かなえ

第121号(令和4年11月)

医療法人社団鼎会 三和病院

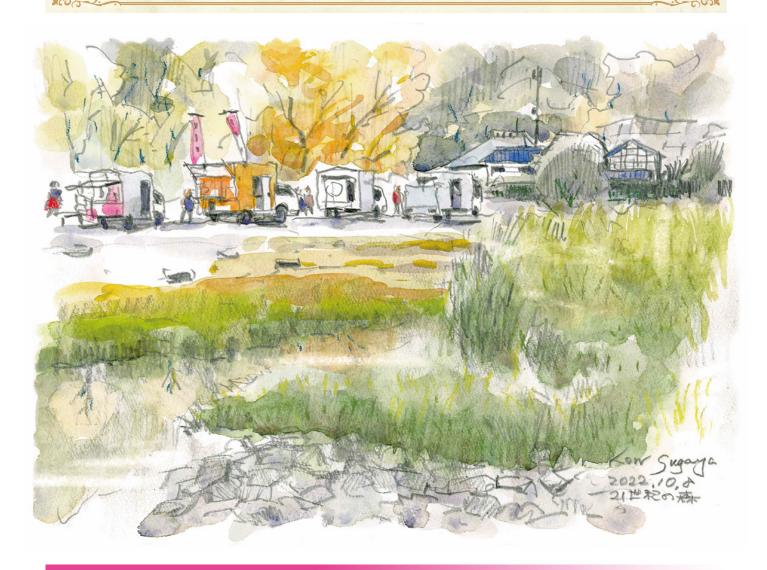
松戸市日暮7-379 ☎047-712-0202 **四 https://sanwa-hp.jp/**



を療法人社団鼎会 八柱三和クリニック

松戸市日暮1-16-2 ☎047-312-8830 https://sanwa-cl.jp/





秋の21世紀の森公園

10月に入り黄色を中心にした秋色の趣になってきたここ 21世紀の森。

この公園で先月まで工事中だった子供のための遊び の広場が10月8日オープン

親子で滑れるローラースライダーやトレイルなどが完成。 完成当日は多くの親子が順番を待っていた。

また、当日の公園には様々なキッチンカーが屋台を開い ており小生もかき氷を注文。 暑い日だったのでおいしい一杯でした。

さらにこの日は夕方から道路下の橋脚下で

ピアノバイオリンギターなどによる演奏会が開催されるという。

私は規定のウォーキングを終え残念ながら公園を後に した次第である。

絵、文 菅谷功 2022年10月



2022年4月から月曜日に内科外来を担当しております藤井洸希と申します。私は呼吸器内科が専門ですので、今回は禁煙と胸部X線検査(通称レントゲン)についてお話をしたいと思います。

◆タバコはなぜ体に悪いの?

一般的にタバコに関しては「肺に悪い」「癌になってしまう」ということが言われていますが、改めてタバコはなぜ体に悪いと言われているのか確認しましょう。

タバコはご存じの通り、肺がんやCOPD(肺気腫とよく言われます)のリスクです。日本では、あらゆるがんの中で肺がんによる死亡率がトップになっています。また、肺がん患者の2人に1人は喫煙者と言われています。COPDは2017年度で男性の死因第8位であり、進行すると息切れや体力低下が起こり、鼻や口から酸素を吸う在宅酸素療法が必要となる怖い病気です。

呼吸器疾患だけではなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん、腎盂・尿管がん、膵がんなど多くのがんや心筋梗塞、脳卒中などの多くの病気のリスクとなります。また、早期老化や歯周病のリスクなども報告されています。

このようにタバコは呼吸器疾患だけではなく、あらゆる疾患のリスクとなっているのです。

◆禁煙の重要性

「でも、これまで長年タバコを吸ってきたのに今さらタ バコをやめてもあまり意味がないでしょ?」と思ってい る皆さんにお伝えしたいことがあります。

まず、上記のリスクをできるだけ減らすために禁煙は 非常に重要です。がんについては、禁煙してから10 年後には、肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分 に下がり、口腔がん、咽喉頭のがん、食道がん、膀胱 がん、子宮頸がん、膵臓がんのリスクも下がることが 報告されています。また、COPDについても禁煙は呼 吸機能が悪化するのを抑え、死亡率を減少させること が報告されています。タバコをやめたら息切れが楽 になってゴルフが楽に回れるようになった、歩ける距 離が伸びたという患者さんによくお会いします。

