



医療法人社団玲瓏会  
金町中央病院



# ささえあい

## 主な記事

新年のご挨拶  
乳癌について 副院長 村田医師  
乳がん検診について  
金町中央病院公開講座報告  
旬の食材「七草について」  
編集後記

第7号 平成23年1月	
医療法人社団玲瓏会 金町中央病院	発行元 東京都葛飾区金町1-9-1
病院長 野田 剛	TEL 03-3607-2001
担当部署 広報チーム	FAX 03-3607-2082 <a href="http://www.reiroukai.or.jp/">http://www.reiroukai.or.jp/</a>

## 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。  
皆様には、さわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

地域の皆様のお陰で無事新年を迎えることができ、深く感謝申し上げます。

金町中央病院は急性期を中心とした地域医療への貢献をめざして参りました。これからも安心安全な医療サービスを提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。

『私たちは

チームで支えあい 地域に根ざした  
頼れる病院を目指します』

という当院の理念を職員一人一人があらためて考え、患者さまや地域の皆さま、近隣病院の先生方からのご意見を謙虚かつ真摯に受けとめてまいりたいと思います。

今年もみなさまからご指導、ご鞭撻をよろしく  
お願い申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



病院長 野田 剛



新年明けましておめでとうございます。  
一昨年に始まった新型インフルエンザの大流行、  
昨年不安と緊張で年を越した記憶があります。  
本年は、昨年ほどではないですが、これから感  
染拡大が予想されます。

職員にも『咳エチケット』『手洗い・うがいの  
励行』を徹底し、気をひきしめて参りたいと思  
います。

さて、当院がこの地に設立されてから、昨年で  
50周年を迎えることができました。

これもひとえに、地域の皆様のご支援、ご協  
力があっての事と深く感謝申し上げます。

当院看護部の理念

『患者さま一人一人を尊重し、安全、安心、信  
頼の看護』

を行い、日々研鑽していく所存であります。

外来受診時、入院時、面会時などでお気づきの  
点がありましたら、遠慮せずご指摘いただき、  
忌憚のないご意見を賜りたいと存じます。

『患者さまアンケート』もぜひ、ご利用くださ  
いませ。



本年も、金町中央病院をどう  
ぞよろしくお願い申し上げます。

看護部長 松本 早苗

# 乳癌について

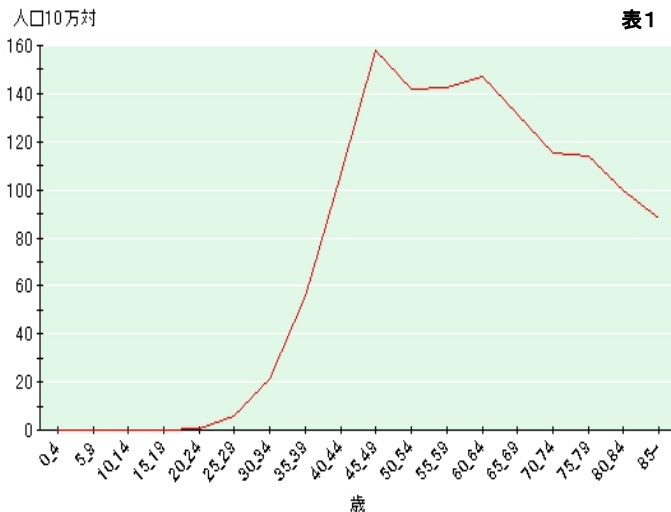
毎年、日本では約5万人が罹患すると言われている「乳癌」について、どのような病気なのか、どのように防ぐことができるのかを知ってゆくことはとても重要です。

## ■乳癌とはどのような病気

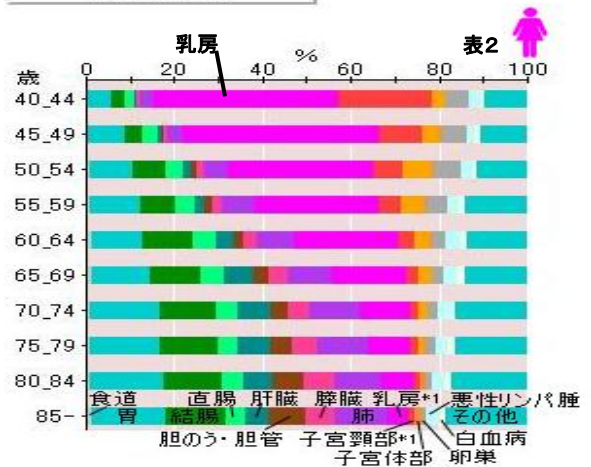
乳癌とは乳腺から発生する悪性疾患です。女性しか罹らない病気ではなく、意外に思われるかも知れませんが、実は中年以降の男性にも発生します。男性も女性に比べて少なからず乳腺組織を持っているからです。乳癌患者さん100人集めると99人は女性になりますが、1人は男性の割合です。乳腺から発生した癌が徐々に大きくなると“しこり”として触れたり、リンパや血液の流れによって、肺、肝臓や骨に転移してゆきます。

## ■増え続けている乳癌

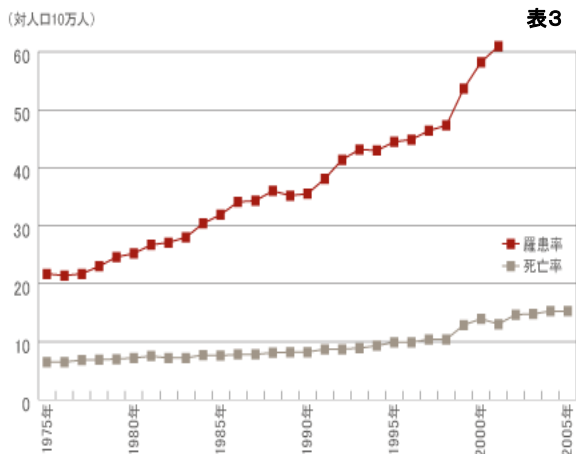
乳癌に罹患する方は年々、増え続けています。現在、5万人の女性が罹患すると言われており、亡くなる方もこの50年間で7倍近くとなり、2008年には1万2千人と増加傾向にあります。乳癌の発生を年齢別に見てゆきますと（表1）、40歳前後から一気に増えているのがわかります。そのため40歳から69歳においては死亡原因の1位（表2）となっております。



