

2023

6

No.547

 JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

健やかな暮らしのために



病院で働く人たち 臨床検査技師（遠州病院）

特集

婦人科検診について ～子宮がん・子宮がん検診～

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



婦人科検診について

～子宮がん・子宮がん検診～

リハビリテーション中伊豆温泉病院
臨床検査科 臨床検査技師

手老 康太

婦人科検診とは

乳がんや子宮頸がんなどの婦人科領域の病気を発見するために行う検診です。乳がんと子宮頸がんは、ともに初期段階では自覚症状がない場合が多く、気付かぬうちに進行する可能性が高い病気です。そのため、日本では40歳以上の女性には2年に1度の乳がん検診、20歳以上の女性には2年に1度の子宮頸がん検診の受診を推奨しています。検診目的はそのがんによる死亡率を減らすことです。今回は子宮がん・子宮がん検診についてとりあげます。

子宮の構造 (図1)

子宮は女性の骨盤内にある臓器で、成人女性の子宮の大きさは長さ7cm程度で幅は4cm程度とされています。

子宮は、上部の「子宮体部」と、子宮の入口にあたる「子宮頸部」に分けられます。子宮頸部は子宮体部と膣の間であり、さらに、子宮体部に近い筒状の部分と、膣の中に突き出した部分とに分かれます。子宮頸部の周囲には基靭帯などの組織があり、子宮を支えています。

また、子宮体部の左右からは卵管と呼ばれる管が伸びていて、子宮の左右にある卵巣から放出される卵の通り道になっています。

子宮は妊娠したときに胎児を育てる器官です。主に筋肉でできており、内

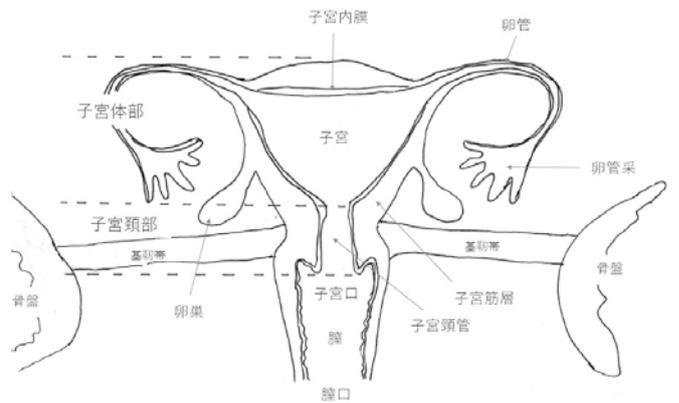


図1

側は子宮内膜と呼ばれる粘膜で覆われています。子宮内膜は、卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)というホルモンの作用を受けると、受精卵の着床に備えて増殖して厚くなりますが、受精卵が着床しなければ剥がれ落ちます。これを月経といいます。

子宮がんについて

子宮で発生するがんは2種類あり、「子宮頸がん」と「子宮体がん」です(表1)。

子宮頸がんとは

子宮頸がんとは、子宮頸部にできるがんです。大部分の子宮頸がんは、が

表1

	子宮頸がん	子宮体がん
発生部位	子宮頸部	子宮体部
好発年齢	30～40歳代	50～60歳代
主な原因	ヒトパピローマウイルス	女性ホルモン
初期症状	ほとんどなし	不正出血

んになる前の状態の、上皮内にとどまっている時期(上皮内がん)を経たからがんになります。膣に近い側面にできた場合には、婦人科での観察や検査がしやすいため発見されやすいですが、より奥の部分にできると、発見が難しいこともあります。

また、早期に発見すれば比較的治疗しやすい子供の良いがんですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要です。子宮頸がんは、進行すると骨盤の中のリンパ節に転移したり、さらに進行した場合は膀胱、直腸を侵したり、肺、肝臓、骨などに転移したりします。

