

健やかな暮らしのために **すてっぷ**

# STEP

Take  
free



静岡厚生病院 内科

治療について

「胃がん」の早期発見、

特集

健康をつくる  
情報誌

2025. **9**

# 特集 「胃がん」の早期発見、治療について

## はじめに

日本人に多いがんのひとつである「胃がん」は、かつて日本におけるがん死亡率の1位でしたが、2023年の統計では男性では3位、女性においては5位となっています。罹患数（新たに診断された人の数）は人口の高齢化に伴い増加傾向にあります。内視鏡機器や技術の発展により早期発見や治療が可能となったため、「早期に発見できれば、比較的軽い治療で済み、治すことができる病気」になりつつあります。その力を握るのが、定期的な検診と内視鏡による早期治療です。

## 内視鏡検査で

### 早期発見を

胃がんの厄介なところは、「初期

のうちには症状がほとんどない」とです。そのため、早期で診断される胃がんは検診などで定期的な検査を行って偶然発見されること

がほとんどです。現在、各自治体や医療機関では胃がん検診が行われています。胃がん検診はバリウム検査（胃透視検査）と胃カメラ（内視鏡検査）の2つの検査方法があります。これまでは胃透視検査の方が手軽にできて（バスによる巡回検診も可能）、より多くの受診者を検査することができたため、胃透視検査が内視鏡検査よりも優先されてきました。

しかし、胃透視検査は飲んだバリウムを胃の中に薄く広げて、胃の形や表面の凹凸をレントゲンで観察するものです。そのため凹凸のない平坦な病変や色の違いは認識できません。初期の胃がんは凹凸が少なく、胃透視検査では発見が難しい場合があります。

それと比較して内視鏡検査はカメラを通して観察するため、わずかな凹凸や色調の変化を捉えることができます。また、がんが疑われた場合、その部分の組織を採取（生検）して、顕微鏡検査により本来にがんなのか診断（病理診断）することが可能です。そのため、がんを診断する能力については内視鏡の方が高く、個人的には内視鏡検査を受けていただくことをお勧めします。

## 早期がんなら

### 「内視鏡で治療」できる

もし検査で胃がんが見つかったとしても、早期であれば手術をせずに内視鏡で治療できることがあります。この治療は「内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）」と呼ばれ、内視鏡を使ってがんの部分だけを剥離して切除

する方法です。ESDの適応となる胃がんは「リンパ節や他臓器への転移の可能性が極めて低く、腫瘍が一括で切除できる大きさで部位にあること」とされています。

具体的には、がんが胃の表面（粘膜層）粘膜下層（浅層）に限局している、CTなどの画像検査で転移が指摘されない場合、ESDの適応になります。ESDで治療がで

静岡厚生病院 内科

医長 近藤 真之



できれば、入院期間も1週間程度と比較的短くて済み、また術後の生活への影響もほとんど出ません。

## 内視鏡的粘膜下層

## 剥離術（ESD）の

### 手順

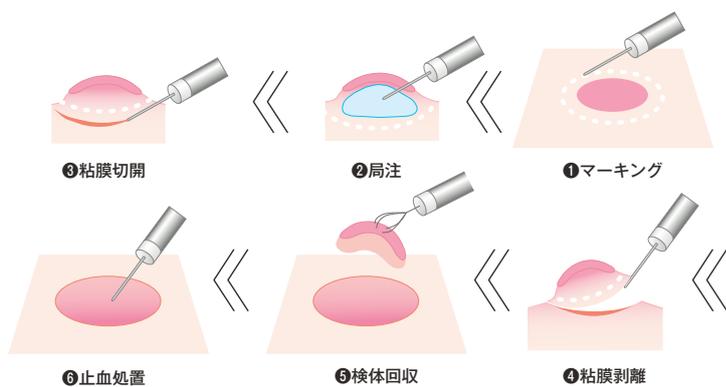
**①マーキング**…内視鏡で病変の範囲を確認し、切除する範囲を明瞭にするため病変の周りを囲むように内視鏡に挿入した電気メスを使って印をつけます。