また、たばこを吸う際に発生する煙である副流煙にも同じく上記のリスクがあります。周囲の人に煙の害を及ぼす心配をなくすためにもぜひ禁煙してみましょう。

◆肺の病気を予防するために

ここまで禁煙の重要性についてお話してきました。それでは肺の病気を予防するためにはほかにどのようなことをすればよいのでしょうか。

予防には一次予防、二次予防という分類があります。 一次予防は生活習慣や環境の改善により疾病の発生を予防することです。禁煙がこれに当たります。二次予防は発症した疾病を早期に発見して重症化を予防することです。肺の病気の予防という意味で大きな役割を果たすのが胸部X線検査です。肺がんは症状に乏しく、進行期にならないと痰や息切れなどの症状が出にくいため、見つかったときにはかなり進行していることが多い病気と言われています。もちろん進行速度が速く、健診だけで早期に発見するのが難しい場合もありますが、可能なかぎり早期に見つけるために健診で定期的に胸部X線検査を受けることは非常に重要です。非喫煙者に起こりやすいタイプの肺がんもありますので、喫煙者の方だけではなく、非喫煙者の方にとっても大切です。

最後に。

怖い話ばかり書かせていただきましたが、正しい情報を得ることで自分自身の生活環境の見直しにつながればと思っています。ご不明点等あれば、是非気軽にお声がけいただければと思います。

栄養科より

ここのところ様々な物が値上がりしてきています ね。毎日欠かさず食べている食材もその一つです。 生活必需品の価格の高騰…。しかしその反面まだ 食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」という問題 も今の日本では起こっています。

『食品ロス』とはまだ食べられる状態にもかかわら ず、期限切れや食べ残しによって捨てられてしまう 食品のことです。農林水産省及び環境省の令和2 年度推計値によると日本では年間522万トンの『食 品ロス」が発生しています。これは毎日1人あたりお 茶碗1杯分もの食品が捨てられていることとなりま す。今回は栄養科より『食品ロス』を減らすために普 段からできる工夫について考えていこうと思います。

買い物の際にできること

●買い物の前に 食材をチェックする

冷蔵庫や冷凍庫の中の食材 を事前に確認し、必要なもの を把握しておきましょう





●必要な分だけ買う

お買い得商品などは必要以上にま とめ買いしてしまうと使い切れず、 結果的に捨てることになる可能性も あります。本当に必要な分だけ買 い、使い切ることを心掛けましょう。

●食品の期限表示を確認する

スーパーの陳列棚の多くは 賞味期限までの期間が長 い食品を奥に、短い食品を 手前に陳列しています。食 品をすぐ使う予定のある場 合はお店の食品ロスが出な いよう手前を選びましょう。



三和病院栄養科でも食材の納入の際には調理担当 者が先入れ先出し出来る様に食材を並べ賞味期限 内に使い切れるよう心掛けています。月に一度の 棚卸しの際も在庫量、賞味期限を再度確認し期限切 れや使用できる食材を捨てることが無い様に取り組 んでいます。

さて、今回は買い物の際の工夫についてでしたがご 自宅で調理をする際や外食に行かれる際にもできる 工夫がたくさんあります。

一人一人の少しずつの工夫で「食品ロス」減らし、

環境や家計への負担も 減らしていけると いいですね。



新ロゴマークのご紹介



SANWA HOSPITAL YABASHIRA SANWA CLINIC

Medical corporation KANAEKAI

病院のマークが新しくなりました。



主に患者の皆さまとそのご家族の方に閲覧いただくこと を想定し、ページ構成やデザインを一掃し、ご利用いた だく皆さまにより快適にウェブサイトを使っていただける よう、情報を整理し、スマートフォンからでも分かりやすく 見やすいレイアウトに変更しました。今後、患者さんをは じめご利用いただく皆さまに向け、有益な情報を随時ご 提供し、より充実したウェブサイトにして参ります。