○症状

がんになる前の状態の、上皮内にとどまっている時期（上皮内がん）には症状がなく、おりものや不正出血、痛みもありません。

子宮頸がんが進行すると、月経中でもないときや性交時の出血、においを伴う濃い茶色や膿のようなおりもの、水っぽいおりものや粘液がたくさん出るなどの症状がみられることがあります。

がんが子宮の外に広がると、多量の出血、骨盤や下腹部、腰の痛み、尿や便に血が混じる、下肢のむくみなどの症状が出ることもあります。

○要因

子宮頸がんの好発年齢は20代後半から増加し、30〜40歳代がピークとなります。

子宮頸がんの発生には、ヒトパピローマウイルス（HPV…Human Papillomavirus）の感染が関連しています（HPV感染と関係のない子宮頸がんもあります）。HPVは性交渉で感染することが知られています。感染したからといってすぐにがんが発症するわけではありません。免疫力によって多くの場合、ウイルスは体から自然に排除されます。しかし、排除されずにウイルスが子宮頸部に残り、長い間感染が続いた場合には、その部分の細胞が少しずつがん細胞へと進行していきます。子宮頸がんになると考えられています。また、喫煙により子宮頸がん発

生の危険性が高まります。予防として禁煙、節度のある飲酒、バランスの良い食事、適度な運動、適正な体形の維持、感染予防が有効であることが分かっています。

HPVの複数ある型のうち、子宮頸がんの発生と関連が深い型のHPV感染を予防するワクチンが接種可能になっています。しかし、ワクチン接種を受けたとしても、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

子宮体がんとは

子宮体部にできるがんです。子宮体がんは子宮内膜から発生することから子宮内膜がんとも言われています。子宮内に細い器具を挿入し、子宮内膜の細胞を採取します。そのため、検査後数日は出血が見られることもあります。

また、まれに膣から子宮内への細菌感染を起し腹痛の原因になる可能性があります。子宮体がんはほとんどが不正出血等の症状を認めることが多いため、婦人科検診の対象ではありません。自覚症状がある方は、婦人科への受診をおすすめします。

子宮体がんの予後は、他のがんに比べて良好とされ、早期に見つかれば治療が期待できます。

○症状

もつとも多くみられる症状は不正出血です。月経以外の出血、とくに閉経後の出血は注意が必要です。おりもの

に混じるくらいの少量の出血でも軽視しないで受診したほうがいいでしょう。また、ホルモンのバランスが崩れても不正出血が起る場合がありますが、がんなどによる出血と区別することはできません。

○要因

子宮体がんの好発年齢は50〜60歳代で、子宮頸がんに比べ高齢の傾向にあります。

要因としては、閉経前後、月経不順・排卵障害がある（あつた）、妊娠・分娩の経験が少ない、肥満（高血圧、糖尿病）、更年期障害の治療にエストロゲンを単独使用している（していた）、乳がんの手術後にホルモン剤を服用している（していた）などがあります。

子宮体がんの発生には、女性ホルモン、特にエストロゲンが深く関わっていると言われています。排卵している人は、エストロゲンとプロゲステロンがバランスよく分泌されていて、これらのホルモンの働きで子宮内膜が剥離（月経）と再生を繰り返します。しかし排卵のない人や閉経後の人は、プロゲステロンの分泌がないので、このバランスが崩れてエストロゲンだけが過剰に働き、その結果、子宮内膜は増殖を続けます。この状態が、がんの発生と密接な関係にあると考えられています。

○増加する子宮体がん

子宮体がんは近年増加傾向にあります。この背景としては、食生活が欧米

型（肉食中心の高脂肪・高蛋白）になってきていることがあげられています。発がんに関係していると言われている女性ホルモンのエストロゲンが脂肪のなかに溶けて存在し、脂肪細胞がエストロゲンの貯蔵・分泌をするためとも言われています。