**②局注**…ヒアルロン酸や生理食塩水を粘膜下層に注入し、剥離のための操作スペースを作ります。

**③粘膜切開**…マーキングを目印にして電気メスを使って粘膜を切り開きます。

**④粘膜剥離**…粘膜の下（粘膜下層）に潜り込んで、出血や穿孔を起こさないように粘膜下層を慎重に剥離し、病変部を切除します。

**⑤検体回収**…剥離・切除した病変を回収し、病理検査に提出します。



この検査でがんがどこまで浸潤しているのか（深達度）や取り残されていないかを確認します。

**⑥止血処置**…剥離した後は人工的に胃潰瘍を作ったような状態になります。露出した血管などを焼灼したりして、後々の出血の予防を行います。この潰瘍は自然に治癒していきます。

## 終わりに

がんが進行するにつれてこのような低侵襲治療（体への負担が少ない治療）では治療できず、手術や抗がん剤による化学療法が必要になります。現在では手術も腹腔鏡を使用することでお腹を大きく切らずに治療できることも増えてきていますが、やはり内視鏡治療の方が術後の影響が最低限で済ませることができると、内視鏡治療が可能ならうちに早く見つけることが重要です。

今回は胃がんに絞ってお話をさせていただきましたが、どんな病気についても早期発見・早期治療が非常に重要です。同じ消化管の領域で言えば、大腸がんも早期発見できれば同様に内視鏡で切除することが可能です。まだ内視鏡検査に対し「怖い」「苦しそう」といったイメージを持たれる方も多いかと思われませんが、胃カメラに関しては経鼻の細い内視鏡を使用し、

鎮静剤などを使用し眠っている間に検査をする施設も増えてきています。ぜひ定期的な検診受診をご検討ください。

### 参考文献

1. 厚生労働省 令和5年(2023) 人口動態統計年報 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/st/01-1.html>
2. 日本胃癌学会・胃癌治療ガイドライン 医師用 2025年 3月改訂第7版・金原出版

インスタ始めました！

静岡厚生病院のインスタグラムでは、皆さまに役立つ情報をお届けします。ぜひフォローしてみてください！

フォローはこちら！



# おうちde 体操 Self Exercise!

足や体幹の筋力をつけて、  
転ばない体をつくれるように  
頑張りましょう!!

遠州病院リハビリテーション科  
理学療法士 嶋洸詔



あなたの身体は大丈夫?  
転ばぬ先の運動術

高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒するといわれています。これは1分間に1人以上の人が転倒している計算になります。転倒はバランス能力や筋力低下を思い浮かべる方が多いと思いますが、認知機能・視覚・聴覚機能の衰え、薬の副作用や住まいの環境も転倒の原因になります。特に多いのは、自宅内での転倒です。居間などの生活スペースで滑る、つまずくなどが多いようです。転倒予防は単に「転ばないようにする」だけでなく、骨折や寝たきり、さらには要介護状態を防ぐためにも非常に重要です。今回はご自宅でも簡単にできる「転倒予防体操」をご紹介します。できる範囲で挑戦してみてください!

## Check 簡単チェック

### 5回立ち上がりテスト

測定方法

- ① 40cm程度の椅子に浅く座ります。両足は床につけ、腕は胸の前で組みます。
- ② 手は使わず、出来るだけ速く5回連続で立ち上がります。
- ③ 立ち上がる時は背筋を伸ばし、膝を完全に伸ばします。
- ④ 5回目が終わった時点の時間を測ります。

12秒以上かかる場合、  
転倒リスクが高いといわれています。



転倒に十分注意し、  
支えになるものが近くにある  
環境で行いましょう。

## case 02 フロントランジ

☑ 下半身全体や体幹の筋力を鍛えるトレーニングです。  
股関節の柔軟性向上や、姿勢の改善にも効果が期待できます。

- ① 足をそろえて立つ。
- ② 片脚を大きく1歩前に出す。
- ③ 上体はまっすぐのまま、出した脚の股関節と膝関節を曲げて前へ踏み込む。
- ④ 前に出した足のかかとで地面を蹴り、元の位置へ戻る。
- ⑤ 左右交互に繰り返す。

つま先の向きは  
真っすぐにする

戻るときは  
1歩で戻る



- ① 机や壁の横に立ち、背筋を伸ばして立つ。
- ② 支えに軽く手を添え、支えている手と同じ側の足を浮かせる。
- ③ 片脚で1分間キープ。
- ④ 左右交互に行う。

## 片脚立ち

☑ バランス能力や足・体幹の筋力が鍛えられます。

無理せず、つらい場合は  
時間を短くしてもOK  
足を上げすぎないように注意

### まとめ

転倒は年齢に関わらず起こりますが、特に高齢の方は注意が必要です。しかし、日ごろの運動で筋力やバランス能力を高めることで、転ばない身体をつくることができます。無理なく続けられる運動を習慣にして、元気で安全な毎日を送りましょう!

