



JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぴ

2021

5

No.522

健やかな暮らしのために



※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

病院のおしごと 運動訓練士 (リハビリテーション中伊豆温泉病院)

特集：生活の中に運動を取り入れましょう

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会

生活の中に運動を 取り入れましょう



清水厚生病院

リハビリテーション科主任 理学療法士

天野 雅史

はじめに

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行してから1年が経過しました。みなさんも「新しい生活様式」での暮らしが当たり前になってきていると思いません。この1年で私達は不要不急の外出を控えることが要請され、運動の機会

が今まで以上に減ってしまったのではないのでしょうか？厚生労働省の新型コロナウイルス感染症に関する調査に対して23・4%の人が自宅にいることで運動できず健康が悪化することによって不安があると回答しています。（図1）本誌が発行される頃には、暖かくなり

高齢者の外出を 控えたことによる影響

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために生活様式の変化により、高齢者の健康にどのような影響があるのかについて、国内の研究機関による調査研究が行われています*。これらの研究は、知見の収集段階のものも含まれますが、健康二次被害につながるものとして、外出頻度の著明な低下によると考えられる筋肉量の低下、歩行速度の低下及び認知機能の低下等を指摘しています。

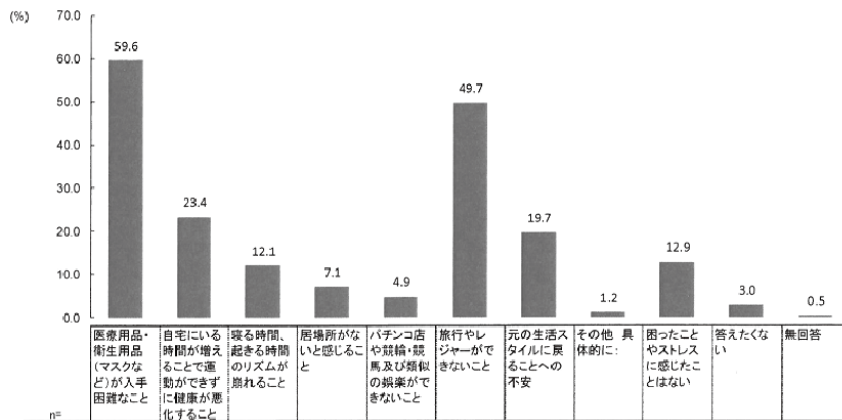
また、高齢者については、数週間程度の活動量の低下により、通常の活動量を維持した生活の数年以上の筋肉量が低下するとの研究結果も示されています。

このほかにも、医療関係者からは、高齢者が外出しなかったことによる健康二次被害は、外出したことによるコロナ感染症の感染リスクを上回るとの指摘がなされています。

※東京大学高齢社会総合研究機構、千葉大学予防医学センター、筑波大学人間総合科学学術院ほか

図1 困ったことやストレス：生活

（問10-2）
生活に関してうかがいます。
新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、困ったことやストレスに感じたことを具体的にあげてください。（複数回答）



新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

(子供)
● 発育・発達不足

(高齢者)
● 転倒による寝たきり
● フレイル ロコモ

運動の効果

- 自己免疫力の向上
- ストレス解消
- 体重コントロール
- 体力の維持・向上
- 血流の促進

感染に対する抵抗力
メンタルヘルスの改善
生活習慣病の予防・改善
筋力の維持・向上
腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

(子供)
→ 発育期の健全な成長

(高齢者)
→ 筋量・筋力の維持 転倒防止
→ 認知症予防
→ 食欲増進

コロナ禍の運動の注意点

- 感染症予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 熱中症対策 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- 適度な運動 運動を再開するときは、いつもより軽めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

「コロナ禍の健康二次被害について(全世代)」

民間の調査によると、外出自粛等によつて以下のような生活習慣の変化や体への影響が報告されています。(図2)

- 1) 1日当たりの歩数が減少
- 2) 体重が増加
- 3) 休校中に運動不足や生活リズムの乱れ、自宅学習の集中力が続かないこと等の訴え
- 4) テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」等の不調の訴えが増加
- 5) 座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇 など

