

今が旬!
栄養レシピ



さつま芋と南瓜の芋餅



▶材料 (2人分)

- A
- ・ 南瓜 (皮、種なし) 【150g】
 - ・ 片栗粉【大さじ1.5】
 - ・ 砂糖【大さじ1】
 - ・ 牛乳【大さじ1】
 - ・ さつま芋 (皮なし) 【150g】
- A
- ・ 片栗粉【大さじ1.5】
 - ・ 砂糖【大さじ1】
 - ・ 牛乳【大さじ1】
 - ・ サラダ油 (焼き油) 【適量】
- B
- ・ 醤油【大さじ1】
 - ・ 砂糖【大さじ2】
 - ・ 水【大さじ3】

▶作り方

- ① 南瓜とさつま芋を2cm角のさいの目切りにする。さつま芋は水に5分程浸し、あく抜きする。
- ② それぞれ別の耐熱ボウルに南瓜とさつま芋を入れ、ラップをかけ電子レンジ (600w) で3分加熱する。
- ③ 竹串が簡単に刺さる位の柔らかさになったら、マッシャーまたはフォークで潰す。
※加熱が足りない場合は追加で1~2分加熱する。
- ④ それぞれのボウルに調味料Aを投入し、よく混ぜる。
- ⑤ 丸く平らな形に整え、油を引いたフライパンで焼き目が付くまで焼き上げる。
- ⑥ 調味料Bを鍋で煮詰め、芋餅にかけたら完成。

▶栄養価 (1人分あたり)

- | | | | |
|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| ・ エネルギー 294kcal | ・ たんぱく質 2.9g | ・ 脂質 4.8g | ・ 炭水化物 60.4g |
| ・ βカロテン 2797μg | ・ 食物繊維 4.8g | ・ 塩分 1.3g | |

南瓜 (かぼちゃ)

βカロテンが豊富に含まれており、髪の毛の健康、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持の働きが期待できます。βカロテンは脂溶性の栄養素のため、油と一緒に摂る事で吸収率を高めます。また南瓜の皮には果肉部以上にβカロテンを多く含むと言われており、よく洗って皮も一緒に食べて頂くのがおすすめです。

ミニ知識・豆知識



聖隷横浜病院広報誌

せいれい

聖隷よこはま

2021秋号
No.134

■診療科紹介

乳腺センター
乳腺科

■インフォメーション

- ・ 地域包括ケア病棟ご案内
- ・ 11月30日 (いい看取り) は人生会議の日

■最新トピックス

聖隷'net「めまい」

■今が旬! 栄養レシピ

さつま芋と南瓜の芋餅



縫製ボランティアさん作成

A棟とB棟の渡り廊下 (2階) スペースに展示しています。

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



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷横浜病院
SEIREI YOKOHAMA HOSPITAL

広報誌「聖隷よこはま」通巻 第134号 2021年10月1日発行
発行責任者 / 院長 林 泰広
〒240-8521 横浜市保土ヶ谷区岩井町 215
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387
<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>