# 外来診療担当医師一覧表 (令和7年8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。

HPはこちら

JA 静岡厚生連 遠州病院 053-453-1111 (代表)

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



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 金崎	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 加藤(大)	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(靖)	腎臓 渥美
		6	循環器 松倉	循環器 金	循環器 岡戸	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	膠原病 高山		内分泌 成島	血液 竹下	内分泌 花井
専門外来 (予約制)	腎臓 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美		
	腎臓 大橋		内分泌 後藤	内分泌 成島	甲状腺外来	ペースメーカー外来	
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	大庭	三枝	アレルギー 坂倉
		2	小野	大庭	小野	小野	長坂
		3	長坂	高橋(雅)	長坂	高橋(雅)	大庭
	専門外来 (予約制)	心理 山本	心理 川瀬	心理 白井	心理 山本	心理 白井	心理 山本
		田中	山本	田中	田中	山本	田中
		波多野	田中	波多野	波多野	波多野	波多野
		感染症 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
	午後		心理外来 (第1・3AM) 櫻井	内分泌 (PM) 三枝 小野	腎臓 (第3PM) 山本	神経発達 (第1・2・4PM) 平野	
		心臓 (第1・3PM) 石川		神経発達 (第1・2・4PM) 平野			
外科 (予約制)	午前	1	浅羽	西村	西村	浅羽	
		2	中村	前田	前田	水谷	
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科
		4		呼吸器外科 竹中			
午後	専門外来 (予約制)	人工肛門外来	人工肛門外来 (第2)		乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制	
				人工肛門外来	人工肛門外来		
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)	山田(萌)		
		2	渋谷(孝)	渋谷(孝)	渋谷(孝)		
午後	専門外来 (予約制)		山田(萌)		山田(萌)		
			渋谷(孝)		渋谷(孝)		
整形外科 (予約制)	午前	1初診	猿渡	日比	守屋	今田	柴田
		2再診	守屋	萩原	藤田(倫)	大石	日比
		3再診	柴田	今田	猿渡	萩原	藤田(倫)
	午後	専門外来 (予約制)	大石(第3)		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	
		2			山崎(第1・3・4)		
	午後	1			山本(第1)	橋本	
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	畑	畑	畑	畑	
		2	渋谷(千)	渋谷(千)	渋谷(千)	脱毛外来 (第1・3) 伊藤	渋谷(千)
	午後	専門外来 (14:00~15:30)	畑			畑	
泌尿器科 (予約制)	午前	1	田仲	田仲	田仲	田仲	
		2		内山	佃		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	
		2	別所	別所	別所	別所	
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	趙	思春期外来(第1)
		2初診	向(麻)/第4のみ趙	鈴木(留)/第3のみ趙	有澤/第2のみ趙	鹿野	成瀬/第1のみ趙
		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	HSG	産後健診	NIPT外来/HSG
3婦人科				稲本		趙	
眼科 (予約制)	午前	1	阿部			阿部	
		2	原田	原田	原田	彦谷	
	午後	再診のみ	原田	原田	阿部	原田	

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。

JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 054-271-7177 (代表)

HPはこちら

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



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	田中(俊)	半田	田中(俊)	半田	
		2	近藤	渡辺	渡辺		渡辺	
		3	豊嶋	杉山		豊嶋	近藤	
		4	小澤	小澤	小澤	小澤		
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	田中(俊) 小長井(第1・3)	渡辺 豊嶋	田中(俊)	禁煙外来 14:30~	豊嶋	
小児科 ※11:00までの 受付です	午前	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)		
	午後	田中(敏) (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~	大地 (予約制)	酒井	尾崎 10:00~	河南	
		2	河南	島村	水野	西村	水野	
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 8:30~10:00	天野 8:30~10:00		加藤 8:30~10:00	天野	
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	小杉山	松本	小杉山	松本	交替制	
		2		加藤		大久保 10:00~		
	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	中嶋	橋本	橋本	橋本	山田		
	午後	中嶋 14:00~16:00	山田 14:00~16:00	中嶋 13:30~16:00		山田 14:00~16:00		
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~	金沢 (第1・3) 小泉 (第2)		岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西尾	西尾	速水		西尾		
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪	
		2		石田 9:00~		竹内 9:00~		
	午後	1	大輪		大輪		大輪	
産婦人科 (予約制) ※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。	午前	1	古川	中山	中山	古川	中山 (第1・3・5)	
		2	佐藤			非常勤医師	南波 (第2)	
	午後	佐藤				古川 非常勤医師		
漢方内科 (予約制)	午前					古川(予約制) 8:30~10:30		
	午後		村田(第2)	中山		村田(第2・3) 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				