出来ることからやってみましょう

「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」を奨励しています。運動も必ずしも体操やスポーツばかりではありません。通勤で歩くことや階段を利用すること、家の中で掃除したり庭の手入れをすることなども身体活動(体を動かすこと)です。「新しい生活様式」における、さまざまな場面で活動的に過ごす工夫をしてみましょう。

「1日60分」は連続した時間でもなくともかまいません。アクティブガイドでは、まずは、今より10分多く体を動かす「+10(プラス・テン)」を奨励しています。

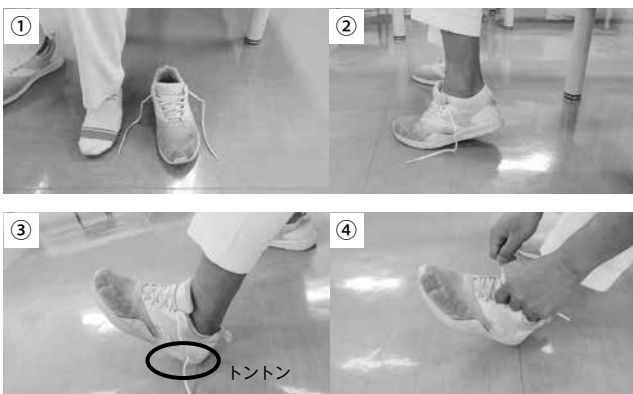
身体活動・運動の準備、注意点

- ① 運動前に血圧や体調をチェックし、その日の体調に合わせて運動量や強さを調整しましょう。
- ② 持病のある方は医師に相談してから始めましょう。
- ③ 暖かい季節なので脱水症や熱中症を予防するために、運動時は十分に水分をとりましょう。ポイントは「のどが渇く前に水分摂取をすること」
- ④ 屋外で運動する時は、人に近づきすぎず、他の人が触れる場所にできるだけ触らないようにしましょう。

- ⑤ 屋内では、長時間の座りすぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう。

靴の履き方

近年、靴の種類は運動の目的(例…ウォーキングシューズ、ランニングシューズ等)や競技ごとに細分化されていますので、みなさんの履きたい靴を履いてください。きつく感じたりや痛みが出るような靴は避けてください。履き方は靴の種類によって差はありますが、つま先で合わせてしまうと隙間が出来てしまうので履いているうちに



靴の中で動いてしまいがちにケガに繋がることもあります。そこで、次のように履くことをお勧めします。

- ① 靴の紐をほどく
- ② その状態で足を入れる
- ③ 踵の方に合わせる。この時、地面に数回トントンすると合わせやすくなります。
- ④ つま先を上げた状態で紐を結ぶ(踵がずれないように)

この履き方をしていたらピタリとした感じが得られると思います。

取り入れやすい運動

体操やスポーツばかりが体を動かすことではないと前述しましたが、「実際に何をやったら良いかわからない」という方もいると思います。やらなければならないという思いがある運動は続かないと考えています。そこで、みなさんの中で多くの方が行っているのが散歩(歩行)や簡単な体操だと思います。それぞれのポイントについて説明していきます。

歩行について

歩行とは、足の上に体幹という重いかたまりを乗せて、それを前方に運ぶ動作の繰り返しで行われている動作です。ここで言う体幹とは頭部や両腕を除いた上半身の事で体の中で約35%の割合を占める部分です。この重

い体幹をスムーズに前方に運ぶ事が歩行の中では重要になると考えています。でも、この説明でどこが重要なかわかるという方はあまりないかもしれません。そこで動作を3つに分けて、簡単に説明すると以下の通りです。

①足がつく

②足の真上に体幹がのる

③足より前方に体幹を運ぶ

3つとも重要ですが②が出来ないと③ができません。③で股関節を後ろに伸ばせるかどうかで前方へしっかりと体幹を運ぶことが出来るので注意して行ってみてください。①～③を以下の写真で示しますので参考にしてください。



③

②

①

体操について

色々な体操がありますが簡単にできるものの1つとしてラジオ体操は、ほとんどの人が1度はやった事のある体操です。公式の体操のやり方はかんぽ生命やNHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟が解説していますので、興味のある方は調べてみてください。