また、最近の少子化により、女性の体がエストロゲンの影響下にある時間（妊娠していない時間）が長いことも関係していると考えられています。

子宮がん検診について

主に子宮頸がんの早期発見を目的として行う定期検査です。主な検診内容としては問診・視診・細胞診・内診などがあります。細胞診は科学的根拠に基づいた検診方法として推奨されています。

○細胞診採取方法について

子宮頸部検体採取法として直接塗抹法（従来法）と液状処理細胞診法（LBC法）があります。

日本では直接塗抹法（従来法）が主体でしたが、近年は液状処理細胞診法（LBC法）が普及してきました。

直接塗抹法（従来法）はブラシ、ヘラで細胞を採取し、スライドガラスに直接塗る方法です。液状処理細胞診法（LBC法）は新しくできた手法で、専用のブラシで採取後、採取したブラシを専用の保存液に入れ、不純物を取り除き塗抹します。採取された細胞を

表2

ベセスダシステム（扁平上皮細胞系）

結果	略語	推定される病理診断	結果の取り扱い
陰性	NILM	非腫瘍性所見 炎症	異常なし 定期検査
意義不明な異型 扁平上皮細胞	ASC-US	軽度扁平上皮内病変疑い	要精密 HPV検査をして陰性なら 1年後細胞診 陽性ならコルポ診、生検
HSILを除外でき ない異型扁平上 皮細胞	ASC-H	高度扁平上皮内病変疑い	要精密 コルポ診、生検
軽度異型扁平 上皮細胞	LISL	HPV感染 軽度異形成	要精密 コルポ診、生検
高度異型扁平 上皮細胞	HSIL	中等度異形成 高度異形成 上皮内癌	要精密 コルポ診、生検
扁平上皮癌	SCC	扁平上皮癌	要精密 コルポ診、生検

ベセスダシステム（腺細胞系）

結果	略語	推定される病理診断	結果の取り扱い
異型腺細胞	AGC	腺異型または 腺癌の疑い	要精密 コルポ診、生検 頸管および内膜細胞診 または組織
上皮内腺癌	AIS	上皮内腺癌	要精密 コルポ診、生検 頸管および内膜細胞診 または組織
腺癌	Adenocarcinoma	腺癌	要精密 コルポ診、生検 頸管および内膜細胞診 または組織

その他

結果	略語	推定される病理診断	結果の取り扱い
その他の悪性腫瘍	Other malign	その他の悪性腫瘍	要精密 病変検索

参考文献：厚生労働省 がん検診

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490.html>

日本臨床細胞学会 <https://jscc.or.jp/>

無駄にすることなく診断に必要な細胞を均一にスライドガラスに塗抹できず。そのため不適正標本（塗抹時の乾燥、細胞の重なりやムラ）が減少します。

○細胞診（子宮頸部）検査結果の見方
子宮頸部の細胞診の結果はベセスダシステム（子宮頸がんの検査結果報告）で分類されます（表2）。

※コルポ診…コルポスコプという拡大鏡を使って子宮の頸部を観察する検査
※生検…専用の器具で組織を取って顕微鏡検査で調べる検査

終わりに
他の先進国に比べ日本の婦人科検診の受診率はまだまだ高くありません。早期発見できた場合、治せる可能性は

高く治療も軽く済むことが多いため、身体的、経済的負担や時間は一般的に少なく済みます。重い自覚症状をきっかけに進行がんが見つかった場合の治療は身体にかかる負担は大きいです。早期段階で見つけられるように、がん検診を定期的に行いましょう。

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、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

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
6月係

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6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





連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

足をつることがよくあります。 予防方法はありますか？



清水厚生病院 整形外科 医師 廣瀬 元基

〇こむら返りとは？

「夜寝ているときにふくらはぎがつた」という経験、皆さんあるのではないのでしょうか？俗にいうこむら返りです。こむら(=ふくらはぎ)返りとは主にふくらはぎにおこる筋肉けいれんの総称ですが実は足の裏・あしゆび・太ももなどでも起こります。