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



乳腺センター/乳腺科

【医師紹介】

乳腺センター長

とくだ ゆたか
徳田 裕

《専門資格》

日本外科学会指導医・専門医
日本乳癌学会乳腺専門医・指導医
がん治療認定医
マンモグラフィー読影認定医
乳房超音波技術資格認定医



乳腺科部長

りゅうもんちえん
劉 孟娟

《専門資格》

日本外科学会専門医
日本乳癌学会認定医
マンモグラフィー読影認定医
日本医師会認定産業医
難病指定医



乳腺センター・乳腺科 集合写真

【特徴】

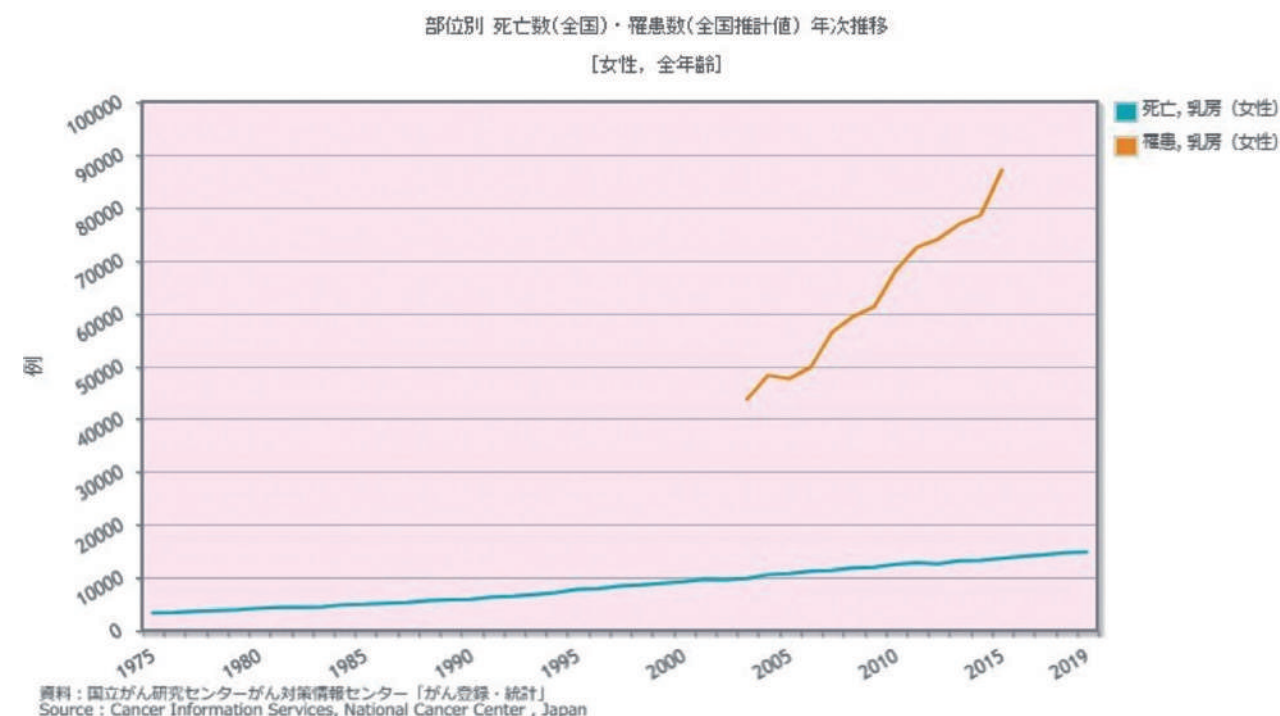
当科は、初回受診時に断層画像を含む乳房X線撮影（マンモグラフィー）や乳房超音波を行い、必要があれば、当日でも細胞診や組織診を行うようにしています。診察に関して、女性医師の対応が可能で、検査も女性技師が対応しています。

ご家族に乳がんや卵巣がんの方が複数いらっしゃる場合には乳がん卵巣がん症候群の遺伝子異常がある可能性があります。

2020年4月から高額な遺伝子診断が保険適応になりました。お気軽にご相談ください。

【概要】

乳がんは罹患率、死亡数が増加しており、女性のがんの第1位となっています。



乳がん検診及び精密検査の需要が増えつづけ、受診するまでに時間を要することが心配されています。

当科の乳がん診療は、ガイドラインの推奨に基づき、患者さまの個人差に応じた最善の診療を行います。予約がなくても受診可能です。お気軽にご相談ください。

乳がん手術における入院期間は、乳房温存術で約5日間、乳房切除術で約8日間、

腋窩郭清を伴う場合は約10日間です。

（新型コロナウイルス感染症流行期はPCR検査を実施するため、もう1日間増えます）

悪性疾患の他に、乳腺炎、乳腺症、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にも対応しています。



通院で治療ができる外来化学療法も行います。

【乳がん検診】

最新の乳がん治療であっても、生存率に対する効果は早期発見には及びません。40歳代ではマンモグラフィーと超音波の併用で乳がんの発見率が向上することが大規模な臨床試験で証明され、当施設もマンモグラフィーと超音波を併用しています。また、平日に受診困難な方には、年2回開催日曜日の乳がん検診をご案内しています。



※日曜日の乳がん検診は完全予約制とし、
当院ホームページにて実施日をお知らせしています。

【手術療法と再建】

早期乳がんに対し、乳房温存術や代表的なリンパ節（センチネル、見張りリンパ節）だけを切除する手術など、術後の障害の少ない整容性を保った手術を積極的に実施しています。

進行した場合でも、術前薬物療法により、腫瘍を縮小して温存術の可能性を高めるようにしています。やむを得ず全切除しなければならない場合、形成外科と共同で乳房再建の要望にお答えできるようにしています。

【薬物】

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力を入れており、分子標的療法に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・再発乳がん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、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。また新規薬剤の評価や導入にも積極的に関わり、既存治療の効果が低い患者さまに対する治療効果の向上に努めています。

