

# かし和



平成28年9月  
 <第18号>  
 柏市立柏病院  
 [住所] 柏市布施 1-3  
 [電話] 04-7134-2000

## 女性医師

東京都知事に女性が初めて就任し、アメリカでも女性が大統領候補になっています。医師も以前は男性が大勢を占めていましたが、いまや全国の医学部学生の30%は女性です。それでも先進各国に比べるとまだ低いレベルで、今後も増加が予想されます。医療には共感や優しさが大切であり、女性の活躍が期待される分野といえます。当院でも常勤医師の3割は女性です。産休で担当医の変更をお願いする場合がありますが、ご理解をお願いいたします。



病院長 野坂 俊壽

今回から『糖尿病センター』より、日常生活に取り入れたいちょっとした食事・運動療法のコツを連載することになりました。糖尿病の食事・運動療法は、糖尿病の発症を予防し、健康に暮らしていくための情報になります。どうぞお付き合いください。

## 糖尿病を知り隊！

第1回 (秋冬号) 果物とおもちの食べられる量

### 実りの秋 ～おいしい果物は1日にどのくらい食べられる？～

果物は意外に糖分が多く含まれます。1日の摂取目安は概ね80kcal(1単位)になります。今回は、代表的な秋の味覚である梨・りんご・柿の3種、それぞれ1日に食べられる量について確認しておきましょう。

梨・りんご・柿それぞれ1日に食べられる量の目安

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| <b>梨 大 1/2 個</b><br>食べられる状態で 200g   |   | <b>りんご 中 1/2 個</b><br>食べられる状態で 150g   |  | <b>柿 小 1 個</b><br>食べられる状態で 120g   |

\*他の果物の情報は糖尿病センター前掲示板をご覧ください ～量を守って秋の味覚を満喫しましょう～

砂糖が付いた食べ物や果物を触った後に、指から血糖測定を行うと高い値を表示することがあります。アルコール綿の消毒だけでは、正しい血糖値が得られないという報告があります。

血糖測定前には**流水で手洗い**する習慣をつけましょう！

### お正月 ～お雑煮のお餅は何個食べられる？～

1食分のお餅の量は、手のひらに乗る量と覚えておきましょう。

このふたつはほぼ同じカロリーです



#### お餅は手のひらに乗る量で食べすぎを防ぎましょう

切り餅 1 個 127kcal  
 →2 個でごはん茶碗 1 杯分強  
 丸餅 1 個 80kcal  
 →3 個でごはん茶碗 1 杯分強  
 白米(炊いたとき) 100g 168kcal  
 もち米(炊いたとき) 100g 235kcal  
 ※もち米は白米に比べてエネルギーが高いです。

病気のお話シリーズ ⑭

## 『腹腔鏡手術』

<外科>

ご協力いただいた外科の先生方を紹介します。



左から 林 政澤先生、北村 圭先生、野坂 俊壽先生、加藤 智敬先生 です。

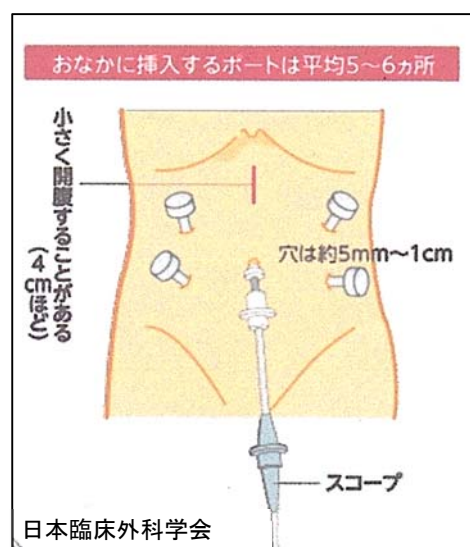


今回は「腹腔鏡手術」についてのお話です。

日本で1992年に胆のう摘出術が保険適用となってから、現在では一般的な手術方法として多く行われています。そんな腹腔鏡手術の手技や開腹手術と比較したメリット・デメリットなどについて外科の林先生からお話を伺いました。

