

動物性脂肪をエネルギーに変える
ビタミン、ミネラルが豊富!

春のちらし寿司

材料(4人分)

米2カップ、炒りごま(白)20g、
ふき2本、うど1/3本、貝割れ菜
1/2パック、えび8本、練り梅20g、
塩少々、酢少々

▲練り梅30g、酒20ml、
砂糖8g、塩3g

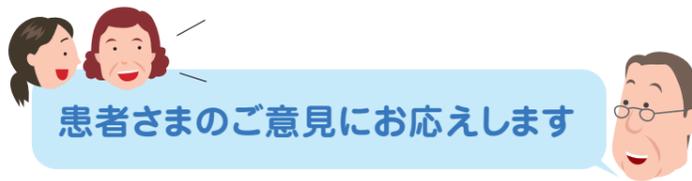
■卵2個、砂糖15g、塩1g

1人分 258kcal

作り方

- ①米を炊き、5分ほど蒸らす。▲の調味料を合わせご飯とよく混ぜる。冷めたら軽く炒った炒りごまを混ぜておく。
- ②ふきは、さっと洗って塩を多めにまぶし、まな板の上で転がして板ずりする。たっぷりの熱湯で色よく茹で、水にとって冷まし、皮をむいて斜め薄切りにする。塩少々をふっておく。
- ③うどは3~4cm長さに切り皮を厚めにむき、薄い短冊切りにして酢水にさらす。貝割れ菜は根を落とし3等分し塩少々をふっておく。
- ④えびは背腹をとってカラつきのまま、塩少々入れた熱湯で茹でる。そのまま冷やし、カラをむいて縦2つに切る。
- ⑤■の材料を合わせて錦糸卵を作る。
- ⑥器に①のすし飯を盛り、②③④⑤の材料をきれいに盛って、練り梅20gを散らしながらおく。

>6 キロリ線 9<



患者さまのご意見にお応えします

Q 花粉症は、症状が出る前に治療することができると聞きました。効果はあるのでしょうか?

A くしゃみ、鼻水、目のかゆみなど、花粉症の症状が始める前に治療することを「初期療法(予防的治療法)」といいます。花粉が飛び始める1~2週間前から予防的に薬を飲み始めることで、

1. 症状の出る時期を遅らせる
2. 症状を軽く済ませる

ことができます。第2世代抗ヒスタミン薬、鼻噴霧用ステロイド薬など、症状や重症度によって使用する薬剤が異なりますので、必ず受診、検査のうえご相談ください。初期療法は、比較的軽い薬で対処することができるため、眠気などの副作用も出にくいメリットがあります。

今号の表紙

場所:名古屋市農業センター
(愛知県名古屋市)



12品種、約700本もの「しだれ梅」が咲き誇ります。一重咲き・八重咲き、白・ピンク・紅色と、形も色もさまざまで見応え十分。開花期(2月下旬~3月中旬)には「しだれ梅まつり」が開催され、大勢の観光客でにぎわいます。

撮影:吉田政己

理念 家族を想う気持ちを大切にしたい

基本方針

1. 患者さま本位の医療

…患者さまに対して家族や大切な人を想う気持ちを持って接するよう心がけます。

2. 地域への貢献

…24時間体制で地域住民に対して安心できる医療を提供できるよう努力します。

3. 向上心と信頼関係

…私たち職員は、常に向上心を持ち、お互いに尊敬し、信頼できる関係でありたいと思います。

診療科目

一般診療 整形外科、消化器科、外科、内科、脳神経外科、リウマチ科、
リハビリテーション科、皮膚泌尿器科、肛門科、放射線科、麻酔科

特殊診療 CPAP(睡眠時無呼吸症候群治療)、AGA(男性型脱毛症)
在宅酸素療法、禁煙治療、ED(勃起障害治療)

診療日

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	×
午後 4:00~ 6:00	●	●	●	●	●	×	×

休診日/日曜日・祝日・土曜日午後 ※救急・ケガ等の場合はいつでも診療いたします
(24時間体制)

