

2023

8

No.549

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 薬剤師（清水厚生病院）

特集

大腸がんについて

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



大腸がんについて

静岡厚生病院 外科 診療副部長 河南 晴久

はじめに

私たちが食事をする時、食べ物は口から食道、胃、小腸、大腸（結腸、直腸）を通り、最後に肛門から便として排出されます。栄養の多くは小腸で消化吸収されますが、大腸では栄養はほとんど吸収されず主に水分が吸収され、食べ物は通過する間にだんだん固形の便になっていきます。大腸で水分の吸収が不十分だと、軟便になったり下痢を起したりします。

大腸は小腸に続き右下腹部から始まり部位によって、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸と呼ばれます（図1）。大腸がんは大腸の内側の粘膜から発生した悪性腫瘍の

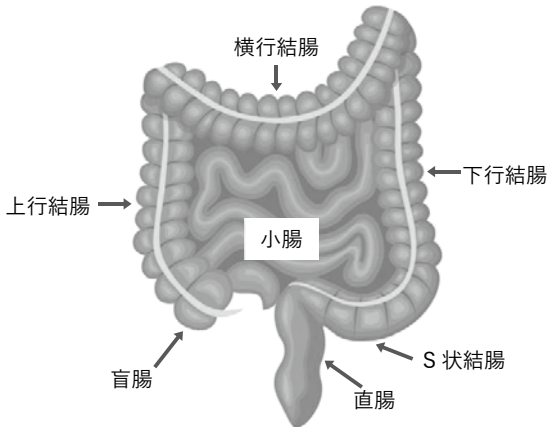


図1 大腸の模式図

ことで、例えば上行結腸にできた大腸がんは上行結腸がん、直腸にできた大腸がんは直腸がんと呼ばれます。

大腸がんの危険因子

以前は日本人には胃がんが多く欧米人には大腸がんが多い、と言われてきましたが近年では食生活の欧米化にともない大腸がんの罹患率や死亡率は年々増加傾向です（図2）。

喫煙、飲酒、肥満、運動不足により大腸がん発生の危険性が高まると言われており、また牛肉や豚肉などの赤肉、ハムやソーセージなどの加工肉の食べ過ぎも大腸がんの危険因子であると考えられています。また、大腸がんのうち5%程度は遺伝性大腸がんとされています。

大腸がんの症状

大腸がんの症状としては、がんからの出血による血便、貧血が挙げられます。また便が通過しにくくなるほどがんが大きくなると便秘、便の狭小化（便が細くなる）を呈し、さらには腹痛、嘔吐などを発症することがあります。

しかし大腸がんだけに特異的な症状はありませんし、また早期の大腸がんでは症状がほとんどないことも珍しくありませんので症状のみによって大腸がんであると診断することは困難です。