〇原因は？

筋肉におけるカリウム、カルシウム、マグネシウムなどの電解質異常およびそれらの不足により生じると言われてます。筋肉の電解質の不足は

- ①そもそも栄養として電解質が摂取できていない
- ②下痢・嘔吐・発汗・激しい運動に伴う電解質消費や利尿剤による電解質の喪失が多い
- ③体内の総量としては電解質は満たされているけど血液の循環が悪く筋肉まで電解質を運べないなどが考えられます。

〇どうしたら防げる？

まずは食事から電解質を十分摂取しましょう。そしてその電解質を筋肉へ届けるために血液の循環を良くしましょう。具体的には水分を十分とり脱水を防ぐこと、足を冷やさないようにして足の血管を拡張させることが大事となってきます。

私もよく足が冷えるので、寝るときはゆるめで長い、温かい靴下を履いています。

急に運動することで血管が収縮し血液の循環が悪くなることもあるため、運動前にはストレッチや準備運動などを行うことも重要です。



〇治らないときは病院に行くべき？

こむら返り自体は死に至る病気ではありません。しかし、腎不全や糖尿病、肝硬変、甲状腺機能低下などの病気により電解質異常をきたしている可能性があります。また心筋梗塞による胸痛をこむら返りによる大胸筋の痛みと誤認してしまうことや、てんかん発作が潜んでいる可能性があります。症状が継続したり心配な場合は医療機関にて相談しましょう。

次回のテーマは、「マダニについて」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年5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)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)	
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)	
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)	
		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	
	午後	5		腎臓 島田		消化器 竹内	腎臓 渥美	
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝	
		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 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)	
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬 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	政岡	三枝	7レギ- 坂倉	
		2	小野	大庭	小野	小野	大庭	
		3	政岡	兵藤	大庭	兵藤	政岡	
	午後	専門外来(予約制)	心理 山本中波多野	心理 川本中	心理 田中多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦山本波多野	心理 山本中波多野
		感染症(第2PM)	宮入	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3) 平野
				心理外来(第1・3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝小野	腎臓(第3PM) 山本		
		心臓(第1・3PM) 石川			神経発達(第2・3PM) 平野			
外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽	
		2	寺本	前田	前田		青木	
		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 竹林 人工肛門外来(第3・4)	
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)		
	午後	専門外来(予約制)		山田(萌)		山田(萌)		
整形外科 (予約制)	午前	1 初診	堀口	野崎	岩澤	村上	境田	
		2 再診	岩澤	大石	藤田(倫)	大石	野崎	
		3 再診	境田	村上	堀口	堀口	藤田(倫)	
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	望月	難波	黒住(第2・4)	難波	
	午後					山本(第1PMのみ)	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	石部	石部	石部	石部	石部	
		2	樋川	樋川	樋川	脱毛外来(第2・3) 伊藤	樋川	
午後	専門外来(14:00~16:30)	石部 樋川				石部 樋川	アトピー外来	
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野	
		2	土屋	土屋	土屋	土屋	土屋	
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
		2	上村	上村	上村	上村	上村	
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)	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	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	N I P T 外来	
3 婦人科				稲本		稲本		
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	熊切	阿部	阿部	彦谷	
		2	原田	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

