



# ぽれぽれしター ぽれぽれしター

第22号  
2014.01.01

**理念**  
「人よりそう ひらかれた病院」  
**病院基本方針**  
※安心・安全ながん医療を提供します  
※医療提携を進め、地域医療に貢献します  
※豊かな人間性を持った医療人の育成に努めます

**診療案内**  
内科 外科 脳神経外科  
整形外科 耳鼻咽喉科  
婦人科 泌尿器科 放射線科  
消化器科 緩和ケア科  
乳腺外科 腫瘍外科  
【診療受付時間】  
午前8:30～正午  
【診療時間】  
平日 午前9:00～午後5:00  
土曜 午前9:00～正午  
【外来の休診日】  
日曜・祝日・年末年始  
【お見舞い時間】  
正午～午後8:00



## 謹賀新年

平成26年、明けましておめでとうございます。  
ガンの患者さんに頼られる病院として、今年も頑張  
っていきたくと思います。

ところで皆さん、私たちの体内では毎日何千個も  
のガン細胞が出来ていることをご存知でしょうか。  
それでも簡単にガンにならないのは、免疫系の細胞  
がガン細胞を見つけ次第殺してくれるからです。

ガンにならないよう免疫細胞を元気にしておくには、  
ストレスを減らす、体を温める、軽い運動を続けることなどが大切です。当院の温熱療  
法も免疫系を活性化させてガンを抑制しますが、意外なことに、微量放射線の被ばく  
も免疫細胞を元気にします。高線量の放射線はガンの原因になりますが、微量(数ミ  
リシーベルト/年くらい)であれば体に有益なのです。微量放射線はすでに喘息、リウ  
マチなどの治療に使われていますが、ガンの予防や治療にも  
役立つと思っています。



(病院長 中村 仁信)



2014年 明けましておめでとうございます。

昨年12月から念願の看護職員の白衣が更新され、今までの淡い雰囲気から、凜とした白を中心にしたパンタロンス  
ーツになりました。皆様の感想はいかがでしょう？



さて、去年からボランティアによる移動図書を始めましたが、皆様ご利用されましたか。  
皆様のおかげで、すばらしい絵本や写真集が集まっており、この場をお借りしてお礼申し  
上げます。そのお返しに、皆様へのプレゼントを用意しております。患者さんの書かれた  
素敵な作品を皆様にみていただけるように現在準備を進めております。  
楽しみにしてください。

今年も皆様が安心していただけるようなケアをこころがけます。(看護部長 東村 昌代)

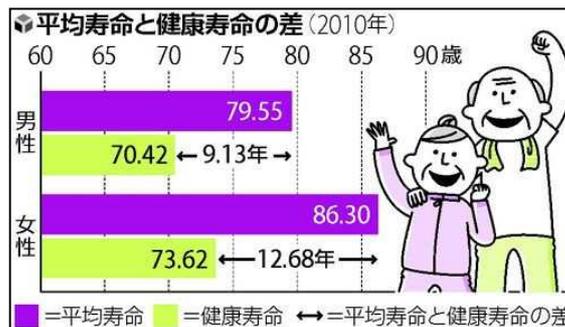
## 「健診と検診」を上手に使って健康寿命を延ばそう！

超高齢化社会が進む日本において、生活の質を高く維持し、元気で明るい老後を通  
すことは、高齢の方はもちろんのこと、若い世代の方々にとっても重要なテーマとなってい  
ます。そんな昨今、皆さんは日々の健康管理にどのように取り組んでおられるでしょうか？  
毎日 30 分以上歩くようにしている、野菜を多く摂るようにしている、毎日、規則的な生活リズムになるよ  
うに気をつけている、休みの日にはできるだけ外出して身体を動かすようにしているなどなど... それぞ  
れの工夫をされていることと思います。もし何も考えたことがない、あるいはわかっているが忙しくて何も取  
組んでいないという方がおられましたらこれを機に少し考えてみてください。日々の小さな積み重ねや習慣  
がその後の健康に重要な影響を与えることは言うまでもありません。



ところが、しっかりと健康管理や規則正しい生活リズムをして、自分は万全を期している！と思っても自分の感覚だけでは病の兆しを察することができないことがあります。病気がわかってから時間をかけて数々の検査を受けるのではなく、元気だからこそ受ける確認のための検査があります。それが「健診」です。ただ発音は同一ですが似て非なるものに「検診」があります。「健診」とは健康診断のことを意味し、健康であるか否かを確認するもので、一方、「検診」は特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的にする検査です。その中でも「がん検診」はがんを早期に発見する目的で行われるものをさします。「検診」には対象部位を限定した様々な種類の検診があります。また「健診」には総合的に身体全体を調べる人間ドック、さらにはかなり高額にはなりますが PET(陽電子放出断層撮影)を併用する健診もあります。過剰な検査を受けられる必要はありませんが、定期的に身体のチェックとしての健診や気になる部位のがん検診などを受けられることは重要です。そしてまた病気の早期発見は病気の完治にも大きく影響します。

現在、日本における平均寿命は世界的にもトップレベルです。人の平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることのできる期間を「健康寿命」といいます。日本の平成 22 年の調査では図に示すとおりその差は男性で 9.13 年、女性で 12.68 年となっています。統計値ではありますが、男女ともに自立した生活を送ることのできないこの不健康な期間が 10 年程度もあることを皆さんはどのように思われるでしょうか？



健診と検診を上手に使って健康寿命を伸ばし、不健康な期間を減らすためにも年に1度のドック健診でからだのメンテナンスチェックをされることをお勧めします。当院で実施する人間ドックとがん検診については総合受付にお問い合わせ下さい。また内容についてのご相談は当院の健診センター担当がお伺いしております。(健診センター)

## 風邪予防に

風邪やインフルエンザの予防に、しょうが紅茶が最適なのご存知でしょうか？「紅茶」には、消化を助ける効果や抗酸化作用のある「タンニン」という成分が含まれています。紅茶にレモンやリンゴなどのフルーツを入れるフルーツのフレーバーティーや、生姜やシナモン、クローブ、カルダモンなどのスパイスを入れてスパイスティーとして飲まれることもあります。また、生姜が持つ特徴のなかには、殺菌や食欲増進の効果などがあることが知られています。



### 【生の生姜を使ったしょうが紅茶の作り方】

1. 生の生姜をすりおろします。繊維にそってすりおろしておけば、生姜ごと飲んでもあまり気にならないので、繊維に逆らわずにすりおろすのがポイントです。
2. ティーバックやティーポットで蒸らし入れた紅茶に、しょうがのおろし汁小さじ1杯弱を飲む直前に加えて完成です。生姜のおろし汁の量はお好みで調節してくださいね。

### 【ポイント】

生姜のおろし汁を蜂蜜やガムシロップと混ぜ合わせて、紅茶用の甘味料として加えるのもおすすめです。ミルク紅茶にしても美味しいですよ。



編集後記：2014 年はうま年、疾走とかけ抜ける馬の如くこの 1 年をスマートでそして元気に過ごしましょう!! (福西)

発行者：中村仁信（病院長） 〒567-0085 茨木市彩都あさぎ7丁目2番18号  
 編集長：福西康修（放射） TEL072 (641) 6898 Fax072 (641) 6097  
 編集委員：宮田俊明（医師）岩切昭夫（看護）山田英津子（看護）常島啓司（情報）  
 志田原直子（医事課）伴野真希（放射）

<http://www.saito-yukukai-hp.jp/index.htm>  
 「ほれほれ」はホームページからダウンロードできます！

このニュースレターご希望の方は総合受付・地下受付にお越し下さい