また、ラジオ体操の研究をされている方たちのほとんどの方が述べている事です。特にラジオ体操第1は、「3分13秒」で行う究極の運動ともいわれています。

その理由はいくつかありますが1つは、この短い「3分13秒」の中に13種類も運動が入っており、全身運動が短時間でできること、ケガをしないような安全な動きでつくられていること、老若男女の関係なく実施可能であることなどがあります。今回は、簡単に行える体操を紹介いたします。

足の指じゃんけん体操

やること自体は簡単ですが、意外とできない方が多いと思います。この体操の目的は足の裏の筋肉の柔軟性と感覚の機能をアップさせる事です。方法は、



チョキ

ゲー

座った状態で行います。写真のようにゲー、チョキ、パーと繰り返し10回程度行ってください。



パー

座って足踏み体操

この体操の目的は、骨盤の上に乗る姿勢を作ることです。椅子に浅く腰かけます。おへそを前に出すようにして胸を張るようにしてください。



この時、椅子のふちを持てるような椅子でしたら持って、その場で交互に足上げを30回ずつ行います。足を上げる高さは、高くなって大丈夫です。膝が、内側や外側向かないように注意してください。

壁押し体操

この体操は、腕の力と足の力で体をしっかりと支えることを目的としています。方法は、壁に向かって腕と肘を伸ばした状態でつけてください。腕の高さは、肩の高さが良いです。足は、地面から離れないように踏ん張ってください。この時、おなかを前に出したり、背中が丸くならないように、まっすぐな姿勢で30秒壁を押ししてください。



おわりに

生活の中に運動を取り入れる事は、ハードルが高い事ではありません。ただし継続することが難しいと思います。今回、紹介させて頂いた運動に限らずみなさんが継続できる運動を行うことが健康維持のためにも重要です。これを読んだみなさんが、運動を始めるきっかけになれば幸いです。

出典：厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/>

スポーツ庁ホームページ <https://www.mext.go.jp/sports/index.htm>

澤田亨「新しい生活様式」において体を動かす工夫 e-ヘルスネット

<https://www.ehealthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-09-001.html>



連載

感染症を予防しよう!!

麻疹・風しんってどんな病気？

静岡厚生病院 小児科医師 田所 愛弓

麻疹・風しんとは

麻疹（はしか）・風しん（三日ばしか）はウイルスによって引き起こされる感染症です。麻疹は発熱や倦怠感などの風邪症状が数日間続いて一旦解熱した後、再び発熱し体中に発疹が出るのが特徴です。風しんでは発熱や発疹、リンパ節が腫れるなどの症状がみられます。どちらも特別な治療薬はありません。

ワクチンで予防できる？

適切なタイミングで2回の予防接種を受ければほとんどの方が抗体を獲得することがわかっています。接種には弱らせた麻疹ウイルスと風しんウイルスを混合した生ワクチンを用います。1歳を過ぎたお子さんは麻疹・風しん混合ワクチンの定期接種があります。遅れずに接種を開始しましょう。近年、予防接種の普及によりこどもの感染は減っていますが、予防接種制度が不十分であった大人の世代では注意が必要です。

麻疹は日本国内ではほとんど見られなくなりました。しかし、海外で感染し帰国後に発症して感染を広げてしまう場合があります。

風しん感染症では注意すべき大切なことがあります。免疫のない妊娠初期の女性に感染すると、おなかの赤ちゃんにうつり、心疾患や難聴をきたす先天性風しん症候群を発症する場合があります。予防接種は妊娠中には受けられませんので、前もって免疫の有無を確認しておく必要があります。妊娠希望の女性だけでなく同居のご家族も、免疫があるかどうかの確認や予防接種を受けるなどの対策をお勧めします。

当院小児科では子どもから大人まで、予防接種の相談及び接種の予約を受け付けています。お電話でご予約ください。



次回のテーマは、「乳幼児が気をつける感染症」です。



今月の表紙 運動訓練士とは…

中伊豆温泉病院の運動訓練士は、健康運動指導士の資格を持ち、保健医療関係者と共に個人に合った安全で効果的な運動やリハビリができるよう、プログラムの作成やサポートを行っています。高齢者や事故・病気等で運動機能が低下した方たちが無理せずその機能を回復できるよう、日々支え続けています。

