



Hatta Medical News

2017年11月号



シリーズ がん検診

季節外れの台風を心配しながら、原稿を書いています。急に寒くなり風邪を引かれる方が急増していますが、皆様、如何お過ごしでしょうか？ 空気が乾燥し冷え込んでくると、インフルエンザも流行しはじめます。今年はワクチンの出荷が例年より少ないため、もしご希望の方がおられたら、早めに受付でお申し込みください。

今回のメディカルニュースは、がん検診について八田内科医院の考え方を記します。来年より方向転換する予定ですので、どうぞご理解とご協力をお願いします。

第13回いきいき健康セミナーは、告院長がアンケートで希望の多かった「血液検査の見方」について講演しました。

寒い季節に美味しい、おでん、更に美味しくする工夫、塩分カットのコツなどについて敏腕栄養士のYoshikoがお届けします。

今年一杯で森看護師が定年退職します。最後に想いを語って頂きましたのでご覧ください。

11/12/1月休診

11/24(金) 一郎Dr休診
院長、文裕子Dr通常通り

11/29(水) 夜文裕子Dr休診
1/10(水) 夜文裕子Dr休診
両日とも院長代診

年末年始休暇

12/28(木)～1/4(木)

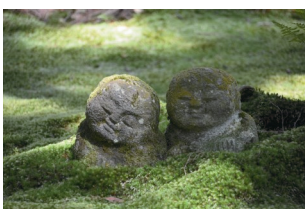
皆さん、様々な目的で八田医院にお越しになっていると思います。高血圧、高脂血症、糖尿病の管理、また骨粗鬆症の継続治療など目的は様々ですね。時に風邪を引いたり、腹痛の治療、インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種の時もあるでしょう。でもがんについては如何でしょうか？

八田医院にかかっているからといって、がんも全部診てもらっている訳ではありません。 勿論、自覚症状があれば、それに準じた検査（胃カメラや腹部CTなど）を予定することもあります。例えば、食後に胃が痛い、体重が減ってきた、診察の結果胃癌が疑われる場合は、胃カメラをします。これは立派な保険診療です。しかし、自覚症状や病気の疑いがない方に、保険を使って胃カメラや大腸癌検診の検便、前立腺がんの腫瘍マーカーPSAを測定するのは、基本的には認められません。原則、自治体を実施しているがん検診で行う必要があります。以下に**当院で実施できるがん検診**をまとめましたのでご参照ください。

・**大腸がん検診**：京都市在住40歳以上が対象、自己負担金300円（70歳以上は無料）

・**前立腺がん検診**：京都市在住50歳以上が対象、二年に一回、自己負担金1500円（70歳以上は無料）

なお、肺がん検診は当院では実施不可、保健福祉センターで受診可能です（左京は第2、4水曜日）。胃がん検診として、胃がんリスク層別化検診（採血のみ）は40,45,50,55,60,65歳の方で、これまで胃がん検診を受けたことがない場合には、当院で実施可能です。胃カメラや胃透視による胃がん検診は当院では実施不可、乳がんや子宮がん検診についても信頼できる専門機関を紹介いたしますのでご希望の方は申し出ください。



秋の三千院にて

（院長撮影）

Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 5



ふうふうおでん〜お家で食べるあったかおでん 家族みんなで幸せおでん

でも、塩分が気になる方には練り製品はイエローカード。ところが、こんな工夫があるんです。

お勧め：おだしと隠し味がポイント

セールスポイント：ご家庭で、こんな工夫がおでんをもっと美味しくしてくれます。・下ごしらえはしっかり・大きなお鍋でお汁はたっぷり。さらに調味料のオイスターソースも隠し味。・味のしみこみにくいものから、コトコトと（30分）・充分冷まして、食卓に出す前に練り製品をいれ、温めなおし（15分）。控え目なお味には、辛子や柚子胡