大腸がんの診断

大腸がん診断のためには検査を受ける必要があります。

・便潜血検査

便を提出し検査することにより消化管からの微小な出血を検出すること

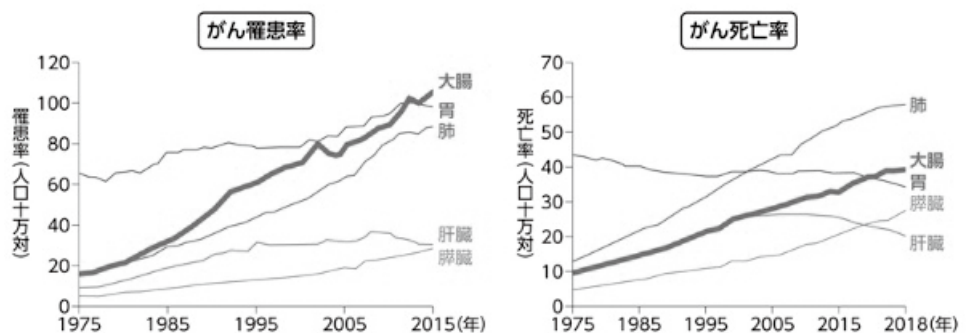


図2 国立がん研究センター がん情報サービス がん登録・統計の「最新がん統計」

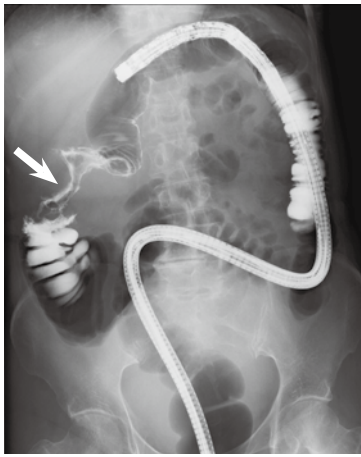


図4 注腸造影検査

がんによって大腸が細くなっています

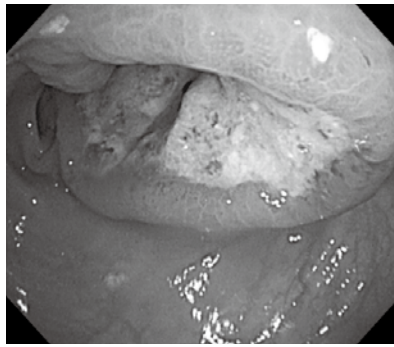


図3 下部消化管内視鏡検査

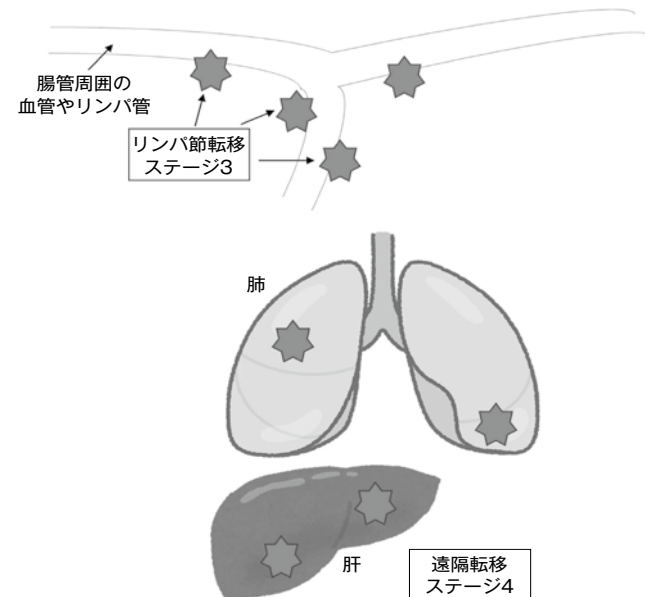
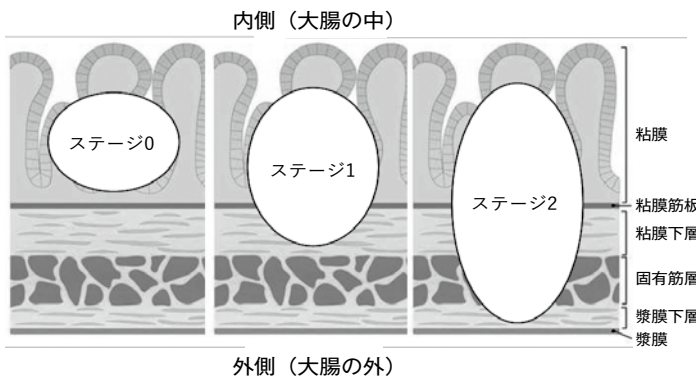
がんの真ん中が潰瘍になっています

ができません。患者さんの体への負担が少なく大腸がん検診においておこなわれる検査です。
 ・下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）
 （図3）
 内視鏡を肛門から挿入して大腸全体を観察し、がんが疑われる病変があればその一部を採取して病理検査（顕微鏡で組織を詳しく調べる検査）をおこないます。