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

外来診療担当医師一覧表 (令和3年4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。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 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)	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 立田		
	3	消化器 高垣	消化器 山田	消化器 大津	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
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
	6	循環器 待井	循環器 生駒	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野		
	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 柳田	血液 竹下	内分泌 柳田		
午後 専門外来 (予約制)		腎臓 大橋		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美		
				内分泌 後藤	内分泌 大場			
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	芦田	三枝	7ルキ - 坂倉	交替制	
	2	中島	大庭	中島	中島	大庭	交替制	
	3	芦田	水嶋	大庭	水嶋	芦田		
	午後 専門外来 (予約制)		心理 山本中 関	心理 山田 瀬本中	心理 田中 関	心理 山本中 関	心理 杉本 関	心理 山本 関
			遺伝・ 内分泌 (第2PM) 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
外科 (予約制)	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	
	4			呼吸器外科 伊藤				
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)	1	前波	前波		前波			
	2				山田			
午後 専門外来 (予約制)		前波	レーザー外来		山口	前波 (第1・3)	レーザー外来	
整形外科 (予約制)	1初診	西田	萩原	村井	滝澤	藤田		
	2再診	滝澤	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		難波		
	午後					黒住	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)	1	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野		
	2				脱毛外来 (第1・3) 伊藤	齊藤		
午後 専門外来 (14:00~ 16:30)		佐野			齊藤(第2・4)	齊藤	アトピー外来	
泌尿器科 (予約制)	1	高田	高田	高田	高田	高田		
	2	久世	久世	久世	久世	久世		
耳鼻咽喉科 (予約制)	1	濱田	濱田	交替制	濱田	濱田		
	2	内山	内山	交替制	内山	内山		
	3					関		
午後 専門外来			睡眠時無呼吸外来	補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)			
産婦人科 (予約制)	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		
3婦人科			稲本		稲本			
眼科 (予約制)	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	彦谷		
	2		原田	原田	原田	原田		
午後 再診のみ		原田		原田	阿部	原田		

<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)	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
※11:00までの受付です	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種	発達外来 13:30~ 15:30	田所 (第1・3) (予約不要)
外科	午前	1	大石	玉内	酒井	玉内	河南
		2	水野	河南	水野	西村	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				松本	金本
脳神経外科 予約お問い合せ 8:30~13:00	午前	橋本	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)	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				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)9:00~	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~	
※月・水曜日はF T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午後			向(亜) (予約制)14:30~16:00	向(亜) (予約制)14:30~16:00		
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜) (予約制) (第1・2・3)9:00~	中山/浅沼 (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/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●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。
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	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久		知久	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4	福見	吉田	福見	吉田	
	午後	3	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
		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	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	東山 (第1・3週のみ)	西村
		2	赤津	峯岸	多田		高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)
		3	大塚		大塚		大塚
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前					鮫島	
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		交替制		辻
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
婦人科	午前 (9:30~)		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
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<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 (9:00~)	安田	村田	福田	福田 (第1) 積 (第3)		
		2	安倍	渡部	積	篠浦	恩田 (第1・3)		
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	恩田	福葉	志賀		
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	落合	寺本	牟田 (予約制・隔週)		
		2		落合			寺本 (第1) 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)	眞上	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	
			診察時間 9:00~ 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 9:00~ 受付時間 8:00~11:30	もの忘れ 外来(予約制)	
	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	市川	内科 (予約制)	岡本
		禁煙外来 (予約制)	杉崎						
		泌尿器科	三好	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
骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)						手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 院 (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	禁煙外来 恩田 (第1・3)		

「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

乳がん検診は、痛いと感じますが、実際どのようなことをしますか。また、いつからどのくらいの頻度で受けるのが良いのですか。

(20代 女性)

乳がん検診について

乳がんは、女性のがんの中では最も多いがんとなっており、罹患率は、30歳代後半から増加し、40歳代後半でピークとなり、閉経後の60歳代でも増加しています。そのため、40歳以上の女性に2年に1回の乳がん検診が勧められています。

乳がん検診には、視触診や乳房超音波、マンモグラフィがあります。乳がんの死亡率を減少させることが認められている検査方法は、マンモグラフィです。マンモグラフィは、乳房を片方ずつ板に挟み、薄くの状態状態でエックス線撮影します。

