

各科にクローズアップ!



外科

膵臓のお話

膵臓は変わった臓器で全く別の二つの機能を持ち、それぞれが別の細胞集団により支えられています。一つの機能は膵臓の95%の細胞が関与する外分泌機能で、消化液である膵液を十二指腸に分泌します。もう一つの機能は内分泌機能で膵臓内に散在する球状の小さな細胞集塊からいくつものホルモン分泌がされます。特にインスリンというホルモンは重要で、膵臓でしか作られません。インスリンは糖を細胞内に取り込み、利用できるようにします。インスリン



が欠乏すると糖がうまく利用できなくなり、血糖の上昇を引き起こします。これが糖尿病です。糖尿病は日本人の5%以上が罹患しているとされ、腎不全、心臓病、脳血管障害などの原因となり、しっかりと治療をしないと寿命の短縮につながるとされていますので注意が必要です。

膵臓自体の重要な病気としては、膵臓がんが挙げられます。膵臓がんは年々増加傾向にあり、男性では、がんによる死亡原因としては肺がん、胃がん、大腸がん、肝臓がん

に次いで第5位、女性では大腸がん、肺がん、胃がんに次いで第4位(乳がんは第5位)を占めます。膵臓がんは最も悪性度の高いがんの一つで、進行が早いことでも知られています。手術治療が現在唯一の治癒可能な治療ですが、早い時期に転移を起しやすく、早期発見をしないとなかなか良い結果が得づらいのが現状です。膵臓がんの症状としては、腹痛、背部痛、黄疸、体重減少、食欲不振、下痢、嘔気、うっ病、糖尿病の悪化

病気と治療あれこれ

正しい手の洗い方

私たちは毎日、さまざまなものに触れています。そして、知らないうちに感染している場合があります。外出先から戻ってきた時や調理の前後、食事の前、トイレの後には手を洗しましょう。



◆手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう。
- ・時計や指輪は外しておきましょう。

◆正しい手の洗い方

- ①流水でよく手をぬらした後、せっけんを付け、手のひらをよくこすります。
- ②手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③指先、爪の間を念入りにこすります。
- ④指の間を洗います。
- ⑤親指と手のひらをねじるように洗います。
- ⑥手首も忘れずに洗います。
- ⑦流水でよく洗い流し、清潔なタオルなどでよく拭きとって乾かします。

同居している人で感染を疑われる人(インフルエンザ、感染性胃腸炎など)がいる場合、こまめに手洗いし、拭き取るタオルは別に分けましょう。

(市民病院外科部長 中川宏治)



などが挙げられますが、特徴的な症状もなく診断を困難にしています。膵臓がんの原因と予防に関してはほとんど知られておらず、喫煙と糖尿病などが危険因子であることぐらいしか分かっています。しかし、現在早期膵臓がんを確実に診断する方法はなく、これからの研究課題ですが、人間ドックなどで偶然発見されることもあることあるので検査は重要です。

職員を募集します

市民病院、そうさぬくもりの郷では下記の通り職員を募集しています。
申込方法…病院備え付けの履歴書を提出
申し込み・問い合わせ先…国保匠瑤市民病院事務局 ☎72-1525
 〒289-2144 匠瑤市八日市場イ1304番地

職種	採用区分	受験資格	年齢	募集人数	勤務場所	試験内容
看護師	正規	有資格者	制限なし	2名	市民病院・ぬくもりの郷	教養問題・作文・面接 (臨時職員は面接のみ)
薬剤師				1名	市民病院	
言語聴覚士				1名	ぬくもりの郷	
介護福祉士				1名		
訪問看護師	正規または臨時	正看護師有資格者	1名	訪問看護ステーション		
夜勤当直専従看護師	臨時	有資格者	1名	市民病院・ぬくもりの郷		
看護助手		特になし	1名	市民病院		
医師事務作業補助者		経験者	1名	市民病院		
介護職員		有資格者	若干名	市民病院・ぬくもりの郷		

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

応援
します

健康づくり

年に1回、がん検診を受けましょう

現在、2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががん
で命を落としています。匝瑳市においても、がんは死因
の第1位となっており、がんを早期発見・早期治療して
いくことが重要です。それには、定期的ながん検診の受
診が有効です。

平成24年度に市民に実施した調査では、胃がん検診を
1年以内に受診している人（市の検診以外も含む）は、
男性40歳代54.8%、
50歳代49.1%、60
歳代37.6%で、女
性は40歳代39.7%、
50歳代42.2%、60
歳代41.3%でした。
検診を受けていな
い人が、まだ多く
いる状況です。



※厚生労働省
イメージキャラクター

市のがん検診は
4月から始まります。ぜひ年に1回検診を受けて、自分
の健康を守りましょう。

問 健康管理課 ☎73-1200

給食室からこんにちは



豆入り ミネストローネ

2月3日は「節分」で
す。大豆を使った『豆
入りミネストローネ』を
紹介します。

材料 4人分…ニンニク1片 ベーコン1枚 トマト1個 砂
糖小さじ1/2 タマネギ1/2個 ニンジン1/2個 セロリ4
cmくらい ジャガイモ小1個 大豆(水煮)30g 水
450ml 塩こしょう適量 コンソメの素適量 マカロニ20
g 小松菜35g オリーブ油

作り方
①ニンニクをみじん切り、ベーコンは1cm幅の短冊切り、
小松菜は1.5cmに切る。ニンジンは1cm、残りの野菜は
1.5cmの角切りにする。
②鍋にオリーブ油小さじ1/2とニンニクを入れて加熱し、
香りが出たら、トマトと砂糖を入れて炒める。
③タマネギ、ニンジン、セロリを加えて炒め、ジャガイ
モ、大豆、水を入れて煮る。
⑤アクをとって調味料、マカロニを加え、材料に火が
通ったら小松菜を入れて、仕上げにオリーブ油を振る。
○栄養価(1人分) エネルギー 88kcal たんぱく質3.6g
脂質1.5g カルシウム34mg 食塩相当量0.8g

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)

今月はお休みです

レッツヘルスアップ教室
(八日市場公民館)

日 13日(木) 受付 13:30~13:45
持物 汗ふきタオル、バスタオル、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 20日(木) 受付 13:30~13:45
持物 室内用運動靴、汗ふきタオル、
バスタオル、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
2日(日)	檜垣内科循環器科医院 (八日市場イ) ☎73-2552	匝瑳市民病院 (八日市場イ) ☎72-1525
9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
11日(火)	城之内医院(東小笹) ☎72-4511	伊藤医院(八日市場木) ☎72-0261
16日(日)	鈴木医院(椿) ☎72-0012	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
23日(日)	かわて医院(横須賀) ☎72-3000	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は
消防組合 ☎72-0119にお問い合わせください。問 健康管理課 ☎73-1200