

今が旬! 栄養レシピ

栄養課 坪井 さきえ

ブロッコリーとカリフラワーのポタージュ

ブロッコリー・カリフラワー



ブロッコリー・カリフラワーは、ともに抵抗力を高めてくれるビタミンCを豊富に含んでいます。寒い季節のかぜ予防には、まさにぴったりの食材です。本来は熱に弱いビタミンCですが、特にカリフラワーは加熱しても壊れにくいという特徴があります。またむくみや便秘などを解消する上で有効なカリウムや食物繊維も豊富に含んでいます。スープは、溶け出た栄養分も一緒にとることができるおすすめの料理です。



材 料 (3人分)

ブロッコリー	1/2 個
カリフラワー	1/2 個
たまねぎ	1/4 個
じゃがいも	1/2 個
豆乳 (無調整)	300 cc
コンソメ	1/2 個 (3g)
塩	小さじ 1/3
黒こしょう (粗びき)	少々
水	200 cc

作り方

- ブロッコリー・カリフラワーは小房に分ける。たまねぎは繊維を切るように、横に7～8mm厚の薄切りにする。じゃがいもは皮をむき、1cm厚のいちょう形に切る。
- 鍋に1と水を入れ、ふたをして火にかける。煮立ったら弱めの中火にし、柔らかくなるまで10～15分間煮る。
- 火から下ろし、鍋の中で、マッシャーやフォークを使い、粗くつぶす。豆乳・コンソメを加えて混ぜ、弱火で温める。塩を加え、味を調える。器に盛り、黒こしょうをふる。

栄養量 (1人あたり)

エネルギー	115kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	2.5g
炭水化物	16.6g
塩分	0.8g
ビタミンC	144mg
カリウム	837mg
食物繊維	5.7g

<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>

年頭所感

聖隷横浜病院 院長 林 泰広

診療科紹介

乳腺センター / 乳腺科

特集

- 第7回 - 専門・認定看護師のご紹介
アドバンス・ケア・プランニング
～もしものことを話し合ってみませんか?～

最新トピックス

ほっと情報・
インフォメーション

市民公開講座

市民公開講座開催「乳がん検診と治療の最前線」開催報告

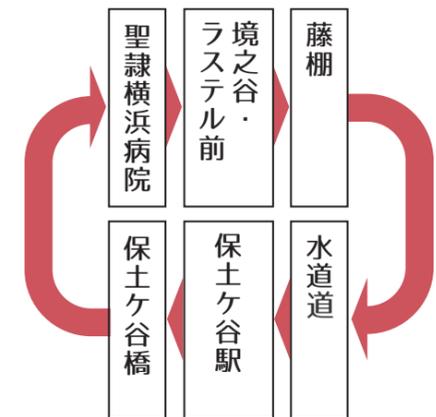
今が旬! 栄養レシピ

ブロッコリーとカリフラワーのポタージュ

保土ヶ谷駅方面!
循環路線バス運行中!



・循環路線バス運行ルート



・平日のみ運行します。
(土日祝日および年末年始は、運行しません)

病院理念

私たちは、隣人愛の精神のもと、安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続けます

2019年 年頭所感



あけましておめでとうございます
本年もよろしく願いたします



聖隷横浜病院 病院長
林 泰広



明けましておめでとうございます。皆さまそれぞれに良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は皆さま方には、多方面にわたり温かなご支援をいただきまして本当にありがとうございました。職員一同を代表いたしまして心よりお礼申し上げます。

おかげさまで聖隷横浜病院が発足して昨年で 15 年が経過いたしました。聖隷という名前の認知度が横浜でも、高まってきたように感じております。

さて、今年は平成から新しい時代へ向かう年です。輝かしい未来への幕開けを期待いたします。ただし医療界では将来への不安がつきまわっているのも正直なところです。

横浜市の総人口は今年でピークを迎え、その後は減少を続ける見込みです。若い世代は減り、高齢者の割合が一気に増えていきます。自分も還暦を過ぎ、孫を持つようになりましたが、加齢、老化の問題を考えると、子どもの頃に読んだ「おじいさんとまご」というグリム童話を思い出すことがあります。あらすじは以下のようです。