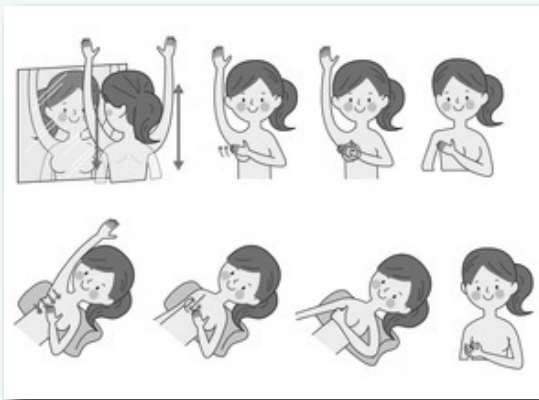


マンモグラフィでは、視触診や超音波では発見しにくい微細な石灰化をみつけることができます。乳房が圧迫されるため、痛みを感じる場合がありますが、圧迫時間は数十秒程度です。

マンモグラフィは、40歳以上の女性に推奨されていますが、40歳未満の女性に、検診が不要なわけではありません。乳がんの主な症状には、

- ・乳房のしこり
- ・えくぼやただれができる
- ・左右の乳房の形が非対称になる
- ・乳頭から分泌物が出る

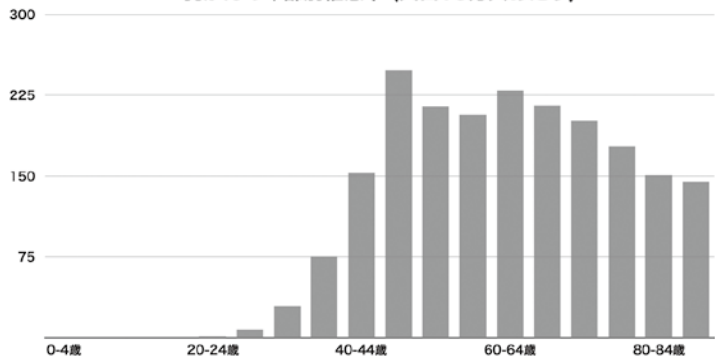
などがあります。これらは、日頃から入浴や着替えの時に乳房を見たり触ったりすることで、自分でみつけることができます。自己触診は、月



に1回、月経終了1週間くらいの間に、閉経後の方は毎月日にちを決めて行いましょう。自己触診では、鏡の前に立ち、乳房や乳頭の変化がないか観察します。乳房を指の腹でなでるように触り、しこりがないかよく調べます。指で乳頭を軽くつまみ、血の混じった分泌物が出ないか調べます。40歳未満の方も、自己触診を行い、気になることがあったら医療機関を受診してください。

自己触診のみでは見つけられないこともあるため、定期的に乳がん検診を受けることが重要です。

乳がんの年齢別罹患率 (人口10万人あたり)



参考文献

きよこの健康 2021.3
国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計「地域がん登録全国推計」によるがん罹患データ (1975年～2012年)

遠州病院 健康管理課
保健師 古橋 明花莉

清水厚生病院

新 病 院 長 就 任



新病院長 西村 明人

令和3年3月31日付けで中田 恒病院長が退任し、4月1日付けで西村明人病院長が就任いたしました。西村病院長のもと、病院一丸となって地域医療を守り、病院理念の『地域の人々に安心して信頼される病院作り』を目指し、邁進してまいります。

今後も清水厚生病院の運営にご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

なお、中田医師の診療はこれまでと同様に行ってまいります。



新任医師紹介 静岡厚生病院



【氏 名】 にしむら こうだい 西村 廣大

外科

【出身大学】 島根大学

【卒業年次】 平成22年

【診療科・役職】 外科・診療副部長

【認定医・専門医等】 日本外科学会専門医

日本消化器外科学会専門医

日本消化器外科学会消化器がん外科治療認定医

【抱 負】 令和3年4月1日より赴任しました、西村廣大です。病院の環境に早く慣れて、ニーズに応えられるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



