



Hatta Medical News



2018年1月号



大腸がん、前立腺がん検診を使用します！

先日より告知している通り、自覚症状のない方には、今年1月から積極的に大腸がん検診、前立腺がん検診を使用します。以下に詳細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）

2点、注意とお願いしたいことがあります。

①結果は、自宅に郵送されますので必ず医院に持参してください。結果が良くても悪くても必ず診察時で結構ですので、医院に持参してください。診察日以外でも受付に届けて頂ければコピーを取らせて頂きます。検診も大切ですが、結果の方がもっと大事ですので、自分の胸にしまわずに必ず持参して下さい。宜しくお願いします。

②問診にご協力ください。

検診時に問診票の記載が必要です。ご自分で記載できない方はご家族に記入してもらってください。なお、自覚症状、例えば、大腸がん検診なら便秘や血便、下痢が続くような方は、保険適応で検便は可能ですので該当する方はお申し出ください。さらに、男性で排尿困難や頻尿、排尿時に痛みを感じるような方は、前立腺疾患が疑われ、症状によっては前立腺がんマーカーのPSAを保険適応で測定できる方もおられます。一度、スタッフや医師に問い合わせしてから前立腺がん検診を受けましょう。なお、定期検査の際に、そのあたりの問診も行いますので、遠慮なくお申し出下さい。



皆様、新年あけましておめでとうございます。昨年一年間はどんな年でしたか？健康に過ごせた方、肉体的、精神的に大変だった方もおられたと思います。今年は平穏無事な年になり、益々お元気で充実した年になるよう、八田医院一同、精一杯応援していきたいと思っております。

さて、今回のメディカルニュースは、再度がん検診についての告知をさせていただきます。どうぞ皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

第14回いきいき健康セミナーは、アンケートで希望が多かった「骨粗鬆症」について講演して頂きました。なお、セミナーの詳細については、院内テレビや医院ホームページでも紹介しておりますのでご覧下さい。また併せて貯コツレシピを敏腕栄養士のYoshikoがお届けします。

新しく、来られた小木曾雅代さんという看護師さんの自己紹介もお届けします。お楽しみに！

1/23月休診

1/10(水)文裕子Dr休診
⇒院長代診
2/13(火)医院休診（平日ですのでご注意ください）



比叡山ガーデンミュージアム山頂より、比叡平、琵琶湖を臨む（院長撮影）

Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 6



貯コツ（骨）レシピ

よく耳にする「いつの間にか骨折」特に女性の方は、その経験をされていませんか。今回のセミナーに合わせて骨粗鬆症対策レシピをお届けします。

セールスポイント：骨の形成には、カルシウムとともにたんぱく質も大事です。・チーズや牛乳など乳製品のカルシウム。そして魚に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。・冬場に最もおいしくなるブロッコリー青物野菜に含まれるビタミンKは骨の形成を助ける働きがありますし、骨質をよくするビタミンB群(ビタミンB6・B12・葉酸)が多く含まれています。

材料・分量	2人分	栄養価 (1人分)
・ 鮭	120 g	・ エネルギー 457 kcal
・ れんこん	40 g	・ たんぱく質 22.5 g
・ ブロッコリー	40 g	・ 脂質 36.9 g
・ エリンギ	40 g	・ 食塩相当量 1 g
・ 牛乳	40ml	・ カルシウム 182mg
・ たまご	1個	
・ オリーブオイル	40 g	
・ とろけるチーズ	40 g	

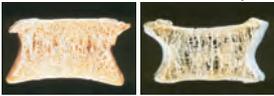
作り方：①れんこんは薄く半月切り、ブロッコリーは小房に切り分け、エリンギは長さを半分に切り縦に薄切りにして、それぞれさっとゆでる。②鮭は、1cm程度のそぎ切りに塩コショウし、少しのオリーブオイルで軽く焼いておく。③よく溶いた卵に、オリーブオイルを少しずつ加えながら泡だて器でまったりさせ、その中にゆっくり牛乳を入れ混ぜる。④皿に、①②を盛り、③を回しかけオーブントースターで焼く。（中火で8分程度）