この度 ウェブサイトを リニューアル いたしました。



wa-cl.ip/



院内 感染対策に ご協力を お願い致します

★診のお知らせ

三和病院

11月17日(木) ······ 内 科 高林克日己 医師 11月18日(金)午後 乳腺外科 渡辺 修 医師

(15:00~16:45代診 齋藤かりん医師)

11月19日(土) ······ 内 科 高林克日己 医師 11月21日(月) ····· 乳腺外科 高松 友里 医師

(午前代診 渡辺修医師)

(代診 稲垣健太医師)

11月24日(木) ······ 乳腺外科 髙松 友里 医師 11月25日(金) ····· 乳腺外科 渡辺 修 医師

11月25日(金) ······ 乳腺外科 渡辺 修 医師 12月 2 日(金) ····· 乳腺外科 齋藤かりん 医師

12月3日(土) ……整形外科 稲垣 健太 医師 (代診 野本尭医師)

12月6日(火) …… 整形外科 平川 牧 医師

12月10日(土) ······ 整形外科 野本 尭 医師 (代診 稲垣健太医師)

12月17日(土) ······ 乳腺外科 髙松 友里 医師 12月17日(土) ····· 敷形外科 稲垣 健士 医師

12月17日(土) ······ 整形外科 稲垣 健太 医師 12月24日(土) ····· 整形外科 野本 尭 医師

令和5年

1月4日(水) …… 乳腺外科 髙松 友里 医師

1月5日(木) …… 乳腺外科 髙松 友里 医師 (代診 齋藤かりん医師)

1月6日(金) …… 乳腺外科 髙松 友里 医師

(代診 齋藤かりん医師)

1月7日(土) …… 乳腺外科 髙松 友里 医師

(代診 渡辺修医師)

1 月18日(水) ······ 消化器外科 宇田川 勝 医師 1 月27日(金) ····· 乳腺外科 渡辺 修 医師

(午前代診 齋藤かりん医師)

八柱三和クリニック

11月16日(水) …… 内 科 神﨑 哲人 医師

11月30日(水)午前 内 科 神﨑 哲人 医師

医療法人社団鼎会への<mark>寄付金</mark>の ご協力をお願いしております

医療法人社団鼎会基金へのご協力ありがとうございました

多数の方々よりご協力をいただきました基金の募集は一旦終了とさせていただきます。皆様のご協力ご支援に深く感謝申し上げ、心より御礼申し上げます。ご協力いただきました基金につきましては引き続き大切に運用させていただきます。

三和病院開設以来、皆様のご理解とご協力の下、 地域に根差した医療活動を運営してまいりました。 新しい医療機器の購入や室料差額無料など、より良 い医療の提供や患者様の負担を軽減する運用を継 続していくために一層の努力を重ねてまいります。

寄付金につきましては引き続きご協力をお願いしております。

詳細につきましては下記にお問い合わせください。

医療法人社団鼎会総務課 TEL 047-712-0202

三和病院•八柱駅間

シャトルバス運行予定表

八柱駅発					三和病院発		
8時	30	50			40		
9時	10	30	50		00	20	40
10時	30	50			20	40	
11時	10	30	50		00	20	40
12時	30	50			20	40	
13時	10	30			00	20	50*
	昼休み				※土曜日のみ運行 土曜の最終便		
14時	20	40			10	30	50
15時	00	20	40		10	30	
16時	20	40			10	30	50
17時	00	20		-	10	30	45*



※この便は状況に応じて増便いたします。

- ※交通状況等によって時間通りに運行できない ことがあります。
- ※日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3)は運行 しておりません。 ※定められたバス停などはございません。
- ※定められたバス停などはございません。
 ※八柱駅の交番前を目安に発着しております。
 ※八柱駅前のロータリーの駐車状況によっては、
 交番前に停車できない場合がございます。
- 交番前に停車できない場合がございます。 交番前に停車できない場合がございます。 その際は、ロータリー内の可能なスペースに 停車致しますので、ご了承下さいませ。