



地域に根差して50年 since 1969

50th anniversary

令和元年

2019年5月号



『令和元年』を迎え、長いGWも過ぎ、皆様は如何お過ごしでしょうか？ご旅行やご家族、ご親戚とゆっくりと過ごした方など様々でしょう。

今回のニュースは、第21回、22回のいきいき健康セミナーの二つ分の復習を掲載しました。なお、紙面の都合上、今回のyoshikoのささっとしきはお休みです。

また前号でもお知らせしたように、今年6月1日で八田内科医院は50周年を迎えます。開院記念日である6/1に50周年記念講演会を企画しています。先着120名までですので、どうぞお早めにお申し込みください。

スタッフコメントは、受付と看護助手の岩田文子さんです。いつも丁寧に検査を補助して下さる方です。ご期待下さい！

## 5/6/7月休診

6/14,17 一郎先生休診

6/21,22 院長休診

7/13 医院休診（医院が休みなのでご注意を！）

# Hatta Medical News



## 第21回いきいき健康セミナー開催記録

第21回いきいき健康セミナーは、2019年3/10に満員御礼のもと開催されました。文裕子先生から、がんって何？日本人に多いがんは？がん予防のため、またがんを早期発見するためにすべきことについてお話をありました。要点をまとめたのでご一読下さい。

国立がん研究センターによると、生涯でがんになる確率は、男性で62%、女性で47%です。がんで死亡する確率は、男性で25%、女性で16%です。がん細胞は健康な方でも毎日2000～5000個出来ていて、免疫細胞が退治して守ってくれています。それでも生き残ったがん細胞が増えて塊になるとそれが、がんになるわけです。必ずしも塊を作らないものもあり、それが今、話題になっている血液のがん、『白血病』です。

以下にがんの予防、早期発見についてまとめたので、ご参考になさってください。最後に、笑うこと！笑うと免疫細胞が、がん細胞を退治してくれます(^▽^)いや、ほんと！

### がんの予防のためにすべきこと

- タバコをすわない(吸っている人は今から禁煙する)
- 日光を浴びすぎない
- ピロリ菌検査を受け、陽性の人は除菌をする
- 肝機能障害のある人は、肝炎ウイルスの検査を受け、陽性ならすぐに治療を受ける
- 脂肪肝の人は1回40分以上の運動を、週3回以上行う
- お酒は1合までにする。
- 特に、顔が赤くなる人や、翌朝までお酒が残りやすい人は注意！
- 濃いお酒は割って飲む。
- 熱すぎるものは少し冷ましてから。
- 高校生ぐらいまでにHPVワクチンを受ける。
- 20歳を過ぎたら子宮頸がん検診を受ける。
- 歯科治療やクリーニングをこまめにする。
- 入れ歯が合っていないまま放置しない
- 自分の持っているがんリスクをよく理解する。
- 喫煙歴がある、濃い酒や熱いものが好き、家系に乳がんの人が多い、など。

### がんの早期発見のためにすべきこと

- 主治医と相談し、自分のリスクに応じた検査を、適切なタイミングで受ける。
- 持病のない人は市民がん検診や人間ドックを利用する。
- 今までと違う症状が出現したときは、すぐに主治医に相談する。
- 症状が改善しないときや、症状が繰り返し起こるときは、もう一度相談を！



