

市民病院サポーター会会員募集

市民病院は地域住民の皆さんの命と健康を守り、地域の中核病院としての役割を果たすため日々努力しています。このたび、地域の皆さんがかかりやすく、地域に根ざした病院づくりを進めるために、病院職員と意見交換を行ったり、質問に答えたりする場を作りたくと考え、「匠瑳市民病院サポーター会」を作ることとしました。

会員となる条件は、市民病院の診察券をお持ちの人です。診察券をお持ちでない人は、申込書を提出していただければ発行します。申し込み方法は、平日の8時30分から17時までに申込書を病院の総合窓口に提出していただくか、病院庶務班まで郵送またはFAX(72・2926)でお送りください。

会費は無料ですので、多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

病気と治療あれこれ

いよいよインフルエンザの時期到来

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染して発症します。インフルエンザウイルスは低温、乾燥の環境に強く、寒さ厳しい1月～2月に感染のピークを迎えます。昔は「流感」とか「かくらん」と呼ばれてきましたが、要するに「たちの悪い風邪」という認識でした。普通の風邪との違いは、38度以上の高熱・頭痛・関節痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。感染力も強く一般の風邪薬では効果がありません。インフルエンザワクチンを接種したから感染しないという保証はない(かかっても軽く済むことが多い)ので、早めに医療機関に受診しましょう。インフルエンザ予防はまめな手洗い・うがいを習慣付け、バランスの良い食事と十分な睡眠を取ることが大切です。



胆道のお話

各科にクローズアップ!



外科

胆道とは肝臓と十二指腸の間の胆汁の流れる経路で主に胆管と胆のうを合わせた部位を指します。胆汁は胆のうで作られると思っている人が多のですが、実は肝臓で作られておく袋で、必要に応じて収縮し十二指腸内に胆汁を排出します。胆汁中には、破壊された赤血球から作られたビリルビンと呼ばれる胆汁色素やコレステロールが多く含まれます。便が黄色いのは腸内に排出された胆汁色素のせいです。また、胆汁中に含まれる胆汁酸は消化酵素ではありませんが、脂肪を乳化して消化酵素の働きを助け、脂肪の分解産物に作用して小腸から吸収されやすく変化させます。

胆道の病気で一番多いのが胆石症です。胆石は胆汁の成分が固まったものです。胆石は人間ドックのエコー検査などで偶然見つかることがしばしばあります。しかし、無症状の胆石から胆のう炎が発生する頻度は1〜2%と言われており、胆石があるからと言って必ずしも治療が必要なのわけではありません。また、胆石が原因で明らかに胆のうがんを生じやすいという証拠はありません。胆のう炎の主な症状は、右上腹部痛でみぞおちや右脇腹の痛みであることもあり、悪心、嘔吐、発熱を伴うことがあります。胆石症の根本的治療は、原因である胆のうを摘出する手術であり、近年では手術創の小さい腹腔鏡下手術をすることが多くなってきました。しかし、全身状態、合併症、開腹歴などにより腹腔鏡下手術ができないこともあります。胆のうの機能は胆汁を一時的に蓄えるだけで、術後も胆汁は肝臓で作られ消化機能に影響がないため、手術により胆のうを失っても基本的に日常生活に支障はありません。

また、胆管にも結石ができることがあります。多くの場合、胆のうの結石が総胆管に落下することによって起こります。総胆管に結石ができることと胆汁の流れが滞ってしまうことがあり、胆管炎になります。胆管炎の症状は胆のう炎の症状の他に、黄疸を伴うことが特徴です。胆管炎は重症化しやすく、臍炎、敗血症を伴うと死に至ることがある怖い病気です。黄疸に気が付いたら速やかに医療機関を受診してください。

胆道は比較的がんができやすい部位であり、胆のうがん、胆管がん、十二指腸乳頭部がんなどを合計した胆道がんは、部位別がん死亡率では男性8位、女性7位、全体で6位になります。胆道は内視鏡などで直接観察することが困難であり、がんの早期発見は難しいのが現状です。しかし、肝機能異常などで比較的初期の胆道がんが発見されることもあるので、市民検診などを受けることも重要でしょう。

(市民病院外科部長 中川宏治)



※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

がんを防ぐための新12カ条

多くの研究成果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることが分かってきました。

以下にがんを予防するポイントを紹介いたします。

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスの取れた食生活を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は豊富に
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんを知ることから



(出典：財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12カ条」より)

自分の生活習慣を見直し、できるところから改善していきましょう。

問健康管理課 ☎73-1200

給食室からこんにちは



松風焼き

今回は、お正月料理にも登場する『松風焼き』を紹介します。大豆入りで栄養満点です。

材料 4人分…鶏ひき肉120g ショウガ少々 A(大豆水煮40g 長ネギ40g ニンジン20g シイタケ20g) B(溶き卵1/2個分 みそ小さじ1 しょうゆ小さじ1/2 酢小さじ1 砂糖大さじ1/2 白いりごま大さじ1 パン粉少々)

- 作り方**
- ①シイタケは軸を取り、ショウガはすりおろす。
 - ②Aの材料をみじん切りにする。
 - ③Bを混ぜ合わせておく。
 - ④ボウルに鶏ひき肉とショウガ、②、③を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ⑤天板にクッキングシートを敷き、1.5cmくらいの厚さになるように④を延ばし、四角く成形する。
 - ⑥180℃程度のオーブンで火が通るまで焼く。
 - ⑦焼けたら等分に切り分ける。
- ※お正月などの縁起が良い時には、末広がりの意味で台形にカットします。
- 栄養価(1人分) エネルギー 118kcal たんぱく質11.7g 脂質5.8g カルシウム47mg 食塩相当量0.4g

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 9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)

今月はお休みです。

レッツヘルスアップ教室 (のさかアリーナ)

日 30日(木) 受付 13:30~13:45

持物 室内用運動靴、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
1日(水)	福島医院 (八日市場イ) ☎72-0175	さとう整形外科 (八日市場イ) ☎73-2891
2日(木)	椎名医院 (八日市場イ) ☎72-0032	東陽病院 (横芝光町宮川) ☎84-1335
3日(金)	石井医院 (八日市場ハ) ☎73-2150	匠瑳市民病院 (八日市場イ) ☎72-1525
5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
12日(日)	野澤医院 (八日市場イ) ☎73-2245	はしば医院 (今泉) ☎67-5720
13日(月)	福島医院 (八日市場イ) ☎72-0175	熱田整形外科 (八日市場ハ) ☎72-1110
19日(日)	越川医院 (横芝光町宮川) ☎84-0103	守医院 (椿) ☎73-5511
26日(日)	小川内科 (八日市場イ) ☎73-2658	東陽病院 (横芝光町宮川) ☎84-1335

※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