようなもの)、乳汁様あるいは血性などさまざまです。漿液性や乳汁様の場合には、ほとんど問題はありませんが、ほとんど問題はありませんが、血性乳頭分泌(血液の混じった分泌物)がみられた場合には、乳腺良性疾患の一種である乳管過形成や乳頭腫である頻度が高いですが、乳がんが隠れている可能性もあるので詳細な検査が必要になります。月経周期と連動するしこりや痛みはあまり心配する必要はありませんが、月経周期に関係のないしこりに気づいたら医療機関を受診してください。

○乳がん

超音波検査では、乳がんの種類によっていろいろな形に見えます。典型的ながんでは、固くゴツゴツしています。形はへん平では無く、丸くて凸凹があることが多いです。大きくなると表面のやわらかい脂肪を巻き込むので、乳房が凹んで見えることがあります。基本的には針生検という針をさして小さな組織を抜き取り、病理検査を行って診断されます。(図5・6)

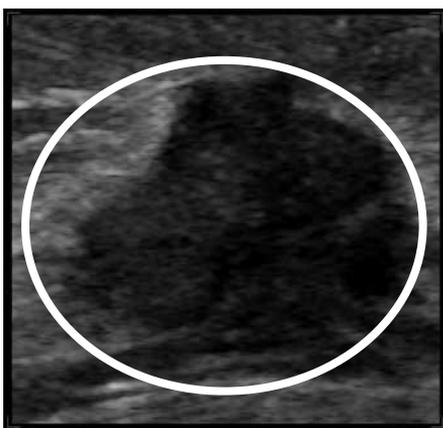


図5

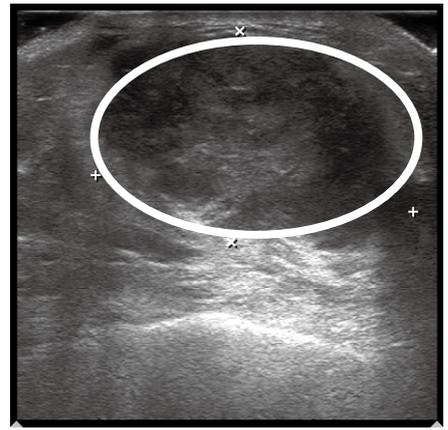


図6

○乳がん検診の前に

自分の乳房に日頃から関心を持ってください。

乳房を意識して生活することで、乳がんの早期発見・診断・治療につながります。女性にとって非常に重要な生活習慣です。以下の4つの項目を実践しましょう。

- ①自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を、見て、触って、感じて普段の感触を覚えてください。
- ②気をつけなければいけない乳房の変化を知りましょう（しこりや乳頭からの血性の分泌物など）
- ③乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関へ行きましょう。
- ④定期的に乳がん検診を受診しましょう。

入浴やシャワー、着替えの時などに、気軽に自身の乳房の状態を触ってみましょう。乳がんは自分の手で触ることが出来るがんです。急に触っても何もわからないかも知れません。入浴中

にせっけんのついた手で優しく触ってみてください。指を揃えて押すようにま

んべんなく触るとわかりやすいです。着替えの時に鏡の前で左右の乳房を見比べて下さい。腕を挙げて形の変化を左右で見比べてください。多少の大き

さが違うことはよくありますが、定期的に見ていると変化に気が付くことがあるかも知れません。着替えの時に下着の乳首が当たる所を見るのも重要です。分泌物があると下着が汚れることがあります。

毎日でなくとも日にちを決め曜日を決めて意識して、触って、見てみましょう。自分の通常の乳房を覚えることができます。変化があった場合には医療機関を受診することも大切です。気のせいでも良いと思いますので勇気をもって受診してください。不安のままの時間を過ごさないでください。

日頃から自分の乳房に関心を持ち、定期的な検診を受けることが重要です。特に、乳がん検診で精密検査の必要がないと判定された場合でも、しこりや血性の乳頭からの分泌物などの自覚症状がある場合は、放置せずに速やかに医療機関を受診することが重要です。

