

はなみずき

VOL
58

令和5年 秋号



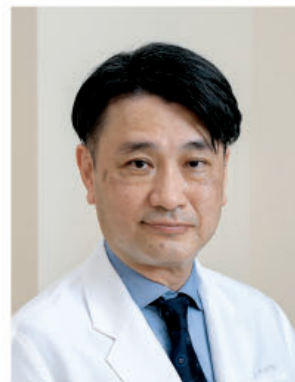
皆様こんにちは。今年になり、対外的な活動を開始しています。

八王子市役所ならびに八王子市医師会よりご推薦を頂き、インド国タミル・ナド州の政府高官、がん専門医の方々のクリニックへの視察という貴重な経験を得、交流を深め、健診の重要性を再認識いたしました。また、東京八王子ビートレイنزのオフィシャルパートナーとして、冠ゲームをさせて頂いたり、八王子市で開催の尚武会のムエタイ大会でのサポートもさせて頂きました。イベントを通して、参加の皆様へ、健診の大切さをお伝えし、受診のきっかけとなれば幸いです。今後も機会がございましたら積極的に出向き、健診の啓発活動に努めたいと思います。

クリニックでは、「乳房を意識する生活習慣」である「ブレストアウェアネス」の普及を推進しています。①自分の乳房の状態を知る、②乳房の変化に気をつける、③変化に気づいたらすぐに医師に相談する、④40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受ける、という内容です。乳がん検診では、マンモグラフィ検査に加え、乳房超音波検査の併用をお勧めし、乳がんのより早期での発見に努めています。大腸がん検診、胃がん内視鏡検診も強く勧めています。大腸がんは罹患数第1位であり、女性では、がんの死亡原因の第1位です。また、大腸がんは自覚症状に乏しいため、便潜血検査による大腸がん検診は非常に重要です。胃がん内視鏡検診では、胃がんの早期発見のみならず、その原因となるピロリ菌の感染兆候である

萎縮性胃炎の有無を確認できます。ピロリ菌は抗生剤にて除菌可能であり、がんのリスクを軽減できる大切な治療です。近年、除菌が保険適応となってから、胃がんの罹患数は減少傾向にあり、この傾向の維持に尽力したいと思います。内科では、インフルエンザ、コロナ感染症の予防接種、今年度の助成対象となっております。带状疱疹ワクチン接種等の予防医療にも力を注いでいます。4階研修室にて、近隣の皆様を対象とした健康教室として、バランスボール教室を不定期ですが開始いたしました。興和会に勤めて13年、乳腺外科医として地域の皆様と歩めたことは、大きな喜びであります。

今後も、女性が永く健やかに過ごせる社会づくりの理念の基に、①気軽さ、②相談しやすさ、③集いの場を実践したいと思います。お気軽にお声かけいただき、ご利用いただければ幸いです。地域の皆様が、健やかに安心してお過ごしいただけることを祈念いたします。



みぎたクリニック
院長 鴨 宜之

駅伝部 通信



Another story

駅伝部部长が
全日本マスターズ陸上
東京代表として出場！



変化を恐れずに邁進していきたい

右田病院駅伝部部长 埴原正樹 看護師が、『第44回全日本マスターズ陸上競技選手権2023(10/7~10/9山口県開催)』に東京代表選手として出場する。

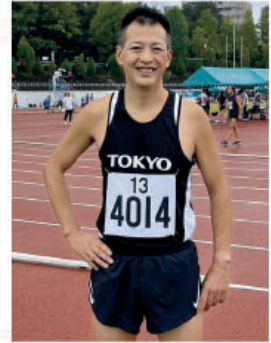
「駅伝はチームワーク。職種の垣根を超えた関係性が業務にも活かしてくる。」と考え、スタッフの健康増進、職種を超えた交流、地域活動を目指し右田病院駅伝部を10年前に立ち上げた。「掲げた目標に賛同して集まってくれる部員、活動をサポートしてくれる病院に感謝」しながら、今年2月の夢街道駅伝に3年ぶりに出場。エース区間第1区を走り、チームに勢いをつけた。

1973年山梨県甲府市生まれ。小学4年生の時に、陸上競技クラブに入部、風を切って走る楽しさを知った。中学・高校時代は800mや1500mの中距離競技に熱中し、記録を残した。日本体育大学に入学、全国から集まる学生の陸上競技レベルは想像以上で、悔しい思いも経験したが、その後も看護師として働きながら、マイペースに走り続けた。

駅伝部創部と同時期に、マスターズ陸上に登録し、子供時代に熱中したトラック競技を再開した。マスターズ陸上は競技クラスが

5歳刻みになっており、同年代と肩を並べて競技ができる。昨年40歳台最後のレースとなった東日本マスターズ選手権1500m/M45の部で第3位となり、全日本大会への切符を手にした。

記録的な猛暑が続くこの夏も、計画的に練習を重ね、ランニングフォームの改善や体調管理も万全だ。「走ることに打ち込めるのも、理解ある家族や仲間のおかげ」。自己ベストの更新、上位入賞を目指して最善を尽くす。一児の父。「小学6年生の娘も私に似て、走ることが好き。ずっと一緒に走れるように、記録に挑戦し続けたい」と笑顔で語る瞳の奥に、「燃える闘魂」が見えた。



東京代表！
気持ちが引き締まります！

医療法人財団興和会 右田病院

住所：〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL：042-622-5155(代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・形成外科・外科・消化器内科
- ・循環器内科・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

- 地域包括ケア病棟 118床

- 東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院
- 日本外科学会認定専門医制度関連施設
- 日本整形外科学会専門医師研修施設
- 日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設
- 日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大前行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所：〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL：042-621-5655(代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容：人間ドック・各種健診 診療科：乳腺科・内科