材料

・大根 小1本
・じゃがいも 4こ
・こんにゃく 1枚
・たこ 4本
・昆布とかつおだし 1.5L
・卵 4個
・ごぼう天 4本
・キャベツと豚バラ巻き 4個
昆布15g 鰹節30gを水に浸けて冷蔵庫で1晩おく。
（急ぐときは水と昆布を加熱し、沸騰前に昆布をとりだし、鰹節を入れ火を止める。鰹節が沈んだら完成）
うすくちしょうゆ 大2 酒 大4
みりん 大2 オイスターソース 小2
塩 小1/2

お手軽下ごしらえ：大根は3cm幅の輪切りにし、厚めに皮をむいて面取りをし、片面に深さ1cmの切り込みを十字に入れておく。耐熱ボウルに大根と生米少々をかぶるくらいの水を入れてラップをし、電子レンジ(600w)で5分、一度混ぜて3分加熱し、水を切って熱いうちにだし汁に加える。こんな具も如何でしょうか？・キャベツはさっとゆで、豚バラ1枚を芯にしてくるくる巻いて、つま楊枝で止めて入れる。・水菜を油揚げで巻いて、ゆでた水菜でくくり、温めなおしに入れる。・タコは色が出るので、先にゆでて温めなおしに入れる。



栄養価（一人分）エネルギー 432kcal

たんぱく質 30.4g 脂質 14.3g

食塩相当量 3.9g

（おだしを残せば、ぐ〜んと半分程度に減ります。）

第13回いきいき健康セミナーは、都合により一部開催のみでしたが、満員御礼で50名以上の方にご参加頂きました。皆さんからの要望が強かった「**血液検査の見方**」について勉強しました。以下に要点をまとめました。①血液検査ですべての病気が分かるわけではない。②風邪はウイルスなので、白血球は正常、ただし、細菌感染では白血球が増えるので、抗生物質が必要な喉の痛みは採血でわかります。③血小板は止血のために必要で、数は個人差がある。ヘリコバクターピロリで血小板が減ることがある。④脂肪肝は、侮れない。アルコールを飲まない人でも肝硬変になることがある。⇒non alcoholic steatohepatitis (NASH) ナッシュと言います。肥満に注意！⑤脂質に注意、特に悪いのは悪玉コレステロール (LDLC)。中性脂肪が多いと、悪玉が更に小さくなって動脈に入りこむ**超悪玉**に変化していくので要注意！⑥尿酸値は7以下が正常で、高くなると痛風だけでなく動脈硬化の危険が高まる。体質によるところが多いが、食べ過ぎ飲みすぎ、太りすぎには注意が必要。⑦血糖値は、空腹時血糖70～109mg/dl、食後2時間



血糖140mg/dl未満が正常。HbA1cは6.2%未満が正常で、糖尿病の方でもHbA1c7%未満を維持することで合併症を予防できる。⑧腎機能：クレアチニン (Cr) と、尿素窒素という尿からでる老廃物を測定します。腎機能が高くなると、腎臓から排泄される尿酸やアミラーゼ (膵臓から分泌) などが排泄されず高値になります。⑨膵臓機能：アミラーゼを測定します。アミラーゼはでんぷんを消化する酵素で、膵臓以外にも唾液から分泌されます。カレーうどんを食べたとき、最初は片栗粉でとろみがあるのに、最後の方はお汁がパシャパシャになるのは、唾液中のアミラーゼが片栗粉を分解しているからです。⑩甲状腺機能：TSHという甲状腺を刺激する下垂体ホルモンを測定します。TSHが高いと甲状腺が弱っていることを示します。甲状腺機能が低下すると、疲れやすい、むくみやすい、体重が増えるなどの症状が出ます。わかめ、昆布、のりなどの海藻類にヨードが多く含まれており、過剰にとると甲状腺が弱くなります。弱いと言われているのに、間違っ



