



ふれあい

2015年

8月

発行：医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

編集：広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL048-996-1131 FAX048-997-2135

ピンクリボン運動 アンケート結果を集計

5月24日（日）午前10時から午後5時まで、八潮駅前のフレスポ八潮イベント広場で行われた「ふるさとフェア」に合わせて、当院のピンクリボン運動プロジェクトによる、ピンクリボン啓発活動が行われ、その際に実施したアンケート調査の集計結果がこのほどまとまりました。

アンケートは、30～40代を中心として幅広い年代の皆さん183人にご協力いただきました。

乳がん健診に関するアンケート ＜集計結果＞

- 実施日 平成27年5月24日（日）ふるさとフェア会場
- 配布数 200枚
- 回収数 183枚（回収率：92%）



「ピンクリボン運動をご存知ですか」という問いには、知っている方が41.4パーセント、知らない方が58.6%で、過半数の方は知らないという結果になりました。

「乳がん検診を受けたことがありますか」については、48.9%の方が受けており、以前受けたことがある方が18.9%、一度も受けたことがない方が32.2%で、3人に1人は受けたことがない、という結果でした。

「どこで受けましたか」という問いには、市の健診と職場の健診が最も多く、人間ドック、その他と続いています。

「乳がん検診を受けていない理由」を尋ねると、「時間がない」が最も多く、次いで「症状がなく心配ない」「健診の受け方が分からない」「興味がない」「乳がんの発見が怖い」などと続いています。その他若い世代から、「若いから」や「面倒だから」、40代の方は「検査は痛いと聞いているので」という意見もありました。

「日曜に検診ができれば、受けてみたいですか」との問いには、73.3%の方が受けてみたいと答えており、特に30～40代の仕事・家事・育児にお忙しい方々のご要望が高いことが分かりました。

アンケートの中で、乳がん検診に関するご質問やご意見をいただきましたので、その一部を抜粋して外科の本間医師からお答えさせていただきます。

Q1. 乳がん検診の適齢期は？

A1. 一般に乳がん検診は40歳以上の女性に対してマンモグラフィーが推奨されています。これよりお若い方は月経後乳房の張りが強くない時期に毎月自己検診することをお勧めします。

また、高齢であっても乳がんになりますので、検診を受診してください。

Q2. 検診の受診間隔は？

A2. 特別リスクの高くない方は2年に1度の検診を推奨されています。

Q3. 乳がんのリスク因子は？

A3. 乳がんの既往、乳がんの家族歴、未出産、授乳未経験、早発月経、遅い閉経、良性の乳腺増殖性病変の既往、高濃度乳腺、成人期の高身長（閉経前）、出生時高体重（閉経前）、ホルモン補充療法、肥満、糖尿病、運動不足（閉経後）、飲酒、喫煙など。これらの方の場合、年に1回は検診を受けることをお勧めします。



本間 恵 医師
日本乳がん学会認定医
マンモグラフィ読影医

新任医師のご紹介



やまだ てるたか 整形外科 山田 光高医師

【専門】整形一般、外傷、膝、股関節

【資格】日本整形外科学会（専門医、スポーツ医、リウマチ医、脊椎脊髄医、リハビリ医、研修指導医）など

【メッセージ】7月1日より着任いたしました。骨折を中心とした外傷、変形性膝、股関節症などの治療で地域医療に貢献できるよう努力いたします。よろしくお願いいたします。

救急救命士の病院実習

今年度も八潮市消防署から救急救命士の病院実習の依頼があり、6月8日から19日まで、佐藤美緒救急救命士が実習されました。

救急救命士の病院実習は、救急救命士が行う救命処置や応急処置などの病院前救護の能力向上を図るために行われるもので、当院での実習は、救急搬送された患者さまの救急医療の補助や各種検査の見学などを行いました。

こうした実習や救急症例カンファレンスなどを通じて、今後とも八潮市消防署との連携を図りながら、地域の救急医療体制の充実を図ってまいりたいと思います。



熱中症対策講座

やしお寿苑 6/11

6月11日（木）午後6時から7時まで、八潮市八條のデイサービスセンター「やしお寿苑」において、「熱中症対策講座」の出前講座を実施しました。これは、やしお寿苑の職員研修会の一環で、内容は、発生条件、症状、注意事項、応急処置などについて、具体的な事例を交えて説明しました。