※テーラーメイド治療：患者の個人差を考慮し各個人に適した治療を行う医療のこと。

【チーム医療】

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。乳腺科では、乳腺・外科専門医に加え、病理専門医、形成外科専門医、がん関連の専門・認定看護師、薬剤師、放射線診断医、診療放射線技師、超音波検査技師ととも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も取り組んでいます。乳腺科は、予約がなくても受診可能です。原則として、その日のうちにマンモグラフィー、超音波検査による診断結果がわかります。気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。



東海大医学部附属病院 遺伝子診療科在籍の臨床遺伝専門医 高橋 千果先生に
お越しいただき、毎週水曜日午後（予約制）に遺伝子カウンセリングを行っています。

聖隷'netでは、季節に関連すること、
患者さまのニーズが高いことをテーマに情報を発信！

テーマ

めまい

めまいの原因は？

たぐち かずみ
看護師 田口 和美

めまいが起こった時“何が原因”と考えますか？

めまいが起こった時“何が原因”と考えますか？

めまいには大きく3通りの原因があります。

- ①「末梢性前庭性めまい」：まっしょうせいぜんていせい耳からくるめまい
- ②「中枢性めまい」：脳血管障害からのめまい
- ③「その他の原因」：貧血や低血糖などからのめまい

原因により緊急性や治療が異なるため、診断をするために症状を確認し、検査を行います。症状について「いつから始まりましたか」「どのように感じますか」「他に具合が悪いところはありますか」など質問をします。

めまいの症状には周りの景色がぐるぐる回るようなものから、足元がふらついたり宙に浮くようなものなどがあります。これらの違いも原因が影響しています。また、めまいと一緒に、吐き気や耳鳴り、難聴を伴う場合があります。このような症状も、めまいとともに伝えてください。

ここで、日常生活における、めまい予防を紹介します。

めまいを予防する上で重要なのは、生活習慣の改善です。

全ての事を一度に行おうと考えず、気になる以下の項目からできる範囲で実践してみましょう。

- ①体操や散歩：適度な運動は全身血流を促し、めまいの改善や予防に有効的です。
- ②水分を十分にとる：頭部の血流が悪くなるとめまいを起こしやすくなります。
水分をとり、血液の滞りを防ぎましょう。
- ③カフェイン飲料を控える：カフェインの多い飲み物を摂取しすぎると、内耳が興奮しやすくなり、めまいの原因になることがあります。
- ④ストレスをさける：めまいがある人は、ほぼ何らかのストレスを抱えていることが多いです。睡眠をしっかりととり、休日はリラックスして過ごしましょう。
- ⑤耳に負担をかけない：イヤホンやヘッドホンを長時間使ったり、携帯電話での長電話をしたりすると、内耳に負担がかかり、めまいの原因になります。

2分でできる！めまいの検査

わきやま はるな
臨床検査技師 脇山 晴奈



めまいの原因は様々ですが、メニエール病などの耳の病気と脳卒中やパーキンソン病などの脳の病気によるものが多くみられます。

当院は、めまいの検査として「重心動揺検査」を行っています。

この検査は、直立姿勢に現れる身体の揺れを記録・解析して、体の平衡機能へいこう(バランス)を調べるものです。

揺れのパターンによっておおまかな障害部位を予測することができます。

検査方法は、検査台の上に目を開けた状態で1分間、閉じた状態で1分間、合わせてわずか2分間立つだけです(ふらつきが強く立つことができない場合は検査できないこともあります)。

診察や画像検査と組み合わせて行う補助診断ですが、めまいの原因について一つの情報を提供してくれる検査です。

めまいでお悩みの方は一度、かかりつけの主治医へご相談ください。

めまいとくすり

よねかわ しおり
薬剤師 米川 史織



「めまい」と一言に言っても、目が回るような感覚や浮遊感を感じたり、目の前が真っ暗になったりと自覚症状は様々です。また諸種の原因が考えられ、それによって治療薬も多岐にわたります。例えば、平衡感覚をつかさどる神経に作用することでめまいを軽減する薬や、内耳・脳内の血流を改善する薬かんじょなどがあります。これらのめまいの治療薬は、緩徐に効果を発揮するため、根気強く継続することが症状改善にはかせません。

一方で、中には薬が原因でめまいが起こることもあります。一部の抗生剤や鎮痛薬など広く使われている薬から、抗てんかん薬や抗がん剤のような薬の中にもめまいを起こすものがあります。もちろん、自己判断による服薬中止は非常に危険です。めまいを自覚したら、服用薬に関する情報も医師・薬剤師に伝えるようにしてください。

最近ムせていませんか??