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	半田	半田	松永		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3・5)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋
神経内科	午前					鈴木	
小児科	午前	1					
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	田所 発達外来 乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	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	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	加藤	天野			天野
		3		加藤			
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤		田村	
		3				大久保	
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 予約お問い合せ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~10:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
		中嶋 10:30~11:30					
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) 小泉 (第2) 金沢 (第3) 14:00~	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	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		竹内 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	中山	角田	伊賀崎	中山
		2	角田	角田 (第1・3・5)	伊賀崎	趙	
		3	伊賀崎				
	午後			角田 伊賀崎 南波 (第2・4週)	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前					中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<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。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	村瀬	田中	村瀬	巖	村瀬	
		2		成島	岡村	岡村	岡村	
		3	森脇	交替制	森脇	交替制	森脇	
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑		
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)	
		4			岡村(予約制)			
		小児科 9:00~						
		消化器外科 乳腺外科						
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	朝倉 9:30~	西村	
		2	赤津	高橋	峯岸	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)	
		3	大塚		大塚	大塚	大塚	
		4	廣瀬	廣瀬	立岩	立岩	高橋	
形成外科	午後		鈴木 13:30~ (予約制)					
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	交替制		原田		小倉	
耳鼻咽喉科 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		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 予約制(第3週のみ)	
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	安田	村田	福田	野田					
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤					
	午後	2	出口				名嘉原					
外科・消化器	午前		志賀	志賀	恩田 (第2・3・4・5)	志賀	佐藤 (第1・3)					
整形外科	午前	1	牟田 (予約制)	久木原	井上	牟田 (予約制・隔週)	久木原 (第1)					
		2	井上			久木原	井上 (第3)					
	午後		牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)						
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30							
	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	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	森野	
	禁煙外来 (予約制)	杉崎										
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第1もしくは第2)	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

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

Q&A

胃力メラで逆流性食道炎と言われました。日常生活で注意することはありますか。
(60代 男性)

逆流性食道炎について

逆流性食道炎とは、胃酸が食道内に逆流して起こる病気です。食道が逆流してきた胃酸にさらされることで、粘膜が傷つき炎症が起こります。炎症が起こると、胸やけや酸っぱいものがこみ上げてくる感じがするなど不快な症状を引き起こします。このような症状があるとう食事が楽しめなくなったり夜ぐっすり眠れなくなったり気分がすぐれないなど、生活に支障がでできます。

それでは、逆流性食道炎を悪化させないためにはどうすればよいでしょうか。

① 食べ過ぎない

大人の胃は1.5L程度の食物を貯

められると言われていますが、それ以上の量が胃に入ってしまうことで胃の入口の噴門が緩み、胃から食道へ逆流しやすくなります。また、消化する食物の量が増えれば胃も多くの胃酸を分泌し、消化に時間もかかり、逆流するリスクが高くなります。腹8分目を心掛けましょう。暴飲暴食、高脂質な物、過度のアルコールは控え、消化に良い物を食べましょう。

② 食べてすぐ横にならない

食後すぐに横になると、食物や胃酸が逆流しやすくなります。できれば食後60分は横にならないようにしましょう。仕方なく横になる場合は上半身を高くして寝ます。

③ 食後すぐの入浴は控える

食後すぐに入浴すると、消化のために胃腸に集まっていた血液が全身に拡散し、消化が悪くなります。胃の中に食物や胃酸が長く留まり、逆流する危険性が高くなります。食後すぐの入浴は控えましょう。

④ 姿勢に気をつける

前屈みの姿勢や体がゆがんでい

ると、胃を圧迫し胃酸の逆流が起こりやすくなります。農作業やパソコン作業など前屈みになる仕事は、食後すぐは避け、姿勢に注意しながら行いましょう。

⑤ 適度な運動をする

ランニングや筋トレなど激しい運動は胃酸の逆流をもたらしますが、ウォーキングなど適度な運動は、爽快感や達成感も得られ症状が改善します。背筋を伸ばして歩いてみましょう。

生活の見直しで逆流性食道炎は改善できそうですね。ぜひ、今日から胃に優しい生活を送り、元気に毎日を過ごしましょう。



静岡厚生病院 健康管理課

保健師 吉永 香奈

今月の表紙 臨床検査技師とは・・・



医師が病気を診断し治療していくためには、患者様のからだの状態を知らなければなりません。からだの状態を詳しく知るためには検査を行う必要があります。この検査を「臨床検査技師」が行っています。採血をはじめ血液や尿、便などの検体を使った検体検査、心電図や超音波など患者様に直接接触して検査を行う生理機能検査、病気の原因となる菌をみつけその菌に対してどの薬が有効かを調べる細菌検査、組織や細胞を顕微鏡で調べて病気を発見する病理検査などを行います。