医療法人 山和会 山口病院

〒457-0836 名古屋市南区加福本通3-28

TEL **052-611-6561**(代) FAX **052-613-0333**

名鉄:「大江駅」下車、南へ150m

市バス: 新瑞橋13系統(左回り)/新瑞橋14系統「港東通」下車 神宮15系統「大江駅前」下車

日本医療機能評価機構認定病院

当院では、医療の質向上の取り組みとして、財団法人日本医療機能評価機構による審査を受け、平成22年4月2日付で認定されました。

<http://www.yamaguchi-hp.jp>



携帯サイトもご覧ください



やまぐち

患者さまと病院をつなぐ広報誌

2012 Spring



●健康シリーズ

「大腸がん」

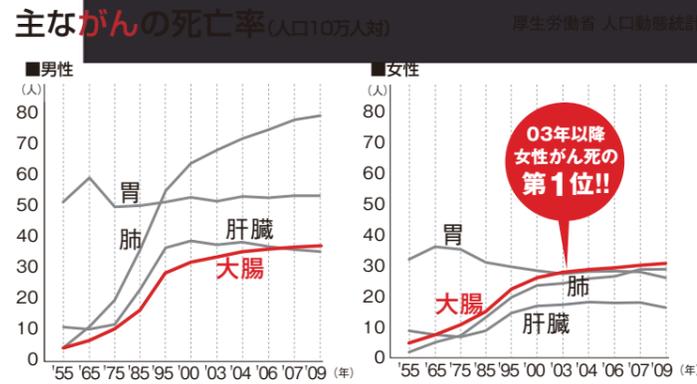
●部門紹介【病棟看護部】

女性がん死の第1位に! 増え続ける大腸がん

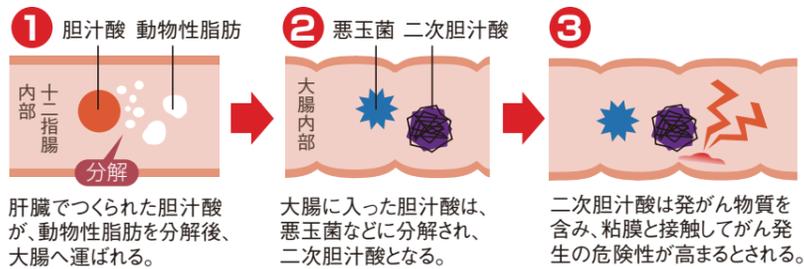
食生活の欧米化により増加する大腸がん

大腸がんは50年間で男性は約7倍、女性は約6倍に増加しています(厚生労働省調査)。しかも2003年以降は、女性がん死の第1位となっています。

大腸がんが増加している原因とされている一つに、食生活の欧米化による肉類など動物性脂肪の摂り過ぎがあります。動物性脂肪は、胆汁酸によって分解され大腸に運ばれますが、大腸に移動した胆汁酸は、悪玉菌により「二次胆汁酸」に変化します。この二次胆汁酸に発がん物質が含まれているため、胆汁酸が増えると、がん発生の可能性も高まりやすいといわれているのです。

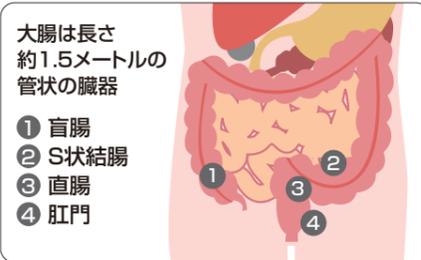


大腸がん と動物性脂肪の 関係



血便や繰り返す便秘・下痢に注意

大腸がんがしやすい部位はS状結腸と直腸です。肛門に近いので、比較的早いうちに血便などの症状が現れることもあります。血便のほか下血(肛門からの出血)、便の通りが悪くなって便秘になったり、それを押し出そうと下痢になったりします。便秘と下痢を繰り返す「便通異常」が大腸がんのサインとなるケースもあるので注意が必要です。他にも、がんで大腸の内腔が狭くなると、便が細くなったり、排便後に残便感を覚えるようになります。



当院の大腸がん検査



ドクターより
日比 茂人
(外科・消化器科担当)

大腸がんは、早期であればほぼ完治しますが一般的には自覚症状はありません。したがって、無症状の時期に発見することが重要となります。大腸がんのスクリーニング(検診)の代表的なものは便へモグロビン検査で、食事制限なく簡単に受けられる検査です。大腸がんの確定診断のためには、下部消化管内視鏡検査が必須です。症状が出てからでは、がんが進行しており命に関わる場合もあります。ぜひ大腸がん検診を受けるようにしてください。