さげさか ゆき
言語聴覚士 提坂 由紀

誤嚥性肺炎の予防についてご紹介します。予防方法は、食物形態の調整や喉を鍛える方法などがあります。食物の中で特に注意すべきは水分です。飲物や汁物などの水分は喉へ流れ込むスピードが速いため誤嚥しやすいのです。水分にトロミをつける増粘剤を使用することで、流れる速度が遅くなり、誤嚥を防ぐことができます。また、喉を鍛える方法では「嚥下おでこ体操」をお勧めします。手の平をおでこに当て、おへそを覗き込むようにして手とおでこを押し合います。そうすると、喉に力が入り、飲み込みの筋力が鍛えられます。簡単にできる予防方法ですので、ぜひ実践してみてください。食事のときにムセやすくなった方は、飲み込む力が衰え始めた可能性があります。誤嚥性肺炎が心配な方は耳鼻科を受診し、検査を受けましょう。



骨粗しょう症診断に役立つ骨密度検査

みえだ
診療放射線技師 三枝 あかり

骨密度を知ることは、骨折のリスクを把握することにつながります。

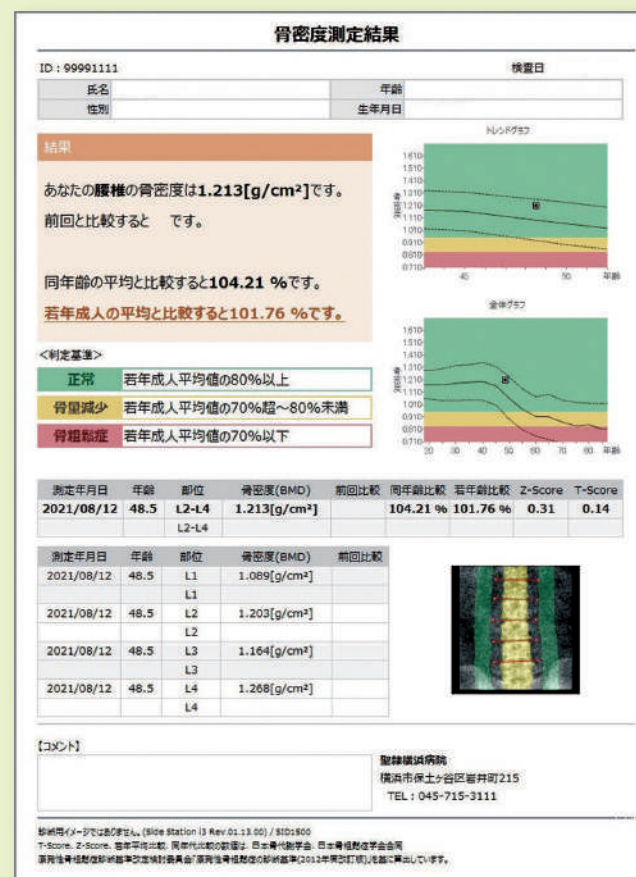
骨粗しょう症と診断される患者さまの数は、年々増加しています。しかし、少し古いデータになりますが、2015年度の神奈川県骨粗鬆症検診受診率は0.9%と全国平均5.0%と比較して非常に低い結果です。

当院で行っている骨密度検査ではガイドラインに沿って、腰椎（腰の骨）と股関節（太ももの付け根の骨）を撮影しています。

骨粗しょう症かどうかは、若年成人の骨密度の平均値と比較して判断されます。

具体的には、若年成人の平均値80%以上で正常、70～80%で骨量減少、70%以下で骨粗しょう症と言われています。

ご興味のある方は、担当医師にご相談ください。



勇気を出すことが命を救う一助に

はたけやま ゆうか
臨床工学技士 畠山 優華

その場に居合わせた人が心肺蘇生を行うという意味の「バイスタンダーCPR」という言葉をご存じでしょうか。実は傷病者の社会復帰率には2倍、AEDを使用した場合は6倍の差が生じると言われています。AEDは2018年時点で日本国内に69万台以上設置されていますが、心停止下でAEDが使用されたのはたった5%です。AEDは怖いといったイメージがあるかもしれませんが、AEDは電気ショックが必要か自動的に判断してくれるため安全な使用が可能な医療機器です。AEDの使用より、傷病者に駆け寄って救命行為をすることのほうが何倍も難しい世の中なのかもしれません。しかしそこで勇気を出すことが、傷病者とその家族の今後を救う一助になりえるということをみなさんに知って頂けたら幸いです。