新任医師紹介 遠州病院

①氏名 ②出身大学 ③卒業年次 ④診療科・役職 ⑤認定医・専門医等 ⑥抱負



かわかつ

①川勝なおみ

②東京女子医科大学

③平成23年卒

④循環器内科 医長

⑤日本内科学会認定内科医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会総合内科専門医

⑥地元である浜松で微力ながら地域医療に力を尽くさせていただきます。

循環器内科



ふじた しょうや

①藤田 翔也

②浜松医科大学

③平成30年卒

④消化器内科 副医長

⑥専門科は消化器です。まだまだ経験不足ですが、精一杯頑張りたいと思います。

消化器内科



いとう ひろやす

①伊藤 大恵

②日本大学

③平成30年卒

④呼吸器内科 副医長

⑥遠州病院での診療に1日でも早く慣れるよう努めます。よろしくお願いたします。

呼吸器内科



ひょうどうと きや

①兵藤杜希哉

②浜松医科大学

③令和3年卒

④小児科

⑥慣れないことばかりですが、いち早く仕事を覚え小児医療に貢献したいと思います。よろしくお願いたします。

小児科



てらもと けいげ

①寺本 圭佑

②大阪医科薬科大学

③平成30年卒

④外科 副医長

⑥一日でも早く戦力になれるように頑張りますのでよろしくお願いたします。

外科



かとう あきとし

①加藤 暁俊

②名古屋大学

③令和2年卒

④外科

⑥豊橋市民病院から異動してきました。静岡県で働かせていただくのは初めてで、まだわからないことも多いかと思いますが、よろしくお願いたします。

外科



いwasawa きこ

①岩澤光希子

②山梨大学

③令和3年卒

④整形外科

⑥まだまだこれからですが頑張ります！

整形外科



きたがわ ゆういち

①北川 雄一

②岩手医科大学

③平成30年卒

④泌尿器科

⑤泌尿器科専攻医

⑥至らない点が多いと思いますが、一生懸命頑張らせていただきます。

泌尿器科



うえはら すずか

①上原 涼香

②浜松医科大学

③平成30年卒

④リハビリテーション科

⑤リハビリテーション科専攻医

⑥至らない点が多いと思いますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

リハビリテーション科



うえの まさひで

①植野 正英

②浜松医科大学

③平成23年卒

④救急科

⑤日本救急医学会救急科専門医

⑥よろしくお願いたします。

救急科



整形外科

①野崎 飛我
②浜松医科大学
③令和3年卒
④整形外科
⑥初期研修から引き続きお世話になります。よろしくお願ひ致します。



リハビリテーション科

①山中健心郎
②浜松医科大学
③令和3年卒
④リハビリテーション科
⑥研修医の頃からお世話になっていますが、引き続きよろしくお願ひ致します。



皮膚科

①樋川 美帆
②島根大学
③平成21年卒
④皮膚科 医長
⑤日本医師会認定産業医
⑥静岡県民として地域に貢献したいです。



耳鼻咽喉科

①上村 広希
②昭和大学
③令和2年卒
④耳鼻咽喉科
⑥至らないところも多々ありますが精一杯頑張りますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。



整形外科

①堀口 航
②昭和大学
③平成28年卒
④整形外科 副医長
⑤日本整形外科学会専門医
⑥自分にできることを精一杯やります。よろしくお願ひ致します。

静岡厚生病院



整形外科

①加藤三保子
②慶応義塾大学
③平成30年卒
④整形外科 副医長
⑥静岡が好きなので戻ってこれて良かったです。これからよろしくお願ひ致します。

清水厚生病院



整形外科

①高橋 正典
②北里大学
③平成27年卒
④整形外科 医長
⑤整形外科専門医、日本整形外科学会リハビリテーション認定医
⑥毎週火曜日、金曜日の外来と一般外傷の手術をメインに担当させていただきます。親しみやすく相談しやすい環境を作り、対応するよう心がけていこうと思っています。よろしくお願ひ致します。