図5 大腸がんのステージについて I

ステージ0	がんが大腸粘膜内にとどまるもの
ステージ1	がんが固有筋層までにとどまるもの
ステージ2	がんが固有筋層を超えて浸潤するもの
ステージ3	がんの深達度に関わらず、リンパ節転移があるもの
ステージ4	がんの深達度やリンパ節転移の有無に関わらず、遠隔転移があるもの

図6 大腸がんのステージについて II



大腸がんのステージ（病期）

大腸がんのステージは0から4までの5段階で表記されます。ステージ0が最も早期でステージ4が最も進行しているがんです。ステージはがんの壁深達度、リンパ節転移の有無、遠隔転移の有無により決まります。

①壁深達度

（がんがどこまで深く浸潤しているか）
 大腸がんは大腸壁の一番内側の粘膜から発生し、粘膜下層、固有筋層、漿膜下層、漿膜と外に向かって深く浸潤

していきます。がんが大腸の外の周囲臓器に浸潤したり、大腸に穴があいたりすることもあります。

②リンパ節転移

がんの進行にともない、周囲のリンパ節にがんが転移することがあります。

③遠隔転移

がんの進行にともない、遠くの臓器にがんが転移（肺転移、肝転移、腹膜播種など）することがあります。

大腸がんのステージをまとめると図5、図6のようになります。

大腸がんの治療 (図7)

ステージ0、そしてステージ1のうち浸潤が浅いもの（粘膜下層まで）については、リンパ節転移の可能性がほぼないと判断すれば内視鏡的治療が考慮されます。下部消化管内視鏡検査と同様に内視鏡を肛門から挿入し、腸管内腔側からがんを切除します。内視鏡による治療のため手術と比較し患者さんの身体的負担が少なくなります。

ステージ1のうち浸潤が深いもの、ステージ2、ステージ3については手術治療がおこなわれます。手術ではがんを含めた腸管と一緒に、がんが転移している可能性があるリンパ節も切除します。腸管を切除後に残った腸管をつなぎ合わせます。腸管をつなぎ合わせる必要になることもあります。近年では開腹手術よりも腹腔鏡手術やロボット手術支援下手術が多くおこなわれるようになってきています。ステージ3のがんについては再発予防のために手術の後で抗がん剤治療がおこなわれることもあります。

ステージ4ではがんが大腸とその周辺だけにとどまらず、肺や肝臓などの遠くの臓器に転移したり、腹膜播種といっておなかの中のがんが広がったりしており、多くの場合病変が複数あります。こうした状況でも手術でがんを

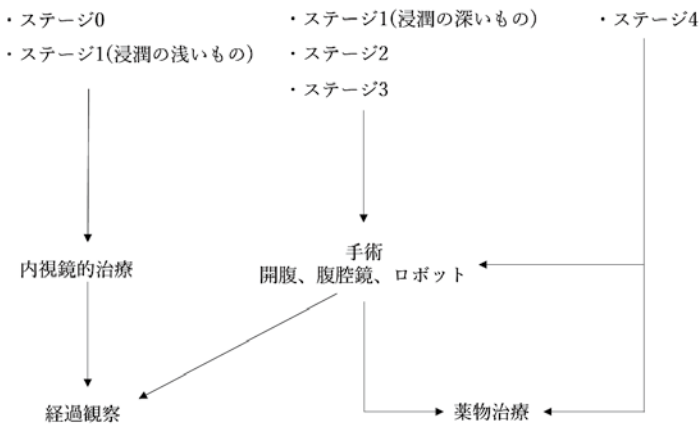


図7 大腸がんの治療

取り切ることができそうであれば切除を目指します。しかし実際には手術でがんを取り切ることが難しいことも多く、その場合には手術と薬物治療を組み合わせてがんの進行をできるだけ抑えるような治療をおこないます。

近年大腸がんの薬物治療は非常に研究が進んできており、様々な薬剤が使われるようになってきました。大きく分類すると、従来からのいわゆる「抗がん剤」、がん細胞だけが持っている「分子を標的とする「分子標的薬」、免