当日は、同所の職員の皆さん42人が参加し、入所されている方が熱中症にならないための対策や、



万一熱中症が疑われる症状が現れた場合の対処方法などについて、最後まで熱心に受講されました。

出前講座

ストレッチ講座

イリーゼ八潮 6/17

6月17日（水）午後2時から3時まで、市内八潮1丁目の介護付き有料老人ホーム「イリーゼ八潮」において、ストレッチと転倒防止の出前講座を実施しました。

当日は32人の入所者の方が同所1階食堂に集まり、ペットボトルを使ったダンベル運動、手足のストレッチ運動、転倒予防のための足腰の運動、認知症予防のためのじゃんけん運動などが行われました。

出前講座は終始笑顔あふれる和やかな雰囲気の中で実施されました。



管理栄養士のメディカルレシピ

夏野菜ピクルス



500ml 容器 (5食分)

235kcal 塩分6.0g

きゅうり 100g

パプリカ 50g

ミニトマト 40g

大根 150g

人参 60g

ローリエ 1~2枚

酢 120ml

A { 水 50ml
砂糖 30g
塩 小1



■つくり方

1. きゅうりは長さを3等分し、スティック状に切る。
2. パプリカは種を取り、1cm幅で縦に切る。
3. 大根・人参は皮をむき、きゅうりと同じ長さのスティック状に切る。
4. 適当な容器に切った野菜、ミニトマト、ローリエを入れる。
5. 耐熱容器にAを入れ、電子レンジで1分~1分半加熱して砂糖・塩を溶かす。
6. 酢と⑤を合わせて粗熱が取れたら野菜の入った容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

色とりどりの夏野菜がおいしい季節になりました。たくさんの野菜が手に入ったら常備菜として保存するのもよいでしょう。野菜の保存といえばお漬物が定番ですが、今回は西洋の漬物ピクルスをご紹介します。

酢の防腐効果を利用したピクルスは、和風の漬物よりも塩分が少ないのが特徴です。もう1品なにかほしいな…というときにサラダ感覚で野菜が摂れたり、ちょっと小腹が空いたときのおやつとしてもヘルシーでおすすめです。

また、お酢の酸味は唾液と胃液の分泌を促し「食欲促進」の手助けとなり、さらには消化・吸収を助け胃腸を整えてくれます。他にも、酢の主成分である酢酸は、エネルギー源となる炭水化物の代謝の手助けや、「疲れ」のもととなる乳酸を取り除く力もあり、夏バテ防止にもなりますので、お酢を使ったメニューはこの時期おすすめです。

管理栄養士の一口メモ

✿一口メモ✿

- ・冷蔵庫で1週間程度保存可能です。
- ・密封びんでなくても、清潔なタッパーやビニール袋でも作れます。
- ・ピクルスを取り出す際は清潔な器具を使用しましょう。
- ・お好みの野菜でいろいろな組み合わせをお楽しみください。

✿お酢の豆知識✿

お酢の原料はお酒。フランス語のvinaigre（ヴィネガー）は、vin（ワイン）とaigre（すっぱい）からできた言葉。漢字の「酢」は、「酒」から「作」る、という意味合いから生まれたそうです。世界各地でその土地の酒の原料に近い酢が作られています。

新病院は 来年5月オープン予定！



▲新病院完成予想図



▲新病院西面からの外観(7/21 撮影)

八潮中央総合病院の新築移転につきましては、平成28年5月にオープンの予定で、現在工事を進めております。

完成後は病室のベッド1床あたり8㎡になり、介護老人保健施設と同等の広さの快適な療養環境となります。また、手術室拡充を始めとする急性期医療の充実、そして別棟だった「みどり診療所」を院内に配置して健診部門との連携を強化しながら、より地域の中核病院としての使命を全うしてまいります。

＜新病院の概要＞

住所：八潮市南川崎700番地3（八潮南部東土地区画整理地内）

つくばエクスプレス八潮駅下車北口から900m・徒歩約10分

構造：鉄筋コンクリート造5階建て 敷地面積：6544.37㎡

延べ床面積：13,729.17㎡ 病床数：250床 駐車台数84台

各フロアの構成