超音波検査の安全性

超音波検査は検診や産婦人科の領域でも広く実施されています。それは、人体にとって無害で苦痛をとまわらない検査だからです。

超音波検査は、医師以外に国家資格（免許）を持った臨床検査技師、または診療放射線技師が主に行っています。超音波検査を担当することになった

技師は、専門知識や特殊技量の向上を重ね、常にレベルアップを図り、皆さまに安心して検査を受けていただけるように頑張っています。

参考文献

超音波検査学会ホームページ
<https://www.iss.org/general/general01.html>
 乳房超音波診断ガイドライン

**超音波検査は
安心して受けられる
検査です**

より良い検査のために
ご協力をお願いします

- 1 必要に応じて衣服を脱いでいただくことがあります
- 2 検査の際には画像を見やすくするために照明を暗めにします
- 3 医療器具を直接肌に当てて検査します
- 4 検査中に体の向きを変えたり息止めをしていただくことがあります
- 5 検査結果は医師から説明があります

今年度の連載は、「感染症を予防しよう!!」と題して、12回にわたってお伝えします。

連載

感染症を予防しよう!!

新型コロナウイルス

清水厚生病院 感染制御実践看護師 市川 恵美子

世界中で新型コロナウイルス感染症への対応が始まり、医療従事者しか耳にしたことがなかった「感染対策」「飛沫感染」「接触感染」なる言葉を世界中の人々が使うようになりました。

感染症ってなんだろう？

今回の新型コロナウイルス感染症は「コロナウイルスCOVID-19」が人に感染して、人から人に感染が広がったものですが、感染症とは、細菌やウイルスなどの微生物が体内に入り、増殖することで発熱や咳、時には下痢などの症状をもたらす状況の事をいいます。

感染症には人から人に移る新型コロナウイルス、インフルエンザといったもの（一般的に風邪と言われる口、鼻、眼の粘膜から体内に入るもの）から、傷口からあるいは、動物や昆虫から感染するもの（破傷風や日本脳炎など）もあります。

感染対策＝感染症を予防する対策

感染対策には3つの柱があります。

1 感染経路を絶つ

感染症を予防する対策としてまず大切な事は、「マスク」「手指衛生（手洗い）」です。これは感染症を起こす微生物が体の中に入る経路（口、鼻、眼の粘膜を介して）を絶つ対策です。

手指衛生の徹底は命を救う対策と言えます。

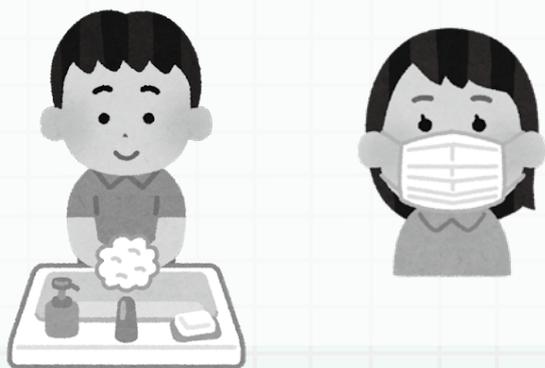
2 微生物などの感染源の排除

感染源の排除というと消毒に意識が行きがちですが、まずはホコリをとり、濡れたもので拭く事が大切です。細菌やウイルスなどの微生物がそこに居なければよいということです。

ホコリは微生物の船とも言われます。普段行っている清掃も大切な感染対策です。

3 抵抗力の向上

私たちの体には元々感染症に対する抵抗力が備わっています。体内の抵抗力を保ち、細菌やウイルスが入ってきても闘える身体を保つことも大切です。



次回のテーマは、「麻疹・風疹」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和3年3月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