疫の作用を活発化することでがん細胞を攻撃する「免疫チェックポイント阻害剤」などがあり、患者さんの年齢、全身状態、持病、がん細胞の性質（遺伝子変異など）を考慮してこれらの薬剤を組み合わせて使用します。

おわりに

大腸がんの5年生存率はステージ0で95%程度、ステージ1で90%程度、ステージ2で80%程度、ステージ3で70%程度と比較的高く、大腸がんになったとしてもできるだけ早期に発見し、適切な治療をおこなえば多くの方ががんの完治を期待できる、あるいはがんと付き合いながらもある程度長期間にわたり元気に生活することができることがわかると思います。一方ステージ4では薬物治療の研究の進歩により平均余命は2〜3年程度にまで伸びてきてはいますが、やはり早期の大腸がんと比較すれば予後が不良であることは事実です。

大腸がんの方は年々増加しております。血便などの症状があればもちろん医療機関を受診していただくべきですし、症状がなくても大腸がん検診としての便潜血検査や下部消化管内視鏡検査などを受けていただき早期発見に努めていただくことが望ましいと思います。

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 よろず相談
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	静岡市駿河区
	J A 静岡厚生連 すくぶアンケート 8月3日係	曲金三十一

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8月18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

夏場、外で作業をする時に、 気をつけることを教えてください



遠州病院 健康管理課 管理栄養士 中根 ひろみ

熱中症による死亡者数や緊急搬送者数は、著しく増加傾向にあります。屋外での作業が多い場合はより計画的に対策をとることが必要になってきます。令和3年度から全国的な取り組みとして、環境省と気象庁が連携して危険度が極めて高くなると予測された際に危険な暑さへの注意を呼びかける情報として『熱中症警戒アラート』が設けられました。これには暑さ指数（WBGT）が利用されています。

暑さ指数は、猛暑の環境での労働の日安として国際的に規格されている熱中症防止の指針とされています。暑さは、気温・湿度・輻射熱（地面や建物、体から出る熱）・風（気流）のそれぞれの要素が関係してきます。（以下の様な割合で影響します）

※熱中症予防情報サイト（環境省）から地域ごとの暑さ指数をチェックしてみましょう。
日常生活に関する指針を参考にして、チェック項目を確認し当日の作業に臨みましょう。

気温よりも湿度や輻射熱の影響が大きくなる

暑さ指数に影響する各要素の比率



気温
1



湿度
7



輻射熱
2

● 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の日安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ (28~31℃) 及び (25~28℃) については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

■ 体の疲労を回復させる食品（栄養素）の食べ方の工夫をする

- ・主食（ごはんパンなど）+たんぱく質のおかずと組み合わせ必要な栄養素と水分をしっかりとる。
- ・暑さに強くなる食べ物を積極的にとろう
- ①肉・卵・豆腐・枝豆などたんぱく質やビタミンB1を含む食品と玉ねぎやニラなど一緒にとり疲労回復効果を上げる。
- ②梅干しやレモン、酢にあるクエン酸は疲労回復やミネラルの吸収をよくする。
- ③カリウムの成分のあるほうれん草や小松菜、バナナ、海藻は筋力低下、けいれんなどを防ぐ。

熱中症予防のチェック項目

天気・気温・湿度などの確認は？	
<input type="checkbox"/>	暑さ指数（WBGT）を確認した
体調はどうですか？	
<input type="checkbox"/>	寝不足・二日酔い・風邪気味でない
<input type="checkbox"/>	朝食をしっかりと食べた
<input type="checkbox"/>	持病がある
涼しい服装や体を冷やす工夫はできていますか？	
<input type="checkbox"/>	吸汗性、速乾性のある服装である
<input type="checkbox"/>	帽子の着用ができています
飲み物の用意は？	
<input type="checkbox"/>	水分補給をこまめにとれるようにしている
<input type="checkbox"/>	大量の汗に塩飴やタブレットの準備ができています
<input type="checkbox"/>	甘いジュースなど多くとっていない
作業環境はどうですか？	
<input type="checkbox"/>	周囲の人の変化に気づく（気づいてもらえる）体制で作業をしている
<input type="checkbox"/>	休憩場所が確保されている
<input type="checkbox"/>	暑さ指数を下げるための氷や冷たいおしぼり、水分がある
<input type="checkbox"/>	暑い時のこまめな休憩や作業時間の短縮などの工夫をする
<input type="checkbox"/>	近隣の医療機関の確認ができています