年を取ったおじいさんが、食事を口からこぼすのを見て、息子と嫁は「食事がまずくなる」と、おじいさんをテーブルの隅の席に移してしまいます。そして、おじいさんが皿を落して割ってしまったと言って、皿を割れない「木」製の皿に替えてしまいます。ある日、息子と嫁は自分たちの小さな息子が板切れを切って何かを作っているのを見て、「何を作っているの?」と尋ねます。するとその子は「木のお皿を作っているの。ぼくが大きくなったら、これでお父さんとお母さんに食べさせるの」と言います。それを聞いた息子と嫁ははっとし、涙を流して、「おじいさんごめんなさい」と謝り、元のテーブルの席につかせました。

以上のような童話です。ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんがね。

日本にも「子供叱るな来た道じゃ、年寄り笑うな行く道じゃ」という警句があります。加齢、老化は、いつかは自分も通る道なのですが、その時にならないと相手の立場に立てないのは、古今東西、変わらないのでしょう。

お年寄りの姿を見て、「自分ならこうなっても生きていたくない」などと考えてしまう発想は、無意識のうちに人を人として扱わない行為につながりかねません。実際に恐ろしい犯罪も起こりました。自分の心に潜む、優越的な気持ちが他人を大切にする気持ちを奪い去ってしまったわけでしょう。

当院は、全国で病院、検診施設、介護施設などを展開している社会福祉法人聖隷福祉事業団を経営母体としています。キリスト教精神に基づく「隣人愛」を基本理念とし、他人を思いやり、人として尊重する姿勢を最も大切なものと考えています。これからも人の尊厳を守る姿勢を貫いていく決意です。

最近では、人生の最終段階において自分らしく最期を送るために、「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」という取り組みが注目されています。患者さまご本人とご家族が、医療者や介護提供者などと一緒に、終末期を含めた医療や介護について話し合い、意思決定が出来なくなったときに備えて、ご本人に代わって意思決定をする人を決めておくという取り組みで、厚生労働省では「人生会議」という愛称をつけました。当院でも、患者さまご本人の意思を尊重する ACP の取り組みを積極的に推進しています。ご不明な点は担当者に気軽におたずねください。

最後にご報告です。皆さまには大変お待たせいたしました。今年の夏にようやく新外来棟が完成いたします。一新された優しい雰囲気の外来棟で、患者の皆さまへ最新の診療機能や相談機能など、これまで以上に良質な医療サービスのご提供を職員一同で心がけてまいります。なにとぞ本年も聖隷横浜病院をよろしく願い申し上げます。

乳腺センター / 乳腺科

乳腺センター / 乳腺科
センター長 徳田 裕

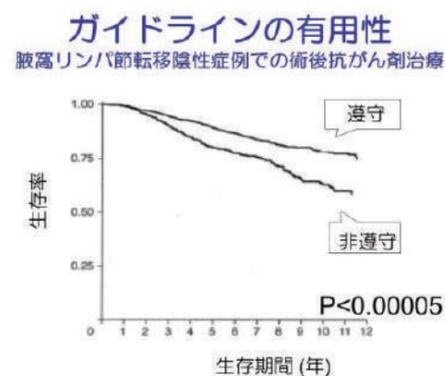
いまの乳がん診療について、ポイントを教えます

概要と特徴

本邦女性のがんの第1位を占め、成人女性の11人に一人とも言われる乳がんを中心に乳腺症、乳腺炎、乳腺膿瘍、乳腺線維腺腫、葉状腫瘍、女性化乳房症などの良性疾患まで対応しています。とくに、当科では、初回受診時にマンモグラフィーおよび乳房超音波検査を行い、乳がんが否定できない場合には、受診当日でも細胞診や組織診を行い迅速かつ正確な診断を心がけています。良性であれば、安心して経過を見ることができます。

診療については、2004年の初版より作成にかかわってきたこともあり、科学的根拠に基づく日本乳癌学会編集の乳癌診療ガイドラインを遵守して進めることを原則にしています。

ガイドラインに沿った診療は、そうでない場合と比較して結果的に生存率が高くなります(図1)。最近では、ガイドラインの遵守率を高めるために「行うことを強く推奨する」(推奨グレードA)項目の実施率が日本乳癌学会所属施設にフィードバックされるシステムになっています。また、診療ガイドラインや患者さまのためのガイドラインも学会ホームページ(インターネット検索:日本乳癌学会)で公開されていますので、ぜひご覧ください。



Nébert-Croteau N, et al. J Clin Oncol 2004
図1. ガイドラインの有用性

乳がん予防

食生活で乳がんを予防することはできませんが、「喫煙、アルコール、肥満リスクは、乳がんの発生を高めるとする報告が多いようです。ホルモン補充療法など女性ホルモン関連のものは、ご相談ください。

