



柏市立柏病院広報誌

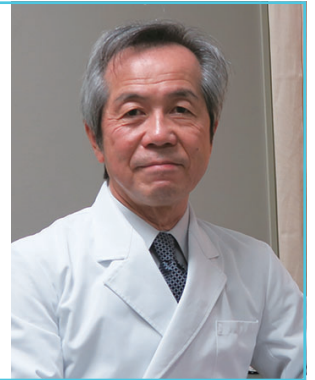


38
2023.5

運動の勧め

病院長 野坂 俊壽

アメリカのパイロット映画で見た腕立て伏せがとても格好良かったので、何十年かぶりにやってみました。「2回しかできない。3回目は腕が伸びない。」トム・クルーズと大して年が違わないのにびっくりです。試しにラジオ体操をやると、汗はかくし、息は上がるのでこちらも予想外でした。小学生の時はこんな楽な体操が運動になるのだろうかと思いましたが、ラジオ体操も立派な運動です。運動していない方、一緒に始めませんか？



新任医師紹介 (2023年4月1日着任)

今年度より新しく着任した常勤医師をご紹介します。それぞれの医師に、

①出身地 ②出身大学 ③趣味・特技 ④子供の頃の夢 ⑤診療に心がけていること・大切に思っていることを聞いてみました。



伊藤 祐輔 いたう ゆうすけ
循環器内科
①東京都 ②杏林大学
③ピアノ ④医師
⑤患者さんの立場になって診療する事



田中 智美 たなか ともみ
腎臓内科
①東京都 ②東京医科歯科大学
③旅行・旅行の計画を立てること
④小説家
⑤患者さんに寄り添い、丁寧に誠実な診療を心がけています。



増田 誠三郎 ますだ せいざぶろう
内分泌・代謝科
①神奈川県 ②杏林大学
③サッカー・フットサル
⑤患者さんに寄り添い、最善の医療を提供できるよう頑張ります。



根岸 美穂 ねぎし みほ
内分泌・代謝科
①埼玉県 ②東京医科歯科大学
⑤患者さんに寄り添った丁寧な医療を心掛けて参ります。



蝶名林 賢 ちょうなばやし さとし
呼吸器内科
①東京都 ②信州大学
③読書
⑤丁寧かつ正確な診療を心がけております。



高梨 靖久 たかなし やすひさ
呼吸器内科
①埼玉県 ②東京医科歯科大学
③ゴルフ ④医師
⑤患者さんに寄り添った医療を提供できるよう努めます。

病気のお話シリーズ

大腸癌
＜外科＞

今回、お話を伺ったのは織田（おりた）先生です。

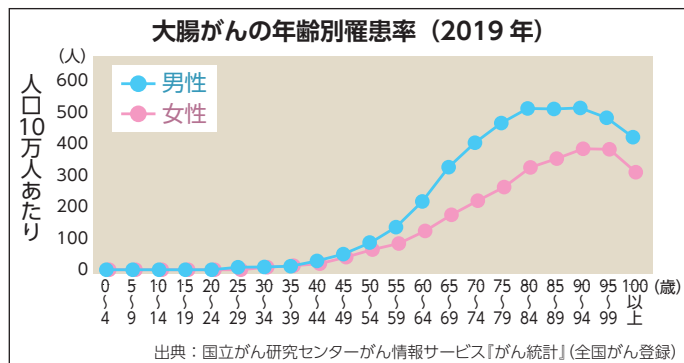


疫学

大腸癌は40歳代から徐々に増加していく癌です。右の表は1年間で10万人当たり何人が罹患（新たに診断された）したかを示したものです。

2019年の1年間で罹患者数は男性87,872人、女性67,753人でした。これは部位別の癌の中で最も多い罹患者数です。

また、2021年の1年間の死亡者数は男性28,080人、女性24,338人で、肺癌に次ぎ2番目に多い死亡者数です。



危険因子と予防因子

危険因子としては、年齢（50歳以上）、赤身肉（哺乳類の肉）・加工肉の摂取、喫煙、大酒、家族歴、運動不足、肥満が挙げられます。一方、予防因子としては、果物、野菜など繊維質を含む食事、適度な運動があります。

大腸がん・大腸ポリープの
危険因子・抑制因子



診断

早期発見が非常に大事で、早期癌であれば、根治する可能性の高い癌の一種です。40歳以上の方は無症状であっても、便潜血検査を毎年受けることが大事です。陽性となった場合、大腸内視鏡検査が行われます。ただし、便潜血検査は早期癌の50%、進行癌の10%が陰性になると言われており、50歳以上で腹痛、便が細い、排便習慣の変化、原因不明の体重減少、貧血のような症状のある方も大腸内視鏡検査を勧められる場合があります。

大腸癌と診断された場合は、さらに採血やCT検査などを行い、Stage 0からⅣまでの5段階にステージ分類されます。



治療

治療は、ステージ分類により決定されます。Stage 0とⅠの一部に関しては内視鏡治療、Stage Ⅰの一部とⅡ、Ⅲは手術治療（±術後補助化学療法）、StageⅣに対しては、手術治療、放射線治療、抗がん剤治療などを組み合わせて集学的治療がおこなわれます。

心当たりのある方は、外来でお気軽にご相談ください

第20回 糖尿病を知り隊!