て多くとっている方がおられますので注意して下さい。⑪最後に腫瘍マーカー：**癌と分かっている人の治療経過や治療後の再発を見るのに有効**とされています。癌の早期発見に有用とされているのは前立腺がんのPSAのみです。

代表的な腫瘍マーカーと関連のある悪性疾患

	肺	食道	胃	肝	胆道	膵	大腸	乳房	卵巣	子宮	前立腺	甲状腺	喫煙
CEA	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SCC	●	●									●		
NSE/ProGRP	●												
SLX					●	●	●		●				
AFP/PIVKA2				●									
DUPAN2				●	●	●							
CA19-9			●	●	●	●			●				
CA125			●	●	●	●			●				
PSA											●		

次回は、12月9日、骨粗鬆症の専門家に講演して頂きます。ご希望の方は、早めにお申し込みください

第14回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時: 2017年12月9日(土曜日) 申し込み必要
開催時間: 午後2時30分～3時30分 入場2時15分
申し込み多数の場合は2部(4時～5時)あり
場所: 八田内科医院 待合室
講演内容:
「**骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから、歩いて・・・**」
講師: 医療法人 たちいり整形外科 院長 立入久和先生

医療法人 八田内科医院

森直子看護師退職記念 最終コラム

子供にとって親の存在は大きいものです。私にとっても母は85歳になりましたが、かけがえのない、大きな存在です。母は鳥取で生まれ育ち、6人兄弟の2番目に生まれ、男兄弟の中で育ちました。実家から歩いて5分のところに嫁に来、農家の嫁となりました。よく働き、負けず嫌いで、大雑把なところがある性格です。性格は今も変わりません。一番の母の思い出は、私が京都に就職を決め、荷物を運んでくれた時の事です。私は泣いた母の顔を見たことがなかったのですが、「1人こんな所に置いて帰らなくてはならないなんて」とボロボロ泣いたことです。父もそばにいて何も言わず見ていましたが、私は「3年で帰るから」と繰り返し言って、両親を見送りました。結局は京都で結婚し3年で帰るというのは、嘘になってしまいました。ひょっとしたら、この時から母はそうなる事が、わかっていたのかもしれませんが。そんな両親は毎年農作物を持って、京都に来てくれました。そして私が子育てをしながら仕事を続けていたため、毎年夏休み・冬休みは、孫を迎えに来て鳥取につれて帰ってくれました。両親は孫を可愛がり、孫たちは鳥取を別世界のように思い、楽しく過ごしました。そんな行動的で優しい母が、70歳を少し過ぎた頃から、日にちや、季節の感覚がなくなってきました。近所の人に物を取られたと、姉に訴えるようになりました。検査をし、アルツハイマー型認知症と診断されました。「まさか母が認知症になるとは」・・・姉も私も思いもよりませんでした。それから10年余り病状は少しずつ進んでいます。特に父が亡くなってからは症状が進みました。姉は仕事を続けながら、毎週1時間かけて通い、母の面倒を見ている。その姉の息抜きになれるように、そして母の顔を見たいために、私は10年前から月1回、実家に帰っています。母はこの頃よく笑います。同じことを何度も繰り返し言う事があっても、自分で服が着られなくても、「あー可笑しい。ハハハ。」と笑う母の顔は昔のままです。幸せそうです。そんな母に会いたくなって毎月帰っているのかもしれませんが。ただ長く一緒にいると、私は言わなくていい一言を母に投げかけてしまう事があります。そして深く反省しては、また同じことをしてしまいます。だんだん自分がいやになってきます。出来れば一緒に暮らしたいと思いますが、これではお互い傷つけあうのでは・・・と二の足を踏んでいます。

私はこの12月で退職させていただきます。これを機会に、いつもより長く母のそばに帰ろうと思っています。皆様には8年間本当にお世話になりました。楽しく仕事をさせていただけたのも、皆様のおかげだと思い感謝しております。本当にありがとうございました。(森直子)