米国の有名な女優が公表して注目されましたが、家系に乳がん、卵巣がんの方が複数いらっしゃる方は、関係する遺伝子異常がある可能性があります。この遺伝子異常のある方は、70歳までに約80%乳がんが発症するとされています。遺伝子検査費用、遺伝子カウンセリング、遺伝子検査、検診体制、リスク低減医療など種々のご相談は、お気軽にお声かけください。

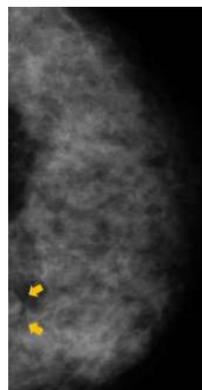
乳がん検診

がん検診の基本は、国が推奨している40歳以上の方の2年ごとのマンモグラフィー検診です。また、最近、本邦で行われたマンモグラフィー単独と超音波検査との併用の大規模臨床試験

の結果が発表され、40歳代では、超音波検査の併用が乳がんの発見率を向上することが明らかになりました。当施設では超音波検査を併用しています。

画像検診は、触診の結果も含めて、過去の所見と比較して評価することが重要であり、カルテや画像保管がなされている同じ施設で継続するのが望ましいと考えます。触診や以前の画像と比較しないと、乳房皮膚の大きなホクロまでマンモグラフィーに映ってしまい精密検査になることがあります。

マンモグラフィーに映る、ホクロの影



手術療法と乳房再建

早期乳がんに対する腫瘍のみを切除する乳房温存手術や腋窩のリンパ節を徹底的に切除するかわりに、代表的なリンパ節(センチネル、見張りリンパ節)のみを切除し、手術中に転移の有無を調べて、転移がなければそれ以上リンパ節を切除しない術式など、整容性を保ち術後の障害の少ない術式を積極的に導入しています。また、全摘やむなしの状況でも手術前に薬物療法をすることで腫瘍を小さくして温存の可能性を高めています。どうしても全摘しなければならない場合には、形成外科と共同で乳房再建の要望にもお応えできる体制を敷いています。

薬物療法

術後の補助療法や進行・再発乳がんに対する集学的治療には力を入れており、分子標的療法では開発段階から関わり、豊富な知識と経験を有しています。通院で治療ができる外来化学療法は、必要な設備を整え、専門医、看護師、薬剤師による安全で確実、かつ迅速な治療を行っています。

進行・再発乳癌の治療も最新の科学的根拠に基づく治療を原則としつつ、個々の患者さまの希望や状況を考慮したテーラーメイド治療を行っています。また新規薬剤の開発試験や臨床試験に積極的に関わり、既存の治療の無効症例に対する治療成績の向上に努めています。

乳がんの診断・治療は専門性が重要で、内容は日々進歩しています。

当院の乳腺科では、乳腺・外科専門医に加え、形成外科専門医、がん関連の専門・認定看護師、放射線診断医、診療放射線技師、超音波検査技師と共に合同カンファレンスを開き、チーム医療を行っています。

また、近隣の医療機関と連携を組み、放射線診断・治療専門医、遺伝子カウンセラーなど外部とのつながりによるチーム医療に取り組んでいます。

乳腺科は、予約が無くても受診可能であり、その日のうちにマンモグラフィ、超音波検査による診断結果が出ます。気になる症状がある場合は、お気軽にご相談ください。



乳腺科	月	火	水	木	金	土
午前	徳田/*劉	徳田/*劉	—	徳田/*劉	—	—
午後	徳田/*劉	徳田/*劉	—	徳田/*劉	—	—

*印は女性医師

- 第7回 - // 専門・認定看護師 //
 当院の **スペシャリストナース** をご紹介します！

がん看護専門看護師
 (根岸 恵)



専門看護師とは

水準の高い看護を行うための
 技術と知識を深め、卓越した看護を
 実践できると認められた看護師です

がんの早期発見と早期治療

現在、日本人の生涯で2人に1人はがんになると言われています。しかし、がんは早期発見、早期治療で多くが治る時代になりました。自分の健康を守るために定期的ながん検診を受けましょう。もし、がんと診断されたら、医師にお任せではなく、自分の病気について知り、医師に尋ね、自分の意向に合った治療や療養を選ぶことが大切です。