●JA静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋		脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 金田
		3	消化器 高垣	消化器 白井	消化器 池田	消化器 高垣	消化器 森
		4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美	
	6	循環器 待井	循環器 林	循環器 高瀬	循環器 成瀬	循環器 大野	
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)	
	8	血液 坂本		内分泌 安島		内分泌 安島	
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		内分泌 後藤	膠原病 小川 内分泌 大場	腎臓 渥美	
					甲状腺外来	甲状腺外来	
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	大庭	三枝	内分泌 五十嵐
		2	坂倉	中島	坂倉	坂倉	中島
		3	大庭	竹林	中島	竹林	大庭
	午後	心理 山本中関	心理 川瀬本中	心理 田中関	心理 山本中関	心理 杉浦本関	心理 山本中関
		通信・内分泌(第3PM) 緒方	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2・4PM) 杉江	神経発達(第1AM) 平野
			心理外来(第1・3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝	腎臓(第3PM) 山本		
		心臓(第1・3PM) 石川		神経発達(第1・3・4PM) 平野			
外科 (予約制)	午前	1	牛田	浅羽	米川	米川	浅羽
		2	水上	前田	前田		牛田
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科
	午後	専門外来(予約制)	人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制	人工肛門外来(第1・3・4)
形成外科 (予約制)	午前	1	山口	山口	前波	前波	
		2	前波(8:30~10:00)	山口		レーザー外来	
	午後	専門外来(予約制)		山口		山口	
整形外科 (予約制)	午前	1初診	西田	萩原	村井	竹内(祐)	藤田
		2再診	竹内(祐)	大石	藤田	大石	萩原
		3再診	萩原	村井	西田	西田	大石
	午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)		
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)		
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住	難波
	午後						橋本(PMのみ)
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林(9:00~11:00)			竹林(9:00~11:00)
	午後	1			物忘れ外来	大城	
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)							
皮膚科 (予約制)	午前	1	浦野	浦野	浦野	浦野	浦野(第1)
		2				脱毛外来(第1・3) 伊藤	
泌尿器科 (予約制)	午後	専門外来(14:00~16:30)	浦野	齊藤	齊藤	齊藤(第2・4)	浦野
			齊藤			アトピー外来	
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	高田	高田	高田	高田	高田
		2	久世	久世	久世	大塚	久世
	午後	3					
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)
	午後	1産科	産後健診	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	産谷
		2		原田	原田	原田	原田
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田
						堀田(第2)(14:00~15:30)	

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2	桐岡	渡辺	渡辺	中根	渡辺
		3	豊嶋	中根	半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤	小澤	小澤	小澤	田中
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3・5)	渡辺 豊嶋		禁煙外来 14:30~ 豊嶋	
小児科	午前	1	田所			田所	田所
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種		
外科	午前	1	大石	玉内	酒井	玉内	河南
		2	水野	河南	水野	河南	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制) 8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
		2		岩貞 (予約制)			岩貞 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
		3				金本	
	午後	松本 14:00~15:00			坪井	金本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本		磯辺	橋本	磯辺	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~ 小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3・5			西尾 8:30~12:00	
			松下 9:00~13:00 第2・4				
	午後			速水 (予約制)			
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山 (予約制) 9:30~	中山 (予約制)	向(亜) (予約制)	向(亜) (予約制) (第4) 9:00~	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制) 9:00~			稲本(予約制) (第1・2・3) 9:00~	
	午後	向(亜) (予約制) (第2) 14:00~16:00		向(亜) (予約制) 14:30~16:00	向(亜) (予約制) 14:30~16:00		
				がん検診	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前		向(亜) (予約制) (第1・2) 8:30~10:00		向(亜) (予約制) (第1・2・3) 8:30~10:00	中山(予約制) 8:30~10:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			
麻酔科 ペインクリニック	午前				清水 9:00~		

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬	交替制
		2	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇	
		3		知久	赤津	知久		
		4	交替制	本多	交替制	本多		
	午後	2	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)	
小児科 9:00~			京極		京極			
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久	岡上		知久	知久	交替制
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島	
	午後		検査		検査			
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)		岡上			岡上	岡上	
			2階外来にて診察			2階外来にて診察	2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	西村 (RAのみ)		西村	交替制
		2	赤津	豊村			高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)	
		3	大塚		大塚	大塚	大塚	
		4	豊村	立岩	立岩	立岩	豊村	
脳神経外科	午前					鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	栗原	大塚	水島	
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		辻		宮下	
耳鼻咽喉科 禁煙外来 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡	
		2	大山	大山	大山	大山	大山	
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来	
						補聴器外来 (完全予約制 第1・3週)		
婦人科	午前 (9:30~)		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木	鈴木
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間 13:00~15:00
		午後		予約検査		予約検査		

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土				
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田	福田 (第1)			
		2	安倍	渡部	積	松岡		積 (第3)			
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	恩田	稲葉	志賀	恩田 (第1・3)			
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	落合	寺本	牟田 (予約制・隔週)	落合 (第1)			
		2		落合			寺本	寺本 (第3)			
	午後			牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)				
専門外来	午前		リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	渡邊	リウマチ科 (膠原病内科)	松岡	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)	
			診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30	診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30			禁煙外来	恩田 (第1・3)	
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	長谷川	眼科	林	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	三好
		禁煙外来 (予約制)	杉崎								
		骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00				

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738
訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計 ☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101