整形外科

①廣瀬 元基
②北里大学
③令和3年卒
④整形外科
⑥まだまだ若輩者で至らない点多々あると思いますが、一生懸命全力で診療にあたります。よろしくお願ひ致します。

中伊豆温泉病院



内科

①名嘉原忠博
②岐阜大学
③平成29年卒
④内科
⑥総合内科として、内科全般を診療いたします。地域と共に生きていく医師でありたいと思っています。よろしくお願ひ申し上げます。





旬の食材レシピ

チンゲンサイとささみの和え物

材料 (4人分)

チンゲンサイ …中2つ(約200g)	★	醤油	} 各大さじ1
ミニトマト……………4つ		酢	
ささみ……………3本(約150g)		砂糖	
		ごま油	
		すりごま	
		炒りごま	
		コチュジャン……………小さじ1/2	
		中華だし……………小さじ1/2	

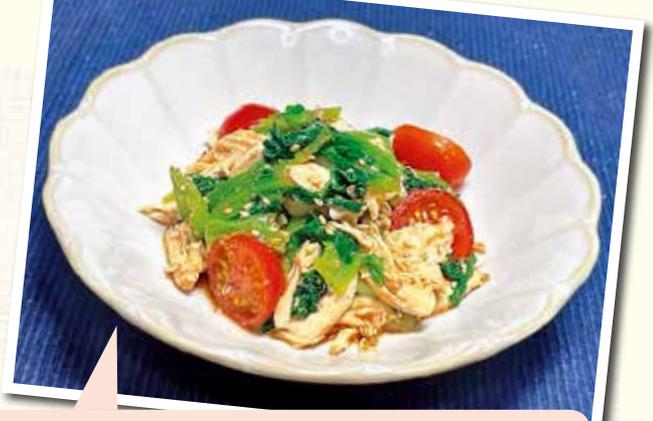
作り方

- ①チンゲンサイは2cm幅に切った後、茹でてからしぼる
- ②ミニトマトは半分に切る
- ③ささみは茹でてほぐす
- ④ボウルに★を入れ合わせ調味料を作る
- ⑤④に①と②と③を加え和える

1人分の栄養価

カロリー 114kcal たんぱく質 10.2g 脂質 5.5g 塩分 0.8g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

チンゲンサイとささみの食べ応えのある和え物です。ささみだけでなく豚肉でも同じように美味しくいただけます。

チンゲンサイは茹でた後流水にさらし、しっかりとしぼることで彩りよく、味もはっきりと仕上がります。



遠州病院 栄養士 村松 由恵

良い食材の見分け方

チンゲンサイはシャキシャキとした食感とクセのない味が特徴で、β-カロテン、ビタミンCなどのビタミン類、カリウムや鉄などのミネラル、食物繊維などが豊富な緑黄色野菜です。

葉や茎にハリがあり、茎は丸みを帯びて肉厚なものが新鮮でおすすめ。保存はポリ袋等に入れて根元を下側に、冷蔵庫の野菜室で立てておくのと長持ちしやすいです。



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

JAとぴあ浜松

ファーマーズマーケット 白脇店



従業員 栗原昌代 さん

店舗情報
住所: 浜松市南区寺脇町209番地
電話: 053-444-6600
定休日: 年中無休
年末年始休業日: 12月31日~1月4日
営業時間: 9:00~18:00



浜松市の南部地区にあるJAとぴあ浜松4店舗目の直売所で、特徴は対面式でお米の量り売りと精肉の量り売りをしていることです。お米は常時4~5種類、地元で採れたおいしいお米を用意し、ご注文をいただいてから精米してお渡します。惣菜コーナーもある他、お肉は日替わりで希少部位も提供しています。豊富に出荷される農産物の中でも、JAとぴあ浜松の「チンゲンサイ」は全国で出荷量がトップクラス。年間を通してお店に並び、楽しむことができます。