がん看護専門看護師の役割

医師の病状説明の面談に参加し、患者さまが納得して自分のがん治療や療養を決められるように支援しています。在宅療養を希望された方には、自宅でも十分に医療や介護を受けて安心して生活できるよう、医師や看護師、地域の訪問看護ステーションなど、様々な職種・施設に働きかけて調整しています。さらに、患者さまやご家族によりよいケアを行うにはどのような関わりが必要か、看護師や他の医療職の相談に乗り、専門知識を活かしたアドバイスをを行っています。



がん看護相談外来

がんと診断されたときや治療を受けているとき、多くの患者さまは「どうして私のがんになってしまったのだろうか」、「治療がつかなくてやめたい」、「再発の不安でいっぱいになる」などさまざまにつらい気持ちを体験します。また、ご家族も「どう声をかけてよいかわからない」、「自宅で介護できるのだろうか」などの悩みを抱えます。そのような不安や悩みが出たとき、がん看護専門看護師の「がん看護相談外来」をご利用ください。気持ちのつらさに関することをはじめとして、がん治療、療養生活や緩和ケア、医療費や家族・仕事に関連した悩みやお困りごとをお伺いし、安心して療養するためのお手伝いをします。また、ご家族だけのご利用も承っています。がん看護相談外来を希望される方は、病棟や外来の医師・看護師にお声かけください。また、地域医療連携室窓口にて外来予約係がご予約対応させていただきます(直通 045-715-3035)。

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
	根岸	根岸	—	—	根岸	—

・月曜日、火曜日、金曜日 (1)10:00 (2)11:00

アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

もしものことを
 話し合ってみませんか？



誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険性が迫った状態になると、約7割の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。万が一のときに備えて、自分の大切にしていること、どのような医療やケアを受けたいか・受けたくないかについて、自分自身で考えたり、家族や大切な人たちと話し合ったりすることを「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」と言います。聖隷横浜病院では、2018年10月から入院手続きの封筒の中に、もしものことを考え、話し合うための「終末期医療に対する患者さんの希望」という書類を入れています。また、外来の待合にも設置し、皆さまの手に取れるようにしています。「縁起でもない」と、もしもの話し合いをすることを避ける人は多いと思います。しかし、以下の質問をもとに家族や大切な人と話し合いをしておけば、もしもあなたが自分の気持ちを話せなくなった時には、その人たちはあなたの気持ちを尊重して、あなたの代わりに医療やケアについて考えてくれるでしょう。あなたのために、大切な家族のために、もしものことを話し合ってみましょう。

終末期医療に対する患者さまの希望

1. 基本的な希望

- ① 終末期において大切にしたいことは何ですか (いくつでも選択できます)。それはどうしてですか。
 - あらゆる手段をとって最期まで病気と闘う
 - 積極的な治療は望まない
 - どんな状況になっても一日でも長く生きたい
 - 生活の質を落とさないことを第一に考えて治療したい
 - ある年齢まで生きたら、あとはできるだけ自然にまかせ
 - 医療処置は痛みを取るなど最小限のものにしたい
 - その他、大切にしたいこと
- ② あなたはどこで終末期の治療やケアを受けたいですか。それはどうしてですか。
 - 病院
 - 自宅
 - 施設
 - 病状に応じて

2. 終末期になった時の医療の希望

- ① 心肺蘇生 してほしい してほしくない 今は決められない
- ② 昇圧剤や輸血 してほしい してほしくない 今は決められない
- ③ 胃ろう・鼻管からの栄養補給 してほしい してほしくない 今は決められない
- ④ 点滴等による水分補給 してほしい してほしくない 今は決められない
- ⑤ その他の希望

3. 自身で希望する医療が判断できなくなった時、主治医が相談すべき人はいますか

いる (お名前: _____ ご関係: _____) いない

その人に自分の希望を伝えてありますか？

伝えている 伝えていない

ほっと情報

Information

このページは、健康や医療にまつわる最新情報、その他興味深いホットな情報をお届けします。知って得するお話です。

1 咳エチケットと共に手洗いを！

看護部 感染管理認定看護師 山下 綾子

日本人のマスク着用率は、マスクをあまりつけない外国人の人から見ると異様に見えるようです。衛生マナー意識が高い日本人は、この時期インフルエンザの流行や花粉症対策のため、マスクを着用する人が多くなります。「咳エチケット」とは、咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーで、厚生労働省が新型インフルエンザ対策の一つとして、感染拡大を防ぐために提唱したものです。マスクを着用すると咳をしている人のウイルスの拡散をある程度防ぐ効果があると考えられていますが、健康な人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことにも注意が必要です。咳エチケットの実施だけでなく、さらに正しい手洗いや人混みを避けるなどの感染対策もあわせて行っていくことが必要となります。