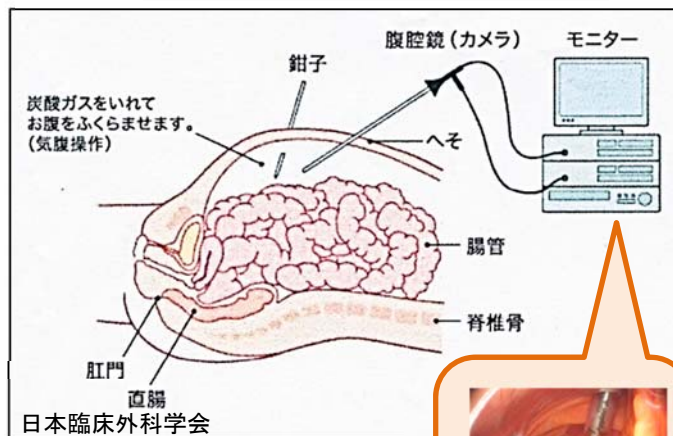
### Q1.腹腔鏡手術とは？

開腹手術はおなかを切開しおなかの中を直接見て触って行いますが、腹腔鏡手術はおなかに数か所、5-15mm程度の穴をあけてそこから筒状の器具（ポート）を挿入して行う手術方法です。ポートから入れた腹腔鏡（筒状のカメラ）でおなかの中をテレビモニター画面に映し出して、別のポートから入れた専用の鉗子やメスを操作して手術を行います。腹腔鏡を入れるだけではおなかの中に空間がありませんので、おなかの中に炭酸ガスを注入し（気腹と言います）、お腹の壁をドーム状に持ち上げて空間を確保して行います。おなかの中で行われることは通常の開腹手術と同じであり、麻酔も同様に全身麻酔で行います。切除した臓器を取り出すために小開腹を追加することもあります。



### Q2.適応となる疾患は？

腹腔鏡手術は胆石に対して腹腔鏡下胆のう摘出術を行ったのが始まりです。現在はおなかの手術の全般に腹腔鏡手術が行われるようになりました。胃がん、大腸がんなどのがんに対しても行われています。すべての疾患を腹腔鏡手術で行うのではなく、がんであれば早期癌が良い適応になります。また胆石の手術でも炎症が高度であったり、癒着が強ければ開腹手術で行うこともあります。



実際の画像

### Q3.メリットとデメリットは？

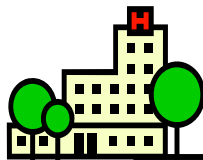
通常の開腹手術と比べて創（きず）が小さくて済むため、手術後の痛みが少なく、身体の回復が早く、入院期間も短くて済むといった利点があります。

開腹手術よりも手術時間は長くなりがちです。開腹手術と異なり臓器を直接触って確認することが出来ないため、癒着が強かったり出血がおこった場合には途中で開腹手術に移行することもあります。また気腹に伴う合併症の危険もあります。

### Q4.当院で行っている腹腔鏡手術は？

当院では胆石胆のう炎、虫垂炎（いわゆる盲腸）、胃がん、胃腫瘍(GIST等)、大腸がん、小腸腫瘍、等々の疾患に対して腹腔鏡の手術を行っています。手術前に検査の結果を総合的に判断し、主治医が患者さんやその家族と相談しながら治療・手術方針を決めています。

## 当院の取り組み



### ～あなたを支える2つの医療機関～

当院ではかかりつけ医をご紹介させていただく「逆紹介」を進めています。平成26年より病診連携活動を推進し、連携登録医療機関は200を超えました。地域の先生方と連絡を取り合いながら患者さんを支える医療を提供します。



#### ◎病診連携とは？

病院は、ごく軽い“かぜ”の人から入院が必要と思われる“肺炎”の人までたくさんの患者さんが集中し大変混雑しています。このような傾向を解消し、よりよい医療を提供するために病院とかかりつけ医が適切な役割分担のもと、患者さんを紹介しあう仕組みが「病診連携」です。

#### ◎逆紹介とは？

病状が安定している方やお薬での経過観察の方に、診療所やクリニックなどかかりつけ医への受診をおすすめするものです。比較的短い待ち時間で、治療だけでなく健康管理や相談も可能です。定期検査の時期には、病院の検査予約を直接とることができます。

#### ◎病気になったり、けがをしたときは？

まず近所のかかりつけ医のところに行き、そこで病院に行く必要があると判断された場合に、紹介状を持って病院に行きます。これにより、病院の混雑は緩和し、軽症の人にも重症の人にとっても、待ち時間が短くなり、十分な手当を受けることができます。また、病院の医師は、紹介状により患者さんの状態を適切に把握することができます。

#### ◎休日や夜間は？

柏市立柏病院は救急体制を整えています。かかりつけ医が休診の時は病院に直接お電話でご相談ください。必要な時には、病院からかかりつけ医に連絡を取り治療内容等の確認をいたします。「2つの医療機関に支えられている安心感」を感じてください。



## ホスピス・ボランティアを志して

夏の暑い盛り、病棟にピンクのエプロンをし、緊張した面持ちの人たちが行きかう姿を目にされたことがあると思います。18時間にわたる基礎知識を学んだ人たちが、直接患者さんやご家族と対面する実習の時を迎えたのです。