➤ 日本人に多い「がん」は何？  
かかりやすいがん

**男性:**1.胃 2.肺 3.大腸 4.前立腺  
**女性:**1.乳房 2.大腸 3.胃 4.肺 5.子宮

### 死亡数の多いがん

**男性:**1.肺 2.胃 3.大腸  
**女性:**1.大腸 2.肺 3.膵臓 4.胃 5.乳房

### 増加してきているがん

**男性:**肺がん、大腸がん、前立腺がん  
**女性:**乳がん、大腸がん、肺がん、膵がん

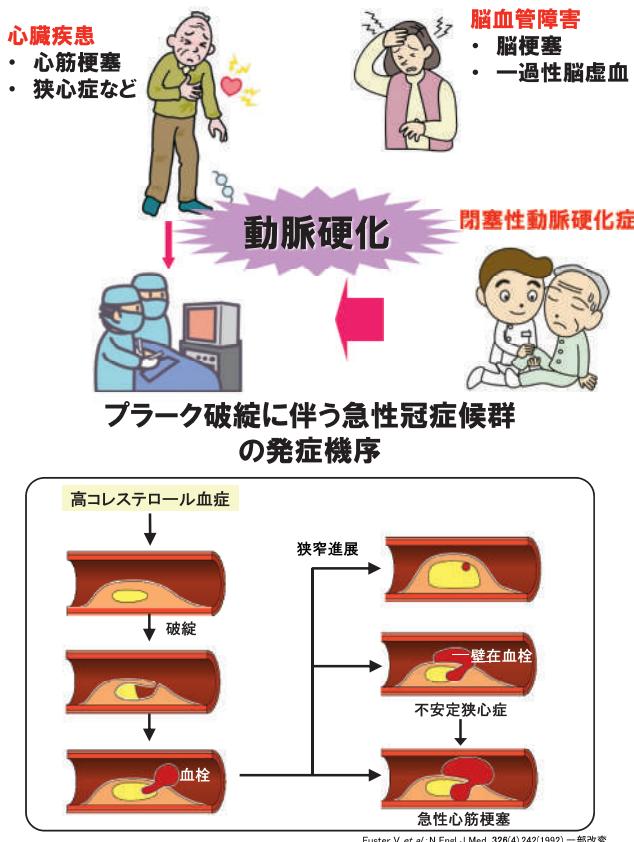


院長が写真展に投稿して惜しくも受賞を逃したお気に入りのナミダクロハギのツーショット。心ゆき先生が様々な水中生物の紹介とともに楽しく講演されました。

## 第22回いきいき健康セミナー開催記録

4/20に院長が脂質異常症についてお話をしました。2部とも満員御礼のご参加を頂き有難うございました！紙面の都合上、詳しく掲載できないため参加できなかった方のために、院内に資料を掲示しますのでご覧ください。摂りすぎはカロリーオーバーに注意ですが、ω3脂肪酸の『えごま油』が体によい油として紹介され、じゃんけんで勝ち抜いた計6名の方にプレゼントされました。

### なぜ、コレステロールを下げるの？



## 第23回いきいき健康セミナー（申し込み要）

### 八田内科医院開院50周年記念特別企画

#### 第23回いきいき健康セミナー in 京都薬用植物園のご案内

八田内科医院は、1969年6月1日に開院しました。今年で50周年を迎えます。  
そこで、次回のいきいき健康セミナーは、医師開設者である八田一郎先生に、開院日である6月1日に講演して頂きます。通常は、医師待合室で開催していますが、今回は特別企画として武田薬品工業株式会社の京都薬用植物園で行います。ご多忙とは存じますが、多数のご来場をお待ちしております。

2019年6月1日（土曜日）15:00～16:00（受付14:30）

場所：武田薬品工業株式会社 京都薬用植物園

京都市左京区一乗寺竹ノ内町11番地 TEL 075-781-6111

講師：八田一郎先生（八田内科医院）

演題名：『年寄りを生きる』～医院50年の歩みを振り返りつつ～

薬用植物園見学：13:30～15:00もしくは、講演後から17:00まで、武田薬品工業株式会社のご厚意で薬用植物園をご見学頂けます。この機会にぜひ見学なさってください。



#### 事前申し込みについて

会場整理のため、事前申し込みが必要です。

ご来場いただける方は、医師受付でお申し込みください。

なお、定員（120名）になり次第、締め切りますのでお早めにお申し込みください。

また会場には駐車場がございますが、限りがあります。

ご友人など乗り合わせでご来場頂けると助かります。皆様のご協力をお願い申し上げます。



## スタッフコメント（看護助手：岩田文子さん）

### 『生き方を見つめる』

こんにちは！看護助手の岩田文子です。5月に入り、平成から令和と元号が変わり、新しい時代が始まりました。初めて9連休の休みになり、普段から出来なかった事や行ってみたい所に、足を伸ばすのにも、良い機会ですね。



随分前の話になりますが、若い頃、授業で習った高村光太郎の詩『道程』が心に残っているので、紹介します。

僕の前に道はない

僕の後ろに道は出来る

ああ自然よ

父よ

僕を一人立ちさせた広大な父よ

僕から目を離さないで守る事をせよ

常に父の気魄（きはく）を僕に充たせよ

この遠い道程のため

この遠い道程のため

『道程』は道のり、行程の事で、「人生の歩み」を示している様で、雄大な自然に支えられ、この道程を歩いて行こうと言う事です。人生はまだまだ長い道のりです。どんな事があろうと前を向いて、しっかり地に足を付け、歩んで行きたいと願っています。

\*前回からの植物の成長記録です。アボカドの木は150cmに成長。



オリーブの木は昨年、実を付けました。



シャクナゲの木に大輪の花を咲かせたいです。

今後とも宜しくお願いします。

### 院長 この一枚（ピグミーシーホース）



2018年夏に奄美大島で撮影したピグミーシーホースです。世界最小の海馬で、タツノオトシゴの仲間です。サンゴに擬態していますが、見分けつけますか？よく見ると、かわいい目でしょ。比較的深いところに住んでおり、この子は、水深28mに居ました。