厚生労働省は、咳エチケット啓発のために『進撃の巨人』とコラボレーション

2 杖の選び方

リハビリテーション室 理学療法士 背戸 佑介

皆さまは正しい杖の使い方をご存知ですか？杖の種類はたくさんありますが今回は皆さまも一番よく目にするであろうT字杖についてお話しします。杖は基本的に不自由な足と反対側の手で持ちます。左足が悪いなら右手に持つのが正しい杖の持ち方です。長さは立って腕を自然におろした時の手首の高さに杖の握りがくるようにするとよいです。ただし、腰の曲がっている方やバランスをとる目的で使う方はこの限りではありません。杖をつく位置は足先から約前15cm、外15cmにつくのが理想です。杖は、自分にあった長さに調節して使うことが重要です。実際に杖を選ぶ際は、専門家や福祉用具の販売店にご相談ください。



当院の売店も杖の販売をしています。杖選びの際は、販売員にお気軽にご相談ください。

3 安全・安心な手術のために

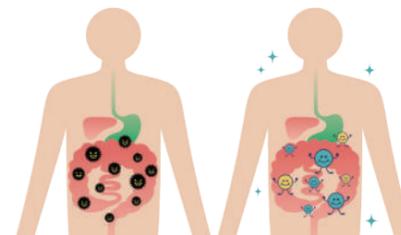
臨床工学室 臨床工学技士 本田 清夏

この度、手術室の機器に新しい仲間として「神経モニタリング装置」が加わりました！この機器は、脳神経外科の頸動脈内膜剥離術や脳腫瘍摘出術などの手術で使用されています。機器の名前の通り、手術中に患者さまの脳に流れている血液量や神経の伝わり方に異常がないかを監視（モニタリング）しています。監視をするだけでしょ？と思いがちですが、実は縁の下の力持ちなのです。この機器を使用することで患者さまの脳の状態がわかるため、医師は安心して、より安全に手術を進める手助けとなっています。無事に手術が終わると、ほっと安心。大役を果たしてくれた機器も誇らしそうに見えます。患者さまの目に触れることはありませんが、この機器は今日も手術室で患者さまの安全を守っています。



4 今こそ！「腸の環境整備」～腸内細菌の力を引き出すために～

薬剤部 薬剤師 米川 史織



「腸内細菌」と聞くと皆さまはどんなイメージを持ちますか？腸内細菌は腸内に生息する無数の菌のことで、それら微生物群のことを「腸内フローラ（腸内細菌叢）」と呼びます。腸内フローラは年齢、環境、食事などの影響を受け、個人差があります。腸内フローラのバランスを正常化することでお通じの改善だけでなく、免疫力の向上、代謝の改善等が期待されます。しかし薬やストレス等によって簡単に腸内環境は乱れてしまいます。風邪が流行しがちなこの時期だからこそ、健康に過ごすためにも薬に頼りすぎず、手洗いうがいに加え、より良い腸内細菌を含む健康食品などもバランスよく食事に取り入れるなどして、風邪に負けない体を作る「腸の環境整備」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

6 MRIの撮影が早くなりました！

画像診断センター 診療放射線技師 内田 雄士

画像診断には色々な検査機器があります。その中のMRI検査は、造影剤を使わず血管を映したり、脳梗塞を早く発見できる検査です。しかしながら、MRI検査にも欠点があり、検査時間が長いのは長年の問題点でした。例えば、頭部CTの撮影時間は5分程度なのに対し、頭部MRIの撮影時間は最短でも15分程度の時間がかかります。そこで当院では、10月末より圧縮センシングという技術をMRIに搭載しました。圧縮センシングとは簡単に言うと、画像の圧縮技術と似たものでMRI撮影で応用すると撮影時間が早くなるという最先端技術です。この圧縮センシングを使用すると撮影時間を今までの約3分の2に短縮、つまり頭部MRIの撮影時間を約10分程度にすることができます。撮影時間が短くなることは、体調が悪い患者さま、閉所が苦手な患者さまにとって負担が減らすことができると考えています。また、この技術に頼るだけでなく、私たち診療放射線技師の技術を向上させることで、これからも患者さまにとって負担が少ない検査を目指していきます。