最近、血圧が上がってききました。以前は低い位だったのに、なぜでしょうか。また、血圧が高いと、塩分を控えましようと言われますが、なぜでしょうか？

(50代 女性)

血圧が上がる原因

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す力のことです。血圧は、心臓から送り出される血液量と、血管の収縮の程度や血管の硬さによって決まります。血圧が上がる要因としては、遺伝や加齢によるものや、塩分の摂りすぎ、肥満、運動不足、ストレス、大量飲酒、喫煙などの生活習慣があげられます。中でも、血圧と塩分の関係はよく聞く話だと思います。塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、浸透圧を一定に保とうとする体の働きで、血液中の水分が増える

血圧の管理について

ます。すると、血液循環量が増えるため、血圧は上がってしまいます。濃い味が好きな方は、少しずつ減塩を試みましょう。初めは難しいかもしれませんが、お酢や香辛料を加えると、薄味でも美味しく感じられるようになります。レモンなど柑橘系の搾り汁を加えたりすると、味のバリエーションも増えるでしょう。

高血圧とは、診察室血圧が、140/90 mmHg以上、家庭血圧が135/85 mmHg以上の場合を言いますが、血圧は常に一定ではありません。測定する環境や時間帯、季節によっても異なりますし、運動後や睡眠不足など、様々な要因で変動します。まずは、自分の血圧を知ることが重要になります。

家庭血圧を測定してみましよう。測定に適しているのは早朝です。早朝は、起床後神経が変化するため、血圧が上昇しやすく、脳卒中や心筋梗塞も起こりやすい時間帯です。起床から一時間以内に、排尿後から朝

食の前までに測定し、測定した血圧は記録しておきましょう。高血圧が続くようであれば、医療機関を受診しましょう。

また、人間ドックでは、血圧測定に加えて、血液検査等で、血圧が上がる病気が隠れていないかどうか、確認することができます。自宅での血圧管理に加えて、是非人間ドックをご利用ください。

朝血圧を測ってみましよう!



静岡厚生病院健康管理課

保健師 吉永 香奈

今月の表紙 臨床心理士とは…



臨床心理士は、臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の“こころ”の問題にアプローチする“心の専門家”です。

遠州病院の心理相談は「相談に来てくれた方の悩みや心配事に寄り添い、ご自身でいろいろなことを乗り越えられるようにお手伝いをするもの」と考えています。

小児科、精神科、内科の他、がん緩和ケアなどにおいても、心理相談を行っています。

新任医師紹介

静岡厚生病院



【氏名】 どや みのる 銅谷 実
 【出身大学】 東京慈恵会医科大学
 【卒業年次】 1992年
 【診療科・役職】 麻酔科・診療部長
 【認定医・専門等】 麻酔科標榜医、日本麻酔科学会麻酔科専門医
 【抱負】 静岡県内は2カ所目の赴任となります。
 よろしくお祈いします。

麻酔科



遠州病院

JAとぴあ浜松より「くみあい商品券」を寄贈いただきました

遠州病院（大石強病院長）は、1月19日、JAとぴあ浜松（鈴木文雄会長）より「くみあい商品券」を寄贈いただきました。

医療従事者に感謝の気持ちと地元産の安心・安全な農産物を食べて元気になってもらうようにと遠州病院に勤務する職員711名に、ファーマーズマーケットなどで利用できる「くみあい商品券」をいただきました。

大石病院長は「応援していただく気持ちが大変うれしい。緊張の日々が続くが、がんばりたい」と話しました。



静岡厚生病院

静岡市立服織小学校6年生よりメッセージをいただきました

静岡厚生病院（水野伸一病院長）は、静岡市立服織小学校6年生より「医療従事者の皆様へ〜いつもいつも私たちの命を守ってくれてありがとうございます〜今年こそコロナのない安心安全な年になりますように・・・」との感謝や願いが込められた、たくさんのメッセージをいただきました。

メッセージは病院のロビーに掲示し、病院職員を元気づけてくれています。



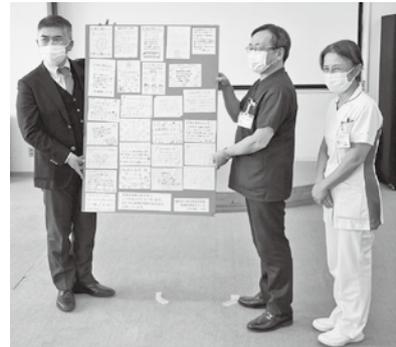
清水厚生病院

静岡県立清水西高校よりメッセージボードをいただきました

清水厚生病院（中田恒病院長）は、1月25日、静岡県立清水西高校（綾部信明学校長）の看護医療進学コースの3年生より、医療従事者に感謝の気持ちを伝えるための手作りのメッセージボードをいただきました。