【氏 名】 なかやま たけし 中山 毅

産婦人科

【出身大学】 京都府立医科大学

【卒業年次】 平成9年

【診療科・役職】 産婦人科・診療部長

【認定医・専門医等】 日本産婦人科学会専門医、指導医

日本抗加齢医学会専門医

日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医

日本東洋医学会専門医、指導医

日本内視鏡外科学会技術認定医

母体保護法指定医師

日本温泉気候物理医学会温泉療法医

日本女性医学会女性ヘルスケア専門医

【抱 負】 3年ぶりに静岡厚生病院に戻りました。もう決して若くはありませんが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。

新採用職員全体研修会を開催しました

3月1日、新採用職員全体研修会を開催しました。
 4月から入職する薬剤師、事務員等34名が参加し、JA静岡厚生連の概要、基本の心得など社会人・医療従事者としての基本マナーを学習しました。
 当日は、新型コロナウイルス等の感染症予防のため、広い会場に変更するなどの対策をとり研修会を開催しました。



するが看護専門学校・厚生連看護専門学校

看護専門学校で卒業式

JA静岡厚生連の運営するするが看護専門学校（諸星浩美学校長）、厚生連看護専門学校（藤田美保子学校長）は3月初旬卒業式を行い、67名の卒業生が卒業証書を受け取りました。

卒業式は新型コロナウイルスの感染対策を徹底した中で行われました。

両学校長は、卒業生へ「JA静岡厚生連、地域社会の発展のために、活躍してほしい」と激励する式辞を述べ、卒業生代表者は、「4月からの配属先での活躍、自分の目指す看護師像に向かって頑張っていく」と決意の答辞を述べました。

両校の卒業生はJA静岡厚生連の4病院をはじめとする各施設への配属が決まっており、この春から看護師として働きます。



答辞を述べる卒業生

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 JA 静岡厚生連 するがアンケート 5月号係	静岡市駿河区 曲金三ー八ー一	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5月21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

シイタケとツナの炊き込みご飯



1人分の栄養価

カロリー	345kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	4.6g
塩分	1.2g

山口友里

野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

シイタケは乾燥させることで、うまみ成分のグアニル酸やグルタミン酸、香り成分等が増します。調理前に20~30分でも、日に当ててから使うと、ビタミンDがアップし、カルシウムの吸収もよくなります。



かさが開きすぎず肉厚で、軸が太く短い、裏のヒタが白いものがオススメです。

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

洗わずに、濡らしたペーパー等で表面を拭いて使いましょう。

料理のポイント

シイタケならではの香りとうまみを味わう炊き込みご飯です。ツナ缶は汁ごと使ってさらにうまみをアップ、調味料は醤油とお酒だけですっきりシンプルにすることがポイントです。

生のシイタケでも、干しシイタケを戻して使っても、もちろん美味しいです。



リハビリテーション中伊豆温泉病院
管理栄養士 菅 真理

材料

(4人分)

米	2合
シイタケ	中6枚(60g)
人参	4~5cm(40g)
ツナ缶(油漬け)	1缶(70g)
醤油	大さじ1.5
日本酒	大さじ2



作り方

- ①米は洗って30分以上浸水しておく。
- ②シイタケは薄切り、人参は千切りにする。
- ③炊飯釜に①の米、水と醤油、日本酒を2合の目盛りまで入れ、②、ツナ缶(汁ごと)を入れて炊く。



JA伊豆の国 農の駅 土肥



農産物直売所「農の駅土肥」はJA伊豆の国土肥センター内にあり、特産の原木シイタケや温暖な気候で育ったかんきつ類、カーネーションなどの花卉類などが並んでいます。JA伊豆の国管内では、すべて原木栽培により、豊かな自然環境の中で良質なシイタケが生産されています。肉厚で味、香りともによく、特に乾シイタケは全国の品評会でも毎回上位入賞を果たすなど全国的に評価されています。乾シイタケは年間を通して、生シイタケは11月から4月ごろに店頭並びます。ぜひお立ち寄りください。



JA伊豆の国土肥センター 石井 恵さん

店舗情報



住 所：伊豆市土肥683-1
営業時間：平日 8：30~17：00
 土日・祝日 8：30~16：00
電 話：0558-98-0316
定 休 日：年末年始・決算時