5 弁膜症って何？心エコーで分かる病気の話

検査課 臨床検査技師 高見 舞

心臓の検査といえば心電図が一般的ですが、精密検査で心エコーが行われることがあり、弁膜症や心肥大などの診断の補助に役立ちます。心臓は血液を全身に送るポンプの役割をしており、その流れを一方に保ち、逆流を防ぐために4つの弁が付いています。この弁の働きが悪くなった状態が「弁膜症」です。弁膜症には大きく分けて2種類あり、弁が閉じにくくなり血液の一部が逆方向に流れる弁逆流と、弁が開きにくくなり血液の通り道が狭くなる弁狭窄があります。心エコーでは心電図ではとらえられない「弁の状態」を観察することができ、弁膜症の重症度評価を行います。



弁膜症には予後の悪いものもあります。息切れや胸痛などの症状がある場合は弁膜症が原因である可能性もあるので一度、医師に相談してみてもいいかもしれません。



MRI撮影の様子



こちらの機械でMRI検査をしています

せいれい インフォメーション

Information

1 退院後の生活にむけて

地域連携・患者支援センター 退院支援看護師 桑原 真美

当院では、様々な理由で入院生活を送られている患者さまが、退院後に安心して在宅生活を送ることができるよう、各専門職が連携を図っています。入院生活の中で、治療上の安静により体力が低下したり、退院後も治療継続が必要となることがあります。

そういった状況を心配される患者さま・ご家族さまの不安が少しでも解消されるよう、必要に応じて退院前訪問を導入しています。

入院中に外出を企画し、看護師やリハビリ担当者が退院前にご自宅へお伺いするのが退院前訪問です。

患者さま・ご家族さま・ケアマネージャー等を交え、生活の注意点や在宅介護サービスの調整を行い、少しでも退院後の生活を安心して送れるようサポートしています。

ご相談の際は、リハビリ担当者・退院支援看護師へお声かけください。



2 看護師による健康講座のご案内

総務課 事務職 中川 麻衣

毎週 水曜日 午前 11 時より、外来棟 1 階エレベーター前（正面玄関の右手側）で看護師による健康講座を開催しています。

講演時間は、15 分程度で事前予約は不要です。

月ごとにテーマを変えて日常生活に役立つ情報をお伝えしています。

ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

2019 年 1 月～ 3 月のテーマ	
2019 年 1 月	皮膚・排泄ケア認定看護師 「スキンケア」
2019 年 2 月	がん看護専門看護師 「もしものことを話してみませんか？」
2019 年 3 月	外来看護師 「慢性腎臓病について」



2018 年 12 月
感染管理認定看護師による
「インフルエンザ」の講座

2018 年 10 月に市民公開講座 開催！ — 乳がん検診と治療の最前線 —

2018 年 10 月 26 日（金）、「乳がん」をテーマに「市民公開講座」を横浜市南区総合庁舎内 横浜市南公会堂にて開催しました。

乳がん検診や治療の最前線、がんと診断された時の支援について、当院の乳腺科専門医、がん看護専門看護師による講演、当院と連携をしている横浜市立大学附属市民総合医療センターの形成外科 青木医師を招いてご講演いただきました。

	テーマ	講師
第一部	乳がんの基礎知識と最新治療	乳腺科 / 乳腺センター センター長 医師 徳田 裕
第二部	乳房再建 人工物と自家組織	横浜市立大学附属市民総合医療センター 形成外科 医師 青木 宏信
第三部	乳がん検診と診断後のサポート	看護相談室 がん看護専門看護師 根岸 恵
第四部	シンポジウム * 乳がんの早期発見と治療のために、 私たちにできること	医師 徳田 裕 医師 青木 宏信 がん看護専門看護師 根岸 恵

*シンポジウムとは、一つの問題について何人かが異なる面から意見を述べ合い、質疑応答をくりかえす形の討論会

シンポジウム後、来場者から講師に対してたくさんの質問が寄せられ、好評のうちに終了しました。乳腺について、しこりがあるなど、気になる症状や相談したい事がある場合は、乳腺科をご受診ください。徳田医師と共に女性医師やがん専門・認定看護師、各検査技師が治療に携わっています。



乳腺科 / 乳腺センター長 医師 徳田 裕



がん看護専門看護師 根岸 恵



形成外科 医師 青木 宏信



シンポジウム