上手な水分補給を

- ・1500~2000mlほどの水分をとる。カフェインがなくミネラル豊富な麦茶を利用する
- ・飴やタブレットは水分と一緒に補給する
- ・スポーツドリンクや経口補水液は塩分、糖分が多い、飲み過ぎに注意
- ・カフェインの多い緑茶、コーヒー、紅茶は脱水症状になりやすい、摂りすぎに注意する
- ・アルコールは前日などに飲み過ぎない
- ・ジュースの飲み過ぎは疲れやすくなる

参考文献 ・環境省「熱中症予防情報サイト」：<https://www.wbgt.env.go.jp/>
・日本生気象会（日常生活における熱中症予防指針Ver.3）：<https://seikishou.jp/>
・厚生労働省「職場における熱中症予防対策マニュアル」：<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

次回のテーマは、「痛風について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年7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		
		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			
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	政岡	三枝	アルギー 坂倉	交替制		
	2	小野	大庭	小野	小野	大庭	交替制		
	3	政岡	兵藤	大庭	兵藤	政岡			
	専門外来(予約制)	心理 山本中波多野	心理 川山瀬中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本波多野	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1・3PM)	杉江	
				心理外来(第1・3AM)	櫻井	内分泌(PM)	三枝野	腎臓(第3PM)	山本
				心臓(第1・3PM)	石川			神経発達(第2・4PM)	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		
		4			呼吸器外科 野亦				
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	今田	境田		
		2再診	岩澤	大石	藤田(倫)	大石	野崎		
		3再診	境田	今田	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(14:00~15:30)	石部 樋川			樋川	石部	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	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)	思春期外来(第1)	
		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	NIP 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	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

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)	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 <small>※11:00までの 受付です</small>	午前	田中	田中	田中	田中	田中	
	午後	田中 (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 <small>初診の方は 要予約</small>	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤 10:00~		田村	
		3				大久保 10:00~	
	午後	1				松本	
	2				大久保		
脳神経外科 <small>予約お問い合わせ 8:30~13:00</small>	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
	午後			中嶋			
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	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	
		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) <small>※月・水曜日はFT 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。</small>	午前	1	中山	中山	角田	趙	中山
		2	角田	角田 (第1・3)			
	午後			角田 南波 (第2・4)	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前					中山/速沼 (予約制) 8:30~10:30	
	午後			中山 14:00~16:00			
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~							
		京極							
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)		
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島		
	午後	検査							
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~							
脳神経外科	午前	鯨島							
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	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	福田 (第1)				
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤	積 (第3)				
	午後	2	出口				名嘉原					
外科・消化器	午前	佐藤	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)	藤本	森川	牟田 (予約制・隔週)	森川 (第1)				
		2		森川			藤本	藤本 (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	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)	
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第1もしくは第2)	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 8:00~15:30	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

よるず相談

J A静岡厚生連では、病气、介護、子育てに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よるず相談窓口」を設置しています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

夏はハチの被害が多いと聞きますが、注意することや、もし刺されたときはどうすればよいか教えてください。(40代女性)

日本には約4000種類以上のハチが生息していると言われていますが、刺すハチとしては、アシナガバチやスズメバチ、ミツバチが代表的です。アシナガバチやスズメバチの場合は、庭木の手入れや農作業、野外レジャーなどの際に刺されることが多いです。また、洗濯物の中にいたハチに刺されるケースも意外と多いので注意が必要です。

野外でハチが近くにいたら、巣が近くにあるかもしれないので、巣が近くにある場合も離れましょう。特に夏〜秋はハチの活動が活発になり、攻撃性が高まります。香水やヘアスプレーなどの香りはハチ