年齢部位別がん罹患数割合  
[女 2004年]



## ●乳がんの罹患率と死亡率



乳癌の罹患率と死亡率も（表3）のように、年々増加傾向にあるのが現状です。

次回は、乳癌検診と自己検診についてお話をいたします。

副院長 外科部長 村田 透

## 乳がん検診について

2年に1回受診できます。

- 対象 葛飾区内に住所がある昭和55年12月31日までの、大正・昭和の奇数年に生まれた女性（偶数年に生まれた方は平成23年度に受診できます）。
- 検査内容 視触診検査
- 受診期間 平成22年4月1日から平成23年1月31日
- 費用 無料

## 乳房X線検査(マンモグラフィー検査)について

- 対象 視触診検査の結果が「異常なし」の方のうち、下記のいずれかの項目に該当する方が対象となります。40歳から68歳までの方（昭和17年1月1日から昭和45年12月31日までにお生まれの方）30歳代の方で、乳腺症の既往歴がある方、乳がんの家族歴がある方で、医師が必要と認めた方
- 受診期間 平成22年4月1日から平成23年2月28日
- 受診場所 葛飾区保健所、金町保健センター、新小岩保健センター
- 申込み方法 視触診検査後、受診場所にかかわらず、保健所健康推進課まで電話でお申込みください。  
電話番号 03-3691-9632(葛飾区民の方の連絡先)
- 費用 1,000円



## 金町中央病院 公開講座報告 「年末年始の心得 ～雑煮について～」



平成22年12月17日、金町中央病院公開講座が開催されました。

今回は、年末年始の心得「今年はちょっと違った年末年始を過ごしてみたいか？」をテーマにお話をさせていただきました。

11月から2月は1年で最も寒い季節です。だんだん気温も下がり、体を動かすことが少なくなり家で過ごすことが多くなりますよね。

またクリスマスや忘年会・新年会など、楽しい行事が増え外食する機会が多くなり日頃の食事より食べる量が増えませんか？このような食生活を続けていると1～2kg体の中に脂肪が蓄積してしまいそうですよね。また、お正月のおせちは比較的甘いもの、塩辛いものが多く、緑黄色野菜や海藻類が不足しがちになります。今年は重箱から直接食べるのではなく、お皿に1人分ずつ取り分けて食べる量を確認するといいですね。特にお餅は少量で高カロリーなので食べ過ぎには気をつけてください。

それでも食べ過ぎてしまったら、日常生活の中でカロリーを消費してみましょう。いつもより遠くに買い物へ出かけたり、年末のお掃除を進んでやってみたり、日頃エレベーターやエスカレーターを使用しているなら階段を利用してみたいかがでしょう。

なんとなく、ちょっと違った自分になれそうではないですか？

栄養科

今年度の公開講座は今回で終了となります。  
ご参加くださった地域のみなさま、本当にありがとうございました。



## 旬の食材「七草について」

七草は人日の節句（1月7日）の朝に7種の野菜が入った粥を食べる風習のことです。昔は「春の七草」と「秋の七草」がいましたが風習だけが残り1月7日に「七草粥」を食べられるようになったとされています。



「春の七草」はご存知ですか？

セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ（かぶ）スズシロ（大根）  
この7種を「春の七草」といいます。

邪気を払い万病を除くといわれ、またおせち料理で疲れた胃を休め野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。七草の中の「せり」と「かぶ」について説明します。



### 「せり」について



新鮮な見分け方として「緑色があざやかで葉の長さがそろっている」ものがよいです。効能としては適度な食物繊維が整腸作用を高め、また動脈硬化を防ぐとも言われています。栄養価としてはビタミンA・Cが含まれ更にカルシウム・リン・カリウムも含まれますので身近な野菜として大いに利用してもらいたいです。しかし、最近では「七草かゆ」の時期では出回る時期ではなく少し遅れて出荷されているようです。なので、あまり食卓では見かけなくなってしまったかもしれません。

### 「かぶ」について



日本の野菜で最も古いものと言われています。大根に似ていますが「かぶ」の方がはるかに先輩野菜なのです。故に「すずな（かぶ）」「すずしろ（大根）」の順に並べられているのです。現在では品種も多く、日本中で約80種類も作られているそうです。栄養価としては「アミノ酸類」「ブドウ糖」「ビタミンC」「アミラーゼ」「ジアスターゼ」など昔から胃腸を温める、腹痛を和らげる等のお腹の薬として広く利用されていたようです。「かぶの葉」にもビタミンA、B群、カルシウム等豊富に含まれているので捨てることなく使用したいですね。

携帯電話でアクセス



## 編集後記

今年ウサギ年ですね。

寓話の世界だと「ウサギとカメ」や「因幡の白兔」など良いイメージとは言い難い面もありますが、欧米ではウサギの足は幸運のお守りとして使われたり仏教世界においては献身のシンボルと大活躍をしています。珍しいところでは「兎も角」（ともかく）という用法はかの文豪 夏目漱石が始めたとの事。マメ知識はこのくらいにして、  
兎も角皆さま今年一年「兎の上り坂」  
（物事が順調に進むこと/諺）でありますように。



(T.O.)