

各科にクローズアップ!



外科

胃がんの話—その2—

今回は胃がんの治療方法についてお話しします。胃がんは、胃の中の粘膜から発生するので、比較的早期に診断することが可能です。多くは、胃を切除する外科治療が選ばれますが、粘膜だけにとどまっている2cm以下の小さながんの場合、内視鏡のみの治療が可能です。早期発見で胃を切らずに済むため、検診を積極的に受けることが大切です。

粘膜よりも深く胃の壁に進んだがんは、リンパ節に移る可能性があるので、胃の周りのリンパ節を一括に取り除く手術が必要となります。多くの場合、胃の途中から出口側ががんがでやすく、胃の出口付近を切除します。がんが胃の入り口付近にできたり広がっている場合は胃を全部切除することになります。胃を切除するものが食べられなくなることを皆さん心配しますが、食物の消化や吸収は小腸で行われるため、胃を全部取っても食事は可能です。ただし、胃がないと一度

にたくさん食べられず、体重も前より少ない状態が続くため、このような手術後のお腹の変化に少しでも早く順応していくことが大切です。そのため、食事のとり方が大切で、ゆっくりよく噛み、少量でも栄養のあるものを食べるようにするとよいでしょう。発見時点で手術できないほど進行していたり、手術後に再発することもあります。そうした場合は、抗がん剤治療が選択肢のひとつとなります。抗がん剤の進歩により、比較的長期間、病状の安定を維持できる人も多くなりました。常に効果と副作用を比べての治療となりますが、副作用をうまく防止する薬も次々開発されています。

胃がんと共存していても、生活の質を維持することは可能です。病気のその時、その時で、最も良い治療法を医師と相談しながら、より良い人生を歩んでいただきたいと思っています。(市民病院 副院長 布村正夫)



キッズナーズ募集

「ナースのお仕事一日体験してみませんか？」

市民病院では、看護師の仕事内容を知ってもらうことを目的に、毎年キッズナーズ一日体験のイベントを実施しています。今年も下記の通り行いますので振るってご参加ください。  
 日時…7月20日(土) 10時～13時  
 対象者…3歳～15歳の男女(保護者の見学もできます)  
 募集人数…30人(先着順)  
 参加費…無料(保護者は昼食代として500円をご負担ください)  
 申込締切日…7月12日(金)  
 ※かわいい白衣を貸与します。申し込み時に身長をお伝えください。  
 なお、参加者にプレゼントがあります。  
 市民病院事務局 ☎72-1525

病気と治療あれこれ

要注意!! 大人の風しんが流行

風しんの流行で問題となっていることは、免疫を十分に持たない妊娠初期の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに白内障や難聴、心疾患、発育障がいなど「先天性風しん症候群(CRS)」と呼ばれる障がいを引き起こす可能性があることです。

風しんウイルスは、感染者のせきや会話したときに飛び散る微少の飛沫(つば)に含まれています。感染を防ぐには風しんワクチンの接種しかなく、20～30歳代でワクチン接種歴が不明の場合は、まず受けておいた方が良いでしょう。

どの病院でもワクチンを用意しているとは限りませんので、電話などでワクチンの有無を事前に確認することをお勧めします(市民病院では抗体価の検査は実施しますがワクチンの用意はしていません)。



看護師の仕事体験

市民病院とぬくもりの郷で5月29日、31日、6月4日の3日間、ふれあい看護体験が実施され、敬愛大学八日市場高校の生徒34人が参加しました。今回の体験内容は、血圧測定や車いすの移送介助、足浴ケア、入所者の話し相手などで、実際の看護業務の一部ですが、参加者は、少し緊張した表情ながらも看護師の仕事をごなしていました。