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

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。

HPはこちら

JA 静岡厚生連 清水厚生病院 054-366-3333 (代表) <https://k-shimizu.ja-shizuoka.or.jp/>



診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	村 瀬	成 島	村 瀬	成 島	村 瀬	
		2	成 島	吉 田	岡 村	岡 村	成 島	
		3	森 脇	交替制	森 脇	森 脇	森 脇	
		4	吉 田	漆 畑	吉 田	漆 畑	北	
	午後	1	森 脇 (予約制)		森 脇 (予約制)		森 脇 (予約制)	
		2			岡 村 (予約制)			
3				林 (予約制)				
小児科 9:00~	午前 午後 受付~14:00	京 極	京 極	京 極	京 極	京 極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1 知 久 2 出 口	出 口 松 永	交 替 制 9:30~	知 久 松 永	出 口 成 島		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西 村	西 村	穴 戸	朝 倉 9:30~	西 村 高岸 9:00~(月1回) 内山 (第2)	
		2	穴 戸	峯 岸	富 永	東 山 (第1・3・5週のみ)		
		3	大 塚		大 塚	大 塚		
		4	峯 岸	遠 藤	立 岩	立 岩		遠 藤
形成外科	午後		鈴 木 13:30~					
脳神経外科	午前				大 石			
皮膚科	午前	水 島	大 塚	栗 原 (第1・3・5週) 大 塚 (第2・4週)	大 塚	水 島		
泌尿器科 9:00~	奇 数 週	蒲 田	宮 崎			齋 藤		
	偶 数 週	早 川	辻 本			奥 見		
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1 平 岡 2	平 岡 杉 山	平 岡	平 岡	平 岡		
	午後		新患 / 予約外来 受付 14:00~16:00		補聴器外来 (予約制 第1・3週)			
婦人科	午前	鈴 木	鈴 木		鈴 木	鈴 木		
眼 科	午前	1	佐久間 (新患)	佐久間 (再診)	佐久間 (新患)	佐久間 (新患)	佐久間 (再診)	
		2	浅 井 (再診)	浅 井 (新患)	浅 井 (再診)	浅 井 (再診)	浅 井 (新患)	
	午後	1	佐久間 (再診・予約制)	予 約 検 査	予 約 検 査	予 約 検 査	佐久間 (新患) 受付 13:00~15:00	
		2						

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

HPはこちら

JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院 0558-83-3333 (代表) <https://k-nakaizu.jp/>



診療科	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	杉 崎	安 田	村 田	福 田	野 田	福 田 (第1)
		安 倍	渡 部	積	篠 浦	齋 藤	積 (第3)
	午後	村 田		今 西	松 島 (消化器内科)	齋 藤	
外科・消化器	午前	佐 藤	志 賀	志 賀		志 賀	佐 藤 (第1・3)
整形外科	午前		牟 田 (予約制)	志 村	伊 藤	交 替 制	伊 藤 (第1) 伊 藤 (第3)
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 伊 藤	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) 篠 浦	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 山 本	もの忘れ 外来 (予約制) 積 (第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐 藤	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 (頭痛・水頭症等) 中 嶋	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 今 西	内 科 (予約制) 岡 本	泌尿器科 野 波	
		禁煙外来 (予約制) 杉 崎		眼 科 市 川		リウマチ科 (膠原病内科) 齋 藤 (受付~15:00)	
	骨粗鬆症 (予約制) 牟 田 (第1または第2)	皮膚科 早 川	人工関節外来 (予約制) 勝 部 (第1)	内科・ リウマチ科 (膠原病内科) 安 田 (受付~15:30)	手指整形外来 (予約制) 原 (第3または第4 市原 第1または第2)		
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00		