※AED（自動体外式除細動器）とは心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器。

さつまいの栄養とおすすめ調理法

とりい あいか
管理栄養士 鳥居 愛香

食欲の秋となりました。

今回は秋の味覚、さつまいの栄養素、食べ方をご紹介します。

●さつまいの主な栄養素●

【不溶性食物繊維】

腸の動きを活発にし、便通を促す整腸作用があります。

【ヤラピン】

さつまいの断面から出てくる白い液状のもので、整腸作用があります。

【ビタミンC】

肌の弾力を保つコラーゲンの生成を促します。

ビタミンCは熱に弱いのですが、芋類に含まれるビタミンCはデンプンで守られているため、加熱調理しても壊れにくいという性質があります。

●おすすめ加熱方法●

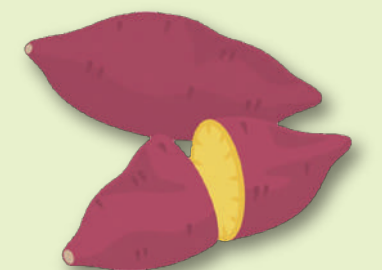
ビタミンCの流出を抑えつつ、時短調理できる電子レンジでの加熱方法をご紹介します。

【電子レンジ】

①さつまいもを湿らせたキッチンペーパーで包み、さらにその上からラップで包む。

②200W（解凍モードでも可）で10分加熱する。

（芋が硬い場合は、追加で数分加熱をしてください）



ご存知ですか？【レスパイト入院】 ～ 地域包括ケア病棟のご案内～

地域連携・患者支援センター 事務職 ほすみ ひさお 八角 尚央

自宅でご家族の介護をされている方が、ケガや病気で入院が必要となり困ったことはありませんか？急な入院の場合はショートステイの利用が難しかったり、他のご家族が遠方に住んでいたり、お仕事をされていたりと介護をお願いすることが難しいこともあるかもしれません。

『介護が必要な家族が一人になってしまうので、入院は無理です』と治療に影響が出てしまうことがないよう、当院では介護者の方の入院に伴う【レスパイト入院】をご案内しています。

当院には、レスパイト入院に対応する、地域包括ケア病棟があります。介護をされる方も受ける方も、同じ院内で過ごすことで、少しでも安心できるよう、ぜひご活用ください。A棟2階・患者支援センターまでお気軽にご相談ください。



11月30日（いい看取り）は人生会議の日

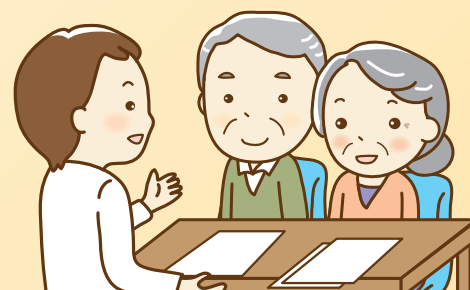
看護相談室 がん看護専門看護師 ねぎし めぐみ 根岸 恵

当院の入院書類の中には「患者さんの希望書 ～もしもの時の医療について～」が入っており、人生会議を推進しています。

人生会議とは、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や大切な人、医療者と繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。もしもの話し合いは大事だと思っても、きっかけがなかったり、何を話せばよいかわからない人も多いのではないのでしょうか。また、もしもの話をするなんて縁起でもない！と思う人もいるかもしれません。

11月30日(いい看取り)は人生会議の日。

あなたの家族や大切な人、医療者と一緒に何を大切にしたいか、どのような医療を受けたいか・受けたくないか、自分で自分のことが決められなくなったときにお願いする人は誰かを話し合い、書類にまとめてみませんか。



YouTubeにて公開中！

動画閲覧方法

① 聖隷横浜病院 ホームページから
トップページ→ 病院概要→ 広報活動から
聖隷横浜病院 YouTubeチャンネルへ

② QRコードから



当院公式YouTubeチャンネルでは、健康を維持するために役立つ医療情報を専門医師や看護師など職員による講座を2ヶ月に1回オンラインにて配信をしています。配信日は、YouTubeチャンネルでお知らせします。



チャンネル登録をお願いします！

聖隷横浜病院のYouTubeチャンネルに登録していただきますと、次回配信のお知らせが届きます！

次回開催のご案内

2021年 11月26日(金) オンライン市民公開講座開催

講演① 笑顔で健康長寿!!【股関節編】
～股関節や膝の再生医療・人工関節手術から手や脊髄治療～
講師：人工関節センター長 関節外科 部長 たけした むねのり 竹下 宗徳（医師）

講演② 今日からできるフレイル予防 ～自宅でできる運動～
講師：リハビリテーション課 きむら こうた 木村 航汰（理学療法士）