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設

アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP





採血管の種類について

検査のお話



病院で診察を受ける時、検査のため採血することがあります。その時、採血管の本数が2本だったり、もっと増えたりすることがあるかと思いますが、「1本で全部の検査ができればいいのに」「こんなに採血の本数が多いと貧血になってしまうのでは？」などと考えた方もいるかもしれませんね。

採血管には多くの種類があります。その中でよく使われるものを紹介していきます。

ふたの色	必要な血液量	採血管の中身	得意な検査
茶色	9mL	凝固促進剤	生化学検査(主に肝臓・腎臓などの検査)
紫色	2mL	抗凝固剤(EDTA-2K)	血液検査(白血球・赤血球・血小板の数の検査)、血液型検査
灰色	2mL	抗凝固剤(フッ化ナトリウム)	血糖検査(血糖やヘモグロビンA1cの検査)
黒色	2mL	抗凝固剤(クエン酸Na)	凝固検査



この表のように、**採血管の中身は全て違っており、得意な検査も違います。**例えばふたが灰色の採血管で生化学検査を行うと、データが変わってしまうのでできません。また、これらの採血管での採血量は、全部足しても15mLしかありません。大さじ1杯と同じ…と考えると、全然取られていないように思えますね。これ以外にも、様々な種類の採血管があります。検査センターに委託する検査項目を調べたい場合は、特殊な採血管を使用する

こともあります。日々検査項目が増えており、今まで分からなかったことも採血で分かるようになるかもしれません。採血は注射針を刺されるのでどうしても痛みを伴ってしまいます。採血されるのは好き！という方はほとんどいないと思います。しかし、採血によってわかることも多く、**病気の早期発見**につながることもあります。痛みを少しだけ我慢して、採血に協力してもらえればと思います。

臨床検査技師 高野 奈々絵



「秋バテ」予防の3つの対策

LET'S
リハ!

大変暑かった夏が終わり、疲れを感じていませんか？その症状は「秋バテ」かも知れません。秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経が乱れ、**食欲不振や怠さなどが秋まで続く**ことです。その対策としては、まず規則正しい生活を心掛け、**以下の3つ**を取り入れてみてください。



- ① 涼しい時間帯のウォーキングや筋力トレーニング
- ② 食事・水分をしっかりと摂る
- ③ 十分な睡眠時間

有酸素運動

・軽度な運動を一定の時間継続することで、新陳代謝などを促進します。



ウォーキング(速歩)

- ・歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- ・視線は5mくらい先におきましょう。
- ・少し息が早くなる程度のペースで約10～30分歩きましょう。(途中で休憩を入れても結構です。)

ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで伸ばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



かかとあげ運動

壁を支えながらかかとをあげてつま先で立ちます。



※持病や手術歴のある方、運動や水分量を医師から制限されている方は、事前に医師に相談してください。

出典:理学療法ハンドブック

理学療法士 仁科 将平



食欲の秋「なぜ食欲がでるの？」

栄養士の
ひとりごと

今年の夏は異常に暑く、食欲がなかった方もいらっしゃると思いますが、朝夕は涼しくなり少しずつ秋の訪れを感じます。買い物に行ってもおいしいそうな**ぶどう、さんま、きのこ、さつまいも**などに目が留まることが多くなりました。

秋になると食欲が増す理由として

- 1 涼しくなったことで食欲が回復する。
- 2 秋の味覚がスタートした。
- 3 気温が下がってくると、体温を保つために基礎代謝が上がる。
- 4 人間も動物なので、寒い冬に向けて栄養を蓄えようとする。



など諸説あります。

秋の味覚は素材の味、香り、食感を楽しめるので、**味付けの調味料は必要最低限**にします。調理法としては **揚げる→炒める→煮る→蒸す→焼く→茹でる** の順に**カロリーが低**くなります。調理法のポイントを押さえることと、量を食べすぎない工夫をすれば後で体重計に乗ってビックリすることは防げるかもしれません。

食欲の秋、旬の味覚を上手に取り入れて健康を維持していきましょう。

管理栄養士 藤江 美智子



薬のおはなし

季節性インフルエンザワクチンについて

季節性インフルエンザは、急性の呼吸器感染症で、発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛等の全身症状が突然現れる疾患です。通常、初冬から春先に向けて毎年流行し、多くは自然治癒するものの、気管支炎、肺炎、ライ症候群、中耳炎等の合併症を併発して重症化したり、命に危険が及ぶ場合もあります。

インフルエンザの重症化予防のために、下記のQ&Aを参考にして頂き、インフルエンザワクチンの接種計画をご検討ください。

Q1.インフルエンザワクチンの接種回数は？

A.生後6ヶ月以上13歳未満は2~4週間の間隔をおいて2回、13歳以上は1回または1~4週間の間隔をおいて2回接種します。
高齢者は、1回接種と2回接種でその効果に大きな差はないとする報告があり、65歳以上および基礎疾患のある60~64歳は1回接種となっています。
妊婦も含め13歳以上も1回の接種で十分な効果が認められましたが、著しく体調に不安のある方は、医師と相談の上、2回接種して差し支えありません。

Q2.インフルエンザワクチン接種後、予防効果はどれくらい続くのでしょうか？

A.個人差がありますが、**接種後2週間から5ヶ月程度**と考えられています。インフルエンザ予防の為に、**毎年摂取**する必要があります。

Q3.インフルエンザワクチンの効果的な接種時期はいつ頃ですか？

A.季節性インフルエンザの国内流行期が通常12月から翌年の3月であるため、**遅くとも12月中旬までに**ワクチンを接種することが望ましいと考えられます。



当院でも、**10月初旬よりインフルエンザワクチン接種**を行っております。
ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

薬剤師 岩崎 諒佑