「NPO 法人とうかつ・生と死を考える会」では麗澤オープンカレッジの一講座として毎年「ホスピス・ボランティア養成講座」を提供しています。カリキュラムの内容は主に患者さんのあらゆる痛み（トータルペイン）を知ることにより集約できます。講師陣は高齢者医療や終末期医療に携わる医師4名、医療ソーシャルワーカーで、「死の準備教育」の講義は当会理事長及び理事が担当し、傾聴訓練やアロマセラピーの理論と手技には専門家が当たります。さらに、活動中のボランティアの体験談を交えながら、このボランティアを身近なものとしていきます。柏市立柏病院からは地域医療支援センターの染野副センター長が「社会的痛み」の講義を受け持って下さっています。



このように、かなり硬派な講義内容の仕上げともいえる実習を終える9月、新人ボランティア9期生が誕生し活動を開始します。病を克服してきた人、家族や親しい友人との別れを体験した人、身内の介護を続けながらの人、傾聴やアロマセラピーの技術を役立てたい人など、さまざまな動機を持ちながら、患者さんの心の痛みにも少しでも寄り添っていくことを喜びとする人々の集まりが「患者を支える会」のボランティアです。柏市立柏病院で活動を開始してから今年の6月で9年目に入りました。

患者さんに「励まされている」と感じることの多いこのボランティアですが、どうぞこれからも温かい目で見守って下さるようお願いいたします。また、この活動に関心を持つ方は是非、養成講座を受講して下さい。毎年2月に募集を開始しています。

患者を支える会（NPO 法人とうかつ・生と死を考える会所属） 森田吟子

## かし和食卓日記 ⑦



前回に続き、地産地消のメニューをお届け致します。  
今回は、『ひじきご飯』です。お米の生産量は、北海道や東北地方、新潟県と北の方が多く、千葉県の実産量は9位となります。  
当院では、柏市産のコシヒカリを使用しています。ひじきご飯は、食物繊維を多く取っていただくための献立です。食物繊維は、腸の運動を盛んにし、栄養素の吸収を緩慢にする等の働きが知られています。

### ☆ ひじきご飯 (1人前)

エネルギー：327kcal タンパク質：6.0g  
脂質：0.8g 塩分：0.6g 食物繊維：1.1g  
(1日の食物繊維食事摂取基準 男性：20g以上 女性：18g以上)

#### <材料>

精白米：89g(1/2合)  
しめじ：5g(1/10房)  
しいたけ：5g(1/2枚)  
人参：5g(少々)  
乾燥ひじき：1g  
醤油：3g  
塩：0.2g  
酒：1g  
みりん：1g

#### <作り方>

- ① ひじきは30分位水で戻します。
- ② 人参と椎茸は千切りにし、しめじはほぐしておきます。
- ③ お鍋に①と②の材料と調味料を入れて、火が通るまで炒め煮にします。
- ④ 温かいご飯に③を入れ、混ぜ合わせて出来上がりです。



汁が残るようであれば、お米を炊く際の加水に汁を合わせると柔らか過ぎず全体に味が馴染んで美味しく頂けます。

#### <広報委員の試食感想>

新米は、口に入れた瞬間にお米の香りが広がり、もちもちとした食感でした。ひじきご飯にすると、お米の一粒一粒に磯の香りが染みて、さらにお米の甘さも加わり、おかずもいらなくらい美味しいご飯でした。

## お知らせ 糖尿病市民講座の開催

『糖尿病センター』では、定期的に糖尿病市民講座を開催しています。糖尿病と診断されている方だけでなく、**どなたでも無料**で参加していただけます。

内容：稲澤健志先生、糖尿病看護認定看護師による講演ほか、健康相談やリズム体操なども予定しています。詳細は院内掲示または病院ホームページをご覧ください。

日時：平成28年10月3日(月)14時～  
場所：アミュゼ柏 (1F市民プラザ)  
住所：千葉県柏市柏6-2-22  
電話：04(7164)4552



■ 柏駅東口より徒歩約7分。

■ 駐車場は、ホール関係者専用となりますので、お車でのご来場はご遠慮ください。

## NEWS 夏休み1日看護体験



8月1日～10日の期間、今回で10回目となる「夏休み1日看護体験」を開催しました。医師や看護師を目指す社会人、学生58名が参加し、正しい手洗いや食事の配膳等を体験しました。参加者からは「患者さんと話ができて楽しかった」「看護師志望の思いがより強くなった」と感想がありました。



### 編集後記



息子が高校生の頃は毎日一升釜で米を炊き、空で戻る大きな弁当箱が母のなよりの喜びでした。大地の恵みに感謝。

広報委員 海老原(外来クラーク)