**専門外来** 頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができた。朝のこわばりがある。  
排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか？

一般診療では対応が難しい、特定の病気や症状に対してより詳細な検査、専門的治療を行う外来です。まずはお気軽にご相談ください。



きよみの里 HP

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

気になるアレコレ

# 病院に聞いてみました

予防接種は  
受けるべきですか？



予防接種の  
有用性について、  
説明します！

回答者  
清水厚生病院 健康管理課  
保健師  
高木 友美子



予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することをいいます。ワクチンを接種した人が病気にかかることを予防したり、人に感染させてしまうことで社会に病気が蔓延してしまうのを防いだりすることを主な目的としています。

## 「定期接種」と「任意接種」とは

予防接種には法律に基づいて市区町村が主体となって実施する「定期接種」と、希望者が各自で受ける「任意接種」があります。

「定期接種」には、集団予防を目的とする感染症のA類疾病（例えば、BCG、ジフテリア、破傷風、百日咳、ポリオ、麻疹、風疹、日本脳炎など）と個人予防を目的とする感染症のB類疾病（高齢者のインフルエンザ、高齢者の肺炎球菌、帯状疱疹など）があります。

「任意接種」には、流行性耳下腺炎や新型コロナウイルスなどがあります。

## 予防接種を受ける際の注意事項は？

### 受ける前

接種するワクチンのメリットや副反応について医師と相談し、よく理解したうえで接種を検討して下さい。また、予防接種は体調が良い時に受けるのが原則です。いつもと様子が異なる、何となく調子が悪いという時は、接種を延期するほうがよいでしょう。

### 受けた後

予防接種後しばらくの間は接種した医療機関において、体調に何も変わりがないことを確認してから帰宅しましょう。まれに、接種直後に副反応が起きることがありますので注意が必要です。

## ワクチンによる副反応は心配ないの？

多くは、発熱したり、注射部位が腫れたりといった比較的軽く、短期間で治るものですが、ごくまれに重いアレルギー（アナフィラキシー）などの重症の副反応がおきることがあります。接種後、体調の変化や心配なことがある場合は、接種した医療機関へお問い合わせ下さい。

今回のテーマは頻尿についてです

参考資料：厚生労働省ホームページ「予防接種のよくある質問」  
田辺三菱製薬 ワクチン.net



相談  
無料

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなど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「よろず相談窓口」を設置しております。ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶





# 人間ドックを受けましょう！

自身の健康状態をより詳しく把握し、健康診断だけではわからない病気の早期発見や予防のために

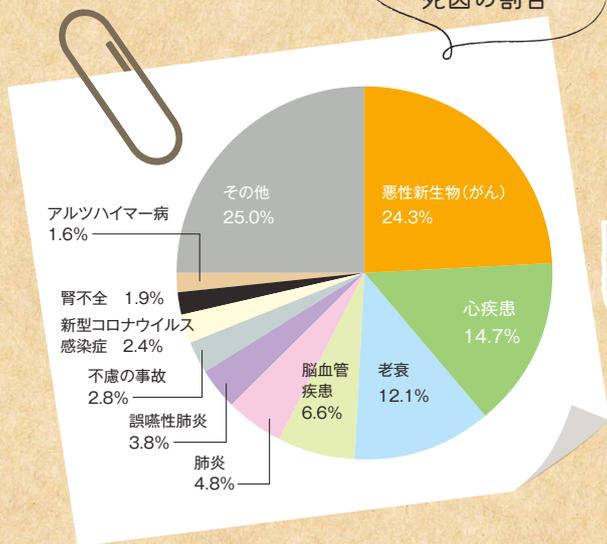
病気の発生には生活習慣・環境・遺伝など様々な因子が関係しています。

初期の段階では症状が現れず気付いたときには病気が進行していたということもあります。

定期的な健康診断と人間ドックを受け、病気の予防、早期発見・治療につなげましょう。

健康診断や人間ドックを受け「要精検」となった場合には必ず受診して詳しい検査を受けましょう！

日本人の主な死因の割合



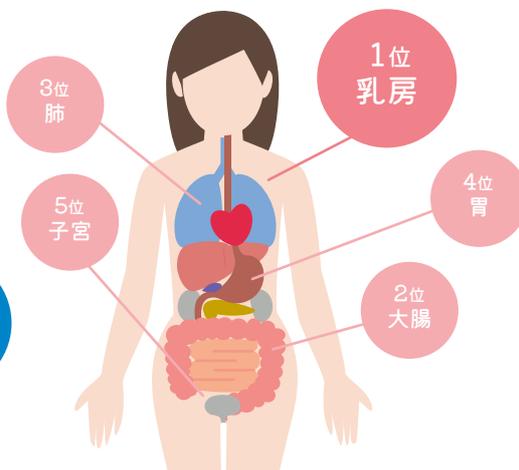
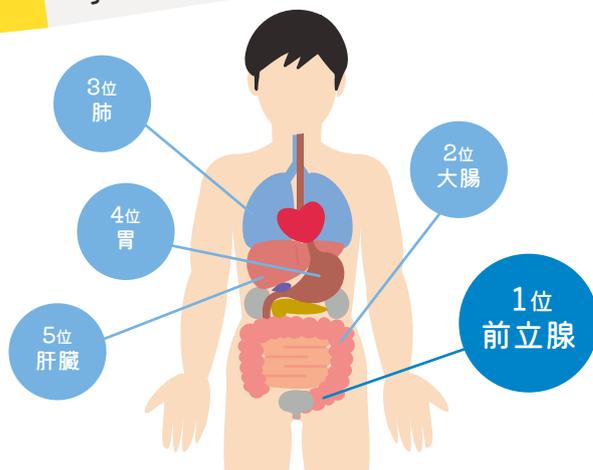
- 1位 悪性新生物(がん) (24.3%)
- 2位 心疾患 (14.7%)
- 3位 老衰 (12.1%)
- 4位 脳血管疾患 (6.6%)
- 5位 肺炎 (4.8%)

check!

▶がんは、日本人死因の第1位です。ところが…肺がんを除くがん検診受診率は50%を下回っています。定期的にかん検診を受けましょう！

出典：厚生省「令和5年人口動態統計月報年計の概況」  
主な死因の割合

## 男女別がん罹患数予測(2024年)



出典：がん情報サービス

[https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/short\\_pred.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/short_pred.html)

7/20



特別養護老人ホームいはらの里  
介護老人保健施設きよみの里

## SHIZUOKA 福祉の就職相談会

グランシップ（静岡市）で開催された「令和7年度 夏・SHIZUOKA 福祉の就職相談会」に参加しました。相談会には、県内の多くの事業所が出展し、学生だけでなく子ども連れの家族なども相談に訪れていました。

「30秒間PR」で施設のプレゼンを行ったあと、各ブースで個別相談を行い、多くの方にお越しいただきました。



看護師・介護福祉士・介護員・ケアマネ等  
一緒に働いてくれる方を募集しています！

施設見学等もできますので是非ご連絡ください。  
**未経験者歓迎！**

お問  
い合  
わせ

## 特別養護老人ホームいはらの里

静岡市清水区庵原町 578-1（清水厚生病院内） JA 静岡厚生連清水厚生病院 総務課

TEL **054-366-3333** E-mail info@smz.ja-shizuoka.or.jp

## 介護老人保健施設きよみの里 管理部

静岡市清水区興津東町 1829

TEL **054-369-7700**

いはらの里 HP

きよみの里  
インスタ

きよみの里 HP



## 清水厚生病院 お尻の違和感でお悩みの方へ

肛門疾患は、長年悩まれている方が多く、治療後は「もっと早く受診すればよかった」と言う方が多いです。

肛門疾患は悪化すると排便機能の低下など日常生活に直結する疾患です。肛門の痛み、かゆみ、出血、脱肛、残便感、違和感がある場合は早期の受診が重要です。

当院では外科外来の一環として専門外来を行っています。肛門の診察を受けることは恥ずかしく、受診しにくいと思われがちです。しかしお尻の病気は、ほとんどの人が多かれ少なかれ罹患している一般的な病気です。痔疾患でお悩みの方はご相談ください。



清水厚生病院 外科（消化器外科）診療部長 出口貴司

診察日：月曜日・火曜日・金曜日 8：30～11：00

お問い合わせ先：054-366-3333（代表）平日 14：00～16：30

遠州病院

7/19<sup>±</sup>

糖尿病料理教室

遠州病院に通院中の糖尿病の患者様とそ  
のご家族を対象に糖尿病料理教室を開催し  
ました。年3回開催し、今回のテーマは「夏  
に知りたい食事療法!」。日々の食事で気  
になること、疑問に思っていること等実技  
を通して体験します。