を刺激することがあるので、野外レジャーの際には避けてください。また、黒い色に攻撃性を持つので、なるべく白または明るい色の服を着ましょう。

もしも刺されてしまったら

針が残っている場合は毛抜きなどを使ってすぐ除去します。針に直接指で触れないようにしましょう。刺された傷口を流水でよく洗いながし、毒液を絞り出します。ただし、口で毒液を吸い出すのは危険なので絶対にしてはいけません。できれば刺された場所を冷やし安静にしましょう。

応急処置が済んだら、早めに医療機関を受診しましょう。ただし、刺された直後に急性の激しいアレルギー反応（アナフィラキシーショック）が現れた場合は救急車を呼んでください(図1)。

以前ハチに刺されたことがある人は再びハチに刺されることで、命に関わる場合があります。初めてハチに刺されてハチ毒が体内に入ると、体内でハチ毒に対する抗体が作られ、その抗体がハチ毒を代謝することでかゆみや腫れがなくなります。しかしその後、ハチ毒と結合した記憶のある抗体が体内に残り、再びハチ毒

が体内に入ってきたときに過剰な反応を起こすことがあります。

一回目と二回目で刺したハチの種類が異なる場合でも、アナフィラキシーショックを起こすことがあります。一度でもハチに刺されたことがある人は、血液検査で抗体があるかどうかを調べておくことが重要です。血液検査の結果が陽性だった場合は、一度皮膚科を受診して相談することをお勧めします。

図1 アナフィラキシーのサイン

複数の部位にアレルギーが疑われる症状があり、血圧の低下や意識障害も起こっている場合は、アナフィラキシーショックの可能性が高いため、すぐに救急車を呼ぶ。

<p>皮膚 の症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●じんましん ●かゆみ ●赤み <p>など</p>	<p>呼吸器 の症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●息切れ ●咳 ●ぜんそく発作 <p>など</p>
<p>粘膜 の症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●唇、舌、口の中が腫れる <p>など</p>	<p>消化器 の症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腹痛 ●嘔吐・下痢 <p>など</p>



参考資料

NHK健康チャンネル 2021年7月11日
きょうの健康 2021年12月号

リハビリテーション中伊豆温泉病院

保健師 高橋八重子

今月の表紙 薬剤師とは…



薬剤師は外来・入院患者様への調剤業務、製剤業務、薬の説明、薬剤管理指導業務(入院服薬指導)等の業務を行っています。常に患者様にとって有効かつ安全な医薬品を供給できるように、院内医薬品の安全性の評価、医薬品情報の収集など日夜努力を重ねています。薬学生の実務実習も受け入れ、後輩の育成にも力を注いでいます。お薬に関するご質問等ございましたら、お気軽にご相談ください。

厚生連看護専門学校

起工式を実施

J A 静岡厚生連は6月14日（水）、静岡県厚生連看護専門学校新校舎建設工事の開始にあたり起工式を執り行いました。

新築移転場所である浜松市中区にて、関係者約30名が出席し、無事に工事が進むよう祈願しました。

経営管理委員会青山吉和会長は「看護専門学校は老朽化や耐震性などの様々な問題を抱えていましたが、主たる実習病院の遠州病院近郊に新築移転することで、学生の利便性や学習環境の向上と、地域医療の一助となる看護師をこれまで以上に輩出することが期待できる。」と挨拶しました。

2024年の開校をめざし、建設工事が始まります。



外観イメージ



起工式の様子



静岡厚生病院

エコ活動への取り組み

静岡厚生病院では、看護部自治会を中心に「エコキャップ」と「コンタクトレンズ空容器」を回収する『エコ活動』を実施しています。

今回も取り組みの一つとして静岡サレジオ高等学校の有志で活動している“チーム<i>i</i>”へ回収したコンタクトレンズの空容器を引き渡しました。

空容器は今後、アイシティ店舗へ持ち込まれ、アイバンクの寄付等につながります。当院では院内に回収ボックスを設置し、引き続き「エコ」を意識した取り組みを実施していきます。