大腸がんの検査内容

- 下部消化管内視鏡検査:
肛門より内視鏡を挿入し、直腸、結腸、盲腸、さらには小腸の一部までを観察します。炎症・ポリープ・がんなどの診断に有効です。
- 便へモグロビン検査:
採便して便へモグロビンが陽性が陰性を調べます。

40歳以上の方(今年度中に40歳になられる方を含む)は、大腸がん検診(問診及び免疫便潜血検査(2日法))を、名古屋市の補助(500円)で受けることができます。

➡裏表紙に「動物性脂肪をエネルギーに変える、ビタミンたっぷりレシピ」を紹介しています。



部門紹介 第2回【病棟看護部】



患者さまの満足度向上を目指し、専門家を招いての講習や外部研修へ積極的に参加しています。看護必要度研修においては、現在11名が認定証を取得。日々の病状を正しく評価記録し、わずかな体調の変化にも早急に対処できる体制を整えています。

※看護配置「10対1」:1日24時間を平均して、患者さま10人に1人の看護師が勤務していること。

●看護配置が変わり手厚いケアが可能に

病棟看護部は、入院患者さまの療養のお世話が主な業務です。現在、看護師32名、看護補助者11名で構成されています。2011年6月より、看護配置を「10対1」に変更しました。患者さまと接する時間が増え、これまで以上に、お一人おひとりの声に耳を傾け、昼夜を問わず手厚い看護ができるよう努めて参ります。



病棟看護部の看護師は、定着率が高く10年以上勤務するスタッフが大半です。「実務を通じてスキルアップがはかれる」「患者さまのご家族とコミュニケーションが取りやすい」など職場環境に恵まれているのが理由です。「看護師の満足は、患者さまの満足につながる」と考え、人を育てる姿勢を大切にしていきたいと思えます。

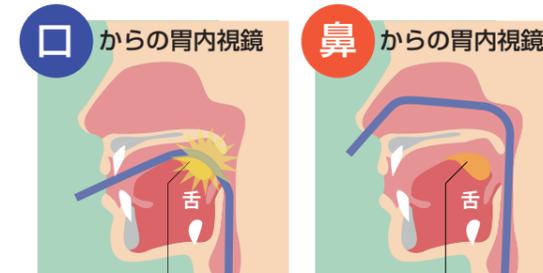
看護部長 中川 薫子

今回は【外来看護部】を紹介します



早期発見、早期治療で治る胃がん。定期的な内視鏡検査をお勧めします。

当院では身体への負担が少ない経鼻内視鏡検査を導入しています。



この部分にスコープが触れると、吐き気を感じます

この部分にスコープは触れません

経鼻内視鏡とは、「鼻から入れる胃カメラ」のことです。従来の口から入れる胃カメラは、10ミリ前後もある内視鏡を挿入していましたが、経鼻内視鏡の先端部は5ミリと細く、鼻から咽頭、食道、胃へとスムーズに通過することができます。

経鼻内視鏡検査の特徴

- 吐き気が少ない
- のどが詰まる感じがしない
- 検査中に会話ができる
- 鎮静剤や鎮痙剤が不要で身体にやさしい

もっと知りたい!



その2 地域医療の取り組み<Part2>

地域医療連携室では、医療相談員(看護師)が患者さまやご家族の方から寄せられる、さまざまな相談にお応えいたします。

●相談内容の一例

- ・医療費の支払い、生活費などの経済的な問題
- ・介護保険の手続きについて
- ・福祉相談や障害年金について
- ・転院や施設入所、在宅療養の準備について など

入院費の支払いでお困りの場合は、医療費減免の手続きや、自治体の医療費助成についてご説明し、在宅介護生活の疑問や不安は、ケアマネージャーと共にアドバイスの場を設けます。大病院や診療所、居宅介護施設と密に連携をはかることで、転院、退院の案内もスムーズに対応できるよう努めています。



地域医療連携室
室長 尾辻美和子

医療相談員(看護師)は、患者さま(ご家族)と先生を結ぶパイプの役割も果たします。例えば、患者さまの退院希望日を医師に伝えることも相談員の大切な仕事です。患者さまのお身体を第一優先し、これからの治療、看護、介護について、お役に立てれば幸いです。