あなたも危ないかもしれない!
「血糖値スパイク」

健康診断で血糖値が正常と言われた方、本当に大丈夫ですか?? 「血糖値スパイク」が潜んでいるかもしれません。

「血糖値スパイク」とは「普段は正常だが、食後の短時間だけ血糖値が急上昇すること」です。血糖値が食後2時間で140mg/dℓ以上になると「血糖値スパイク」かもしれません。血糖値スパイクは数時間たつと正常血糖値に戻ってしまうため、通常健康診断では見つけにくく、放置してしまいがちです。血糖値スパイクは急激な血糖値の上昇により血管が障害され、気がつかない間に動脈硬化が進み、やがて心筋梗塞や脳卒中が起こる原因となることがあります。血糖値スパイクで記憶力が衰えやすくなり認知症になったり、がん細胞が増えるのを促す危険性もあると言われていています。血糖値スパイクが起きると、次のような症状が出る場合があります。

- ①眠気 ②頭痛 ③疲れ ④だるさ ⑤冷や汗
⑥怒りやすい ⑦集中力の低下

特に**食後の眠気は要注意**です!

どうすれば血糖値スパイクを予防できるかは…次号に続きます。



No.26 かしわ食卓日記

ハッセルバック
ポテト

● 材料(1人分) ●

- ・新じゃが芋 …………… 100g (中1個)
- ・オリーブオイル …… 5g (大さじ1/2)
- ・にんにく …………… 2g
- ・塩 …………… 少々
- ・コショウ …………… 少々
- ・ローズマリー ……… 1本

● 1人分の成分値 ●

エネルギー …… 144kcal たんぱく質 …… 2.1g
脂質 …………… 5.2g 塩分 …………… 0.4g

春に旬を迎える『新じゃが芋』の料理をご紹介します。近年様々な品種が出回り、料理によって使い分ける方も多いのではないのでしょうか? 有名なものに男爵、メイクイン、キタアカリ、インカのめざめなどがあります。今回の料理にはメイクインがおすすめですが、どの品種を使っても美味しく頂けます。じゃが芋にはカリウムが豊富に含まれており、体内の余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保ち高血圧を防ぐ効能があります。

作り方

- ① オーブンを220℃で予熱する。
- ② じゃが芋は良く洗い、芽がある場合は取り除く。じゃが芋に3～5mm幅の切込みを入れ、水にさらす。
- ③ にんにくをみじん切りにする。
- ④ にんにく、オリーブオイル、ローズマリーを鍋で火にかけ、香りがたったら火を止める。
- ⑤ じゃが芋の水気を取って天板に並べ、④をじゃが芋の切込みに塗り込む。ローズマリーはじゃが芋の上に乗せる。
- ⑥ ⑤に塩、コショウを振り、予熱しておいたオーブンで20分焼く。
- ⑦ 再度取り出し、天板に流れてしまったオイルを上から塗る。オーブンで外はカリカリ、中はほっくり柔らかくなるまで焼く(約20分)。皿に盛り付け出来上がり。

ポイント

- じゃが芋の切込みは細かい方が仕上がりの見た目も火の通りも良くなります。

新任医師紹介 (つづき)

- ①出身地 ②出身大学 ③趣味・特技 ④子供の頃の夢
⑤診療に心がけていること・大切に思っていること



金井 保澄 かない ぼずみ

小児科

- ①千葉県 ②東京医科歯科大学
③食べること ④科学者
⑤患者さん、保護者の方の気持ちに寄り添えるよう頑張ります。



李 惇馥 りじゅんふく

眼科

- ①東京都 ②東京医科歯科大学
③水泳、クロスバイク、ウイスキー
④警察官
⑤優しく丁寧で、信頼関係をきちんと築ける診察、手術を心がけていきたいと思えます。



延廣 拓音 のぶひろ たくと

外科

- ①千葉県 ②東京医科大学
③筋トレ ④医師
⑤まず第一に患者さんに寄り添うことを考えております。患者さんの信頼が得られますよう精進致します。



郭 江裕 かく ひろまさ

整形外科

- ①千葉県 ②秋田大学
③筋トレ、ドライブ
④電車の運転士
⑤患者さんの気持ちに寄り添える医療を提供できるよう努力します。

退任医師紹介

大木葉 宣昭 (内分泌・代謝科)

村田 彩 (消化器内科)

久保田 茉莉子 (眼科)

川見 祥子 (内分泌・代謝科)

原 裕一 (循環器内科)

西森 久晋 (健診センター)

田坂 有理 (呼吸器内科)

山本 祥馬 (外科)

木村 恵理 (研修医)

波田 誠 (呼吸器内科)

守屋 美知瑠 (整形外科)

高杉 祐生 (研修医)

ありがとうございました!

編集後記

新年度となりました。色々と環境が変わる方もいるのではないのでしょうか。我が家も次女が中学校に入学し新しい環境となりました。多くの事に挑戦して大きく成長していくのを見守るのが楽しみです。皆さんも、気持ちの良い季節となってきましたので、運動を始めたり、勉強を始めたりと新しい事に挑戦してみてください。リハビリ 池田

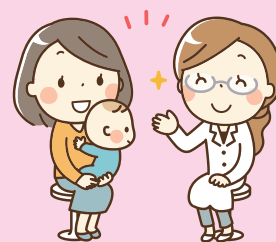


小児科より受付時間変更のお知らせ

診察曜日：月～土

受付時間：8：30～11：00まで

2022年6月1日より専門外来・一般入院・小児救急充実を図るため、受付時間が午前中のみになりました。



健康と地域医療の発展に寄与する千葉県救急告示病院