血糖測定やグループワークのあと、調理・  
試食、体操を行いました。



遠州病院

7/19<sup>±</sup>

サマーコンサート

サマーコンサートを開催し、回復期病棟  
の患者様他、約30名にお越しいたぎまし  
た。

当院リハビリスタッフによる体操を行っ  
たあと、浜松医科大学管弦楽団総勢35名  
の皆様により、『ジブリメドレー』、『Beauty &  
the beast (ディズニー映画「美女と野獣」  
より)』、『ラディツキー行進曲』の3曲を演  
奏していただきました。



静岡厚生病院

7/29<sup>火</sup>

高校生1日体験ナース

看護職を目指している高校生に、看護の  
現場を知ってもらうため「1日体験ナース」  
を実施しました。静岡県内の1年から3年  
の高校生男女18名が参加し、清拭・足浴  
体験、食事配膳などを体験したり手術室や  
リハビリテーション科など院内を見学した  
りしました。



遠州病院

7/19<sup>±</sup>

市民公開講座

浜松市地域情報センターで市民公開講座  
を開催しました。今回のテーマは「心臓のリ  
ズムを守るために」。循環器内科 松倉 学  
診療副部長が講演し、不整脈の種類や症状、  
治療方法について説明しました。「また松倉  
先生の話を知りたい」「図などを使っていて  
わかりやすかった」と好評でした。



SNS 各種  
やっています!

Follow  
Me!

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中!  
ぜひチェックしてみてください!

Kanbou syokushu  
**健康食彩**  
 レシピ  
 今月のテーマ  
 防災食・ポリ袋食



ポリ袋に入れて湯煎するだけで本格トマトリゾットに!

ポリ袋食は、耐熱ポリ袋で食材と調味料を湯煎する調理法です。災害時、最小限の水と燃料で調理でき、洗い物も少なく衛生的。日常でも、後片付けが簡単で、手軽に様々な料理を作れるメリットがあります。



## サバ缶トマトリゾット

調理時間 **60**分

栄養価 (1人分) **330**kcal  
 カロリー  
 たんぱく質 15.7g  
 脂質 6.8g  
 塩分 1.4g

今回のレシピは4人分を一つの大きなポリ袋で作ります!

- 🕒 材料 (4人分)
- 米…………… 1.5合
  - サバ水煮缶…………… 1缶
  - トマト缶…………… 1缶 (400g)
  - 水…………… 600ml
  - コンソメキューブ…………… 2個 (10g)
  - 粉チーズ…………… 適量
  - 乾燥パセリ…………… 適量

⚠️ ※ポリ袋は、材質に「高密度ポリエチレン」と書かれているものや「湯煎可」などと表記があるものを使用しましょう。

👉 作り方

- 1 ポリ袋に米、サバ缶 (汁も入れる)、トマト缶、水、コンソメを入れ、袋の口を結ぶ。
- 2 袋の外からもみ込み、混ぜ合わせる。



- 3 鍋にポリ袋が浸る程度の水を張り、ポリ袋を入れる。



※鍋に耐熱皿を敷き、ポリ袋と底が直接触れないようにする。

- 4 蓋をして中火で30分加熱する。火を止めた後15~20分間放置する。
- 5 お好みで粉チーズ、乾燥パセリをかける。



### 料理のPoint

災害時に、ポリ袋と常温保存可能な食材で出来るリゾットのレシピを紹介します。ポリ袋に食材を入れた後20~30分置いておくと米の芯が残りにくいです。ツナ缶や焼き鳥缶など他の缶詰でも美味しく作ることが出来ます。缶詰は、災害時以外に調理の時間がないときにも手軽に栄養を摂ることが出来るので、備蓄しておくとう便利です。

中伊豆温泉病院 管理栄養士  
 大池 菜月



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。右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください! ▶▶



## アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント! 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 体操 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

応募方法

ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募! ▶▶▶

《締め切り9月23日(火)》

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。

422-8006  
 静岡県駿河区  
 曲金二一八一  
 JA静岡厚生連  
 すてっぷアンケート  
 9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



すてっぷのバックナンバーはこちら♪▶▶▶