メッセージボードには、将来の医療を支える学生たちからの感謝や応援、イラストなど貼られていました。

中田病院長は「メッセージを読んで、地域医療に貢献するための糧としていきたい」と話しました。



遠州病院・
清水厚生病院

令和3年度 土曜日外来診療休診のお知らせ

遠州病院・清水厚生病院は、現在、第1・第3土曜日を外来診療日としていましたが、令和3年4月より、遠州病院は小児科以外の診療科、清水厚生病院はすべての土曜日の外来診療を休診することとなりました。

皆様には、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご容赦くださいますよう、ご理解の程、よろしくお願い致します。

※令和3年3月までは土曜日の外来診療を行っています。

お問い合わせ先

【平日：8：30～17：00、第1, 3土曜日：8：30～12：30】

遠州病院 053-453-1111（代表）

清水厚生病院 054-366-3333（代表）



アンケート

下のアンケートに答えてくみあい商品券をもらおう！
くみあい商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他 ()

Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は

Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報には厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006 静岡県駿河区 曲金三ー八ー一 JA 静岡厚生連 すてっぷアンケート 4月号係	1. 郵便番号 2. 住所 3. 氏名 4. 電話番号 5. 年齢 6. 職業 7. アンケートの回答
--------------------------	--	---

《締め切り4月16日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp





旬の食材レシピ

イチゴのカプレーゼ風



1人分の栄養価

カロリー	82kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.4g
塩分	0.5g

山口友里

野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

イチゴは各地で新品種が育成され、さまざまな品種があります。ビタミンCが多く、免疫力や抵抗力を高め、老化防止や美肌に効果的です。



食べる直前にヘタをつけたまま洗い、その後でヘタを取るようにした方が水っぽくならず、ビタミンCの損失が少なく済みます。重ならないよう並べ、ラップをかけて野菜室で保存すると良いでしょう。

JA静岡厚生連
教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ
山口 友里

料理のポイント

赤色は、イチゴを使用し、緑色にはベビーリーフを使用し白色のモッツアレラチーズを合わせて3色の彩り良いサラダです。

イチゴの甘酸っぱさがほど良く、それぞれの食材の食感が楽しめるシンプルでおいしいメニューです。味のくせが少ないベビーリーフを使用しましたが、バジルにしても良いです。



遠州病院 管理栄養士
吉野 美香

材料

(4人分)

イチゴ	12粒
キウイフルーツ	1個
モッツアレラチーズ(一口タイプ)	8個(48g)
ベビーリーフ	20g
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	大さじ2
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々

作り方

- ①イチゴは、へたをとり半分に切る。キウイフルーツは、皮をむき8等分のくし形に切る。モッツアレラチーズは、半分に切る。
- ②オリーブオイル、レモン汁、塩、黒こしょうを混ぜる。
- ③ベビーリーフ、イチゴ、キウイフルーツ、モッツアレラチーズの順に盛りつけ②の合わせ調味料をかける。



JA掛川市農産物直売所

新鮮安心市場 さすが市



営農経済部さすが市 西澤 結佳さん

「新鮮安心市場さすが市」では、地場野菜やお惣菜、精肉、鮮魚、生花などを販売しています。2019年に新築オープンした同店では、出荷者が年々増え、農産物や商品のラインナップも豊富になりました。

旬の特産品コーナーには真っ赤に色づいた掛川産イチゴ「紅ほっぺ」が並びます。酸味と甘みとバランスが絶妙で“ほっぺが落ちるほど美味しい”と老若男女に人気です。紅ほっぺは5月中旬まで出荷される予定です。

また、店内併設の茶直売所「いっぷく」では、掛川茶をはじめ、地場農産物を使ったジェラートを常時12種類販売しています。テイクアウトドリンクも多数ありますので、お気軽にお立ち寄りください。

店舗情報



住所：掛川市弥生町234
電話：0537-24-3128
営業時間：9：00～18：00
定休日：水曜日、年始