看護師と一緒に看護体験をしてみませんか

J A 静岡厚生連の3病院でインターンシップを開催します。看護学生の皆さん、ぜひ、この機会に看護師と一緒に看護体験をしてみませんか。

各病院の開催日時等は下記のとおりとなります。



●遠州病院

開催日時：2023年7月20日（木）、31日（月）

8月3日（木）、10日（木）、14日（月）、18日（金）、26日（土）

時間：8時45分～17時00分

申し込み：住所 浜松市中区中央一丁目1番1号

問合せ先：担当 総務課 鈴木 053-401-0081

看護管理室 佐藤 053-401-0484

時間 8時30分～17時00分（平日）

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



●静岡厚生病院

開催日時：2023年7月・8月・9月・10月

第1・3土曜日

時間：9時00分～15時15分

問合せ先：住所 静岡市葵区北番町23番地

担当 看護部 054-271-7177

時間 8時30分～17時00分（平日）

URL：<https://ja-shizuokakosei.jp/>



●清水厚生病院

開催日時：2023年8月9日（水）、10日（木）、15日（火）、24日（木）

時間：8時30分～12時00分

問合せ先：住所 静岡市清水区庵原町578-1

担当 看護部：小松、風間

054-366-3333

時間 8時30分～17時00分（平日）

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





旬の食材レシピ

ブルーベリージャムのサンドイッチ

材料 (4人分)

ブルーベリージャムの材料	サンドイッチの材料
生ブルーベリー…… 250g	食パン(8枚切)…………… 4枚
グラニュー糖…………… 100g	クリームチーズ……………大さじ4
	ブルーベリージャム ……大さじ2



作り方

《ブルーベリージャムを作る》

- ①ブルーベリーはよく洗いゴミを取り除く。
- ②鍋にブルーベリーとグラニュー糖（お好みで増減してアレンジ可）を入れ火にかける。
- ③あくは取り除き、好みの濃度に煮詰める。（煮すぎると皮が固くなり食感が変わるので注意）

●作ったブルーベリージャムとクリームチーズを混ぜ合わせ、食パンに挟み、サンドイッチにする。

1人分の栄養価

カロリー 267kcal たんぱく質 5g 脂質 4g 塩分 0.6g

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

色鮮やかな生ブルーベリーを贅沢に使ったジャムはクリームチーズと相性抜群。
冷凍庫で冷やすと暑い季節にピッタリのスイーツにも変身します。

リハビリテーション中伊豆温泉病院
管理栄養士 梅原真理子



良い食材の見分け方

ブルーベリーは抗酸化作用のあるビタミンEが多く、動脈硬化やがん予防に効果的です。
保存は生のままでは時間と共に風味が失われやすいため、乾燥しないよう保存袋に入れて冷蔵庫に入れます。洗って水けを拭き取り、冷凍保存も良いでしょう。



粒がそろい、青紫色でハリがあるもの、表面に白い粉がついているものがおすすめです。

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ふじ伊豆 岩本山産直市



店員 佐野養生さん

店舗情報

住所：富士市松岡2392-1
(JAふじ伊豆岩松支店敷地内)
電話：0545-67-0130
(JAふじ伊豆岩松営農経済センター)
営業時間：14：00～18：00
(10～3月は17：30まで)
定休日：日曜・年末年始



岩本山産直市は、富士市に15店舗あるJA産直市の中で唯一午後に営業しております。偶数月の年金支給日に合わせて開催するフェアでは店外にも様々な露店が並び、たくさんの方にご来店いただいております。

オススメ商品の「ブルーベリー」は糖度も高く、そのまま食べてもヨーグルトやアイスクリームに入れてもさっぱりとしてジューシー！6月下旬～9月上旬に店頭で販売しています。ブルーベリージャムも好評です。富士山の豊かな土壌で栽培された甘くておいしいブルーベリーをぜひご賞味ください。