第14回いきいき健康セミナーは、たちいり整形外科院長の立入久和先生に骨粗鬆症についてご講演頂きました。「骨の健康 マーチ 健脚は歩いてこない。だから、歩いて・・・」タイトルから伺える通り、講演途中に水前寺清子さんの365歩のマーチに乗って運動したりして本当に楽しいセミナーでした。申し込み多数の満員御礼で2部開催となりました。ロコモ、運動器、健康寿命についての語意説明がありました。運動器とは、体を動かすのに必要な部分、骨や筋肉、関節といったものになります。ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略語で「運動器の障害で移動能力の低下を来した状態」です。健康寿命とは、日常生活に支障のない期間のことを指します。平均寿命と健康寿命の差を不健康寿命とも言い、この期間は介護期間となります。介護原因としてこの運動器障害（関節疾患、骨折、転倒）が最多とされています（二番目は脳卒中）。そこで骨折を予防するために骨粗鬆症を予防、治療すること、そして転倒を予防することが重要となるわけです。骨粗鬆症による



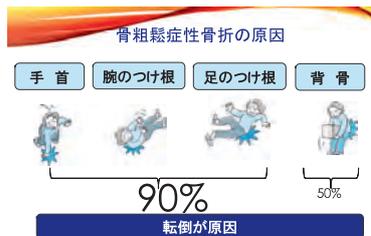
スカスカ



出典：福井医科大学 井上智昭名誉教授

骨折は、下図のように4か所が多く報告されています。最も寝たきりの原因になるのが、足の付け根骨折（大腿骨近位部骨折）です。骨粗鬆症の治療目標は骨折を予防することですが、一度、これらの骨粗鬆症骨折を起こすと二度目の骨折も起こしやすいとされています。ですから、骨粗鬆症を早期発見して最初の骨折を予防することが重要です。骨粗鬆症の予防治療として、食事療法や運動療法について説明されました。最近、足の付け根骨折が西日本よりも東日本の方が少ないという報告があり、一説には東日本の方は、納豆を良く食べるからと言われています。納豆はビタミンKを多く含み、骨に良いとされています。皆さん、納豆を食べましょう！また運動療法として、楽しく続けられる運動として、皆さんと一緒にした音楽に合わせた運動や手をついて片足立ち（ダイナミックフラミンゴ療法）が推奨されています。また転びにくい体づくりとしての運動などについて

も説明がありました。足指ジャンケンなども紹介されました。ただ歩くだけでなく、一工夫が必要ということも良く分かりました。皆さんもぜひやってみてください。薬物療法は個人差があるので



で、医師とよく相談して決めましょう。最後に転倒予防学会で表彰された川柳が紹介されました。なかなか皮肉な川柳ですね（苦笑）。2月のセミナーは、都合上、3月3日に開催します。一部のみですのでご希望の方は、早めにお申し込みください。



第15回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時: 2018年3月3日(土曜日) 申し込み必要
開催時間: 午後2時00分～3時00分 入場1時45分
今回は、一部のみ開催
場所: 八田内科医院 待合室

講演内容:

「上手な医者のかかりかた」

皆さんの工夫も教えてください。多くの方にご参加頂ければ幸いです。



講師: 医療法人 八田内科医院 院長
八田 告先生

医療法人 八田内科医院

新スタッフ紹介（小木曾雅代看護師）

はじめまして～\(^o^)/
新人ナース、小木曾(こぎぞ)です。新人、と申しましても、ご覧のとおり寄る年波には勝てず。。。でも、笑顔(^o^)気力! (^o^)!だけは負けまいと日々奮闘しております！



50歳過ぎてからの転職は、新しい事を覚えていく事や電子カルテ入力等、思った以上に大変ですが、明るく優しく見守って下さるスタッフの方々のおかげで、気持ちよく働かせていただいています。手前味噌になりますが。。。本当に素敵な診療所だなあ～と思っています。

前任看護師、森さんが退職されることになり、患者さんから「さみしいなあ～」というお声を多く耳にしています。森さんには、親切丁寧に、そして根気強く細やかに指導していただきました。目配り、気配りのできる尊敬する方です。そんな大先輩の後を少しでも引き継ぎ、教えて頂いた事をいかし、患者さんが安心して通院できるような環境づくり、そして何でも話せる雰囲気づくりを大切にしていきたいと思っています。ご迷惑をおかけする事もあると思いますが、慣れるまで今しばらく、あたたかく見守っていただけるとありがたいです。今後ともよろしく願いいたします(*^^*) 看護師 小木曾雅代

スタッフ日記より（HPを更新しました！）

谷瀬のつり橋と瀨峡に行ってきました。台風被害の爪痕が残る地域もありましたが、大変優雅な自然を満喫しました。吊り橋は約300m、高さ54m、風のある日だったので揺れて怖かったのですが、何とか渡り切りました。文裕子先生は余裕でした（苦笑）。スタッフ日記



記なども新設し
医院HPを更新
しました。どうぞ
ご覧ください。