血圧測定は笑顔でコミュニケーション

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ



# 健康づくり

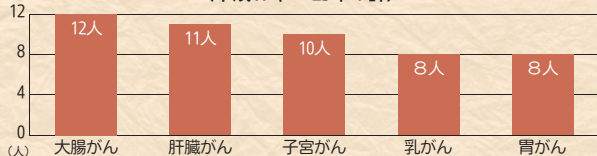
## 20～30歳代に増加 子宮頸がん

匝瑳市では平成19年から23年までの5年間で、75歳未満の女性10人が子宮がんで亡くなっています。子宮がんのうち、子宮入り口付近(子宮頸部)にできる「子宮頸がん」は、20歳代の女性が発症するがんの中で第1位であり、国内では1日に10人の女性が子宮頸がんで亡くなっています。

子宮頸がんは、初期では症状がほとんどなく、発見するためにはがん検診を受けるしかありません。しかし、市民を対象に昨年実施した調査では、子宮がん検診を1年以内に受けた人は、20歳代24.2%、30歳代49.2%、40～69歳45.4%と、特に20歳代の女性の受診率が低い結果でした。

子宮頸がんは早期に発見することで治すことが可能です。毎年検診を受けて、健康管理に役立てましょう。

◆匝瑳市内75歳未満女性のがんの部位別死亡数上位5位 (平成19年～23年の計)



問健康管理課 ☎73-1200

## 給食室からこんにちは



### ジャージャー麺

今回は、簡単で野菜もたくさんとれる『ジャージャー麺』を紹介いたします。暑い夏におすすめのレシピです。

#### 材料

4人分…中華麺4玉 豚挽肉120g タマネギ1/2個 ニンジン1/2本 干椎茸5g タケノコ水煮50g ゆで大豆40g ニラ1/3束 ネギ1/2本 ピーナッツ20g ごま油小さじ1 ニンニク・ショウガ少々 豆板醤少々 甜麺醤大さじ1 みそ大さじ1 しょうゆ大さじ1.5 中華だし小さじ1/2 こしょう少々 片栗粉大さじ1.5

#### 作り方

- ①材料は全て粗みじんにする。
  - ②フライパンにごま油を熱し、ニンニク・ショウガ・豆板醤を入れ弱火でじっくり炒める。
  - ③挽肉を加えよくほぐし、残りの材料を順に炒める。
  - ④調味料を入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
  - ⑤ゆでた中華麺を皿に盛り、④のあんをかける。
- ※千切りにしたキュウリやネギ、ゆでたモヤシを添えるとさらにおいしくいただけます。
- 栄養価(1人分) エネルギー 522kcal たんぱく質23.4g 脂質13.5g カルシウム72mg 食塩相当量2.9g

問八日市場学校給食センター ☎73-5001

## 健康運動教室

※全教室、申し込みは不要です。

### フィットネス教室 (八日市場公民館)

日 18日(木) 受付 13:30～14:00  
持物 汗ふきタオル、バスタオル、飲料水  
対象 市内在住でしっかり運動したい人、メタボを予防したい人

### レッツヘルスアップ教室 (八日市場公民館)

日 11日(木) 受付 13:30～13:45  
持物 汗ふきタオル、飲料水  
対象 市内在住で健康づくりをしたい人 (おおむね65歳以上)

### レッツヘルスアップ教室 (のさかアリーナ)

日 5日(金) 受付 13:30～13:45  
持物 汗ふきタオル、飲料水  
対象 市内在住で健康づくりをしたい人 (おおむね65歳以上)

問健康管理課 ☎73-1200

## 休日当番医

(診療時間：8時30分～17時00分)

期 日	内 科 医	外 科 医
7日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
14日(日)	佐藤クリニック(八日市場イ) ☎73-5567	熱田整形外科(八日市場ハ) ☎72-1110
15日(月)	椎名医院(八日市場イ) ☎72-0032	東葉クリニック(八日市場イ) ☎73-3311
21日(日)	野澤医院(八日市場イ) ☎73-2245	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
28日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131

※都合により当番医が変更になる場合があります。医療機関へ行く前に必ず消防組合 ☎72-0119に確認してください。 問健康管理課 ☎73-1200