



# MEDICAL NEWS

ホームページアドレス <http://hospital.kikkoman.co.jp/>

## 『眼科 よもやま ばなし』

(白内障・緑内障・加齢黄斑変性症)

眼科部長 平井千順

2019年7月1日

風薫る五月。窓外の新緑に目を奪われて、原稿を書く筆が進みません。まさに、山口素堂の名句、「目に（は）青葉山ほととぎす初がつお」の季節です。友人の耳鼻科医によると「聴覚・味覚より視覚が先に来るとは不本意だ」との事。なるほど。

### 白内障について

白内障とは、目をカメラに例えると、レンズの役割を果たしている水晶が濁り、「目がかすむ」「視力が低下する」などの症状が起こる病気です。印象派を代表する画家クロード・モネが、白内障であったことは有名です。同じ季節に同じ風景〈ジヴェルニーの庭〉を描いても、発症の前後で色調が全く違います。

白内障は高齢になれば誰にでも起つことがあるのです。60歳代では

約6割、70歳代では約8割、80歳以上ではすべての方に水晶体の濁りが見られます。基本的には急激に悪化することはないので、必ずしも急いで手術を受けなくても大丈夫です。落ち着いて治療に取り組みましょう。

手術が必要になった場合は、最新の超音波白内障手術装置（インフィニティ）を使用します。（写

### 緑内障について

緑内障は、徐々に視野が欠けていく病気です。視野の欠けが「部分的に見えなくなる」のではなく、「部分的にぼやけて見える」ことが多いです。いずれにしても「自分が気づきにくい」というのが緑内障の最大の特徴です。早期発見するためには、定期的な検査が大切になります。

OCT・Aが威力を発揮します。（写

②）・（写③）滲出型は3つの治療法があり、①抗VEGF療法②光線力学療法（PDT）③レーザー凝固です。主に①と②の注射薬による治療が行われます。繰り返し行う必要があります。基本的には、安全性の高い治療です。日帰りで行なうことができます。心配なことがあれば担当医と相談し、不安を解消して治療に臨んでいた

### 加齢黄斑変性について



だけれどと思います。

夏目漱石の『坊ちゃん』に、美人を見かけた時の素敵な表現があります。『なんだか水晶の珠を香水で暖めて、掌の平へ握つてみたよな心持ちがした』

主人公の視力・美人との距離など詳細不明ですが、目からのわずかな情報『入力』を瞬時に展開描写するとは、さすが文豪ですね。

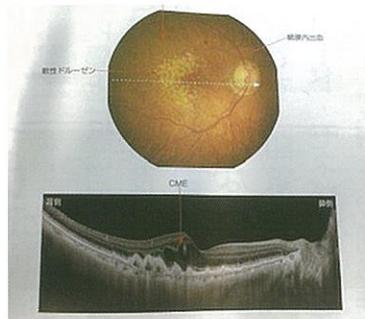
ところで、目からの情報『出力』とはどんなものでしょう？  
先日、威勢のいい患者さんがやつてきました。  
「うちの女房が、俺が浮気してるとて言うんだよ。嘘をついても目をみればわかるってさ。そんなんもんかい？」。



写① 超音波白内障手術装置  
(インフィニティ)



写② OCT-A



写③ OCT 画像

ごめんなさい。この症例は、眼科医の守備範囲を超えています。  
『目は口ほどにものを言つ』  
お大事に。

## 令和の時代に “寡をもって衆をやぶる”

キッコーマン総合病院・院長 久保田 芳郎

院長コラム

「勝は大兵にあり」。大は小より格段に強い。勝つためにはまず大兵を集めることが大切である。」と元大日本帝国東部軍参謀・大橋武夫氏はその著書、「兵法一組織を率いる戦法と策略」の中で述べています。しかし大兵を集めなくては勝てないかというと、必ずしもそうではない。歴史上、“織田信長の桶狭間の戦い”、“ナポレオンのガルダ湖畔の戦い”、“源義経の屋島の戦い”など少ない兵で大敵を破った戦いも数多くあります。

衆には仲間を頼りすぎること、鈍重で小回りの利かないことなどの不利があり、衆の力を効果的に発揮するには優れた統率力が必要で、全体として相手より劣勢な場合でも決戦場で優勢でありさえすれば勝てる、これが“寡をもって衆をやぶる”秘訣であり、「局所優勢主義」というそうです。

さらに「少数精鋭主義」。戦力は量と質の相乗積であり、少数の不利を質、すなわち精鋭の利によって補うのが「少数精鋭主義」です。少数の精鋭は能率が上がり、また少数で奮闘しているといつのまにか鍛えられて精鋭になります。

新しい時代、“令和”が始まりました。高齢化が進むわが国においては健康寿命のさらなる延伸が課題となっています。健康寿命の延伸のためには1. 食生活の改善、2. 運動習慣、3. 適切な睡眠、4. 禁煙があげられており、当院はフレイル予防、訪問看護体制を強化していきます。「食と健康」を旗印に「局所優勢・少数精鋭主義」で、時代のニーズに的確に対応した“病院創り”を目指していきますので、皆様にはさらに一層のご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。

# 常勤医師紹介

## 外科



院長(外科)  
久保田 芳郎

専門分野 消化器外科  
大腸肛門外科

東京大学1974年卒業

医学博士、千葉県立医科大学常任幹事、東京理科大学薬学部客員教授、日本大腸肛門病学会評議員・指導医・専門医、日本人間ドック学会評議員・指導医・専門医、日本外科学会認定医、日本消化器外科学会指導医、専門医、日本大腸肛門病学会評議員・指導医・専門医、日本消化器外科学会評議員・指導医・専門医、日本外科学会認定医、日本消化器病学会会員、日本医師会認定産業医、国際抗衰老再生医療学会指導医

外科部長  
田中 潤一郎

専門分野 消化器外科  
大腸肛門外科

東京大学1999年卒業

医学博士、日本外科学会指導医・専門医、認定医、日本消化器外科学会指導医、専門医、日本消化器外科学会消化器がん治療研究会委員長、日本消化器外科学会胃腸科指導医・専門医、日本肝臓学会専門医、日本大腸肛門病学会大腸肛門専門医、日本医師会認定産業医

外科医師  
仁川 貴子

専門分野 乳腺外科  
消化器外科

信州大学2004年卒業

日本外科学会専門医、日本乳がん検診精度管理中央機関検査マニピュレーション認定医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医

外科医師  
近藤 祐地

専門分野 大腸外科

旭川医科大学2005年卒業

外科医師  
赤松 薫

専門分野 消化器外科

福井大学2010年卒業

日本外科学会専門医  
日本乳がん検診精度管理中央機構検査マニピュレーション認定医

## 内科



院長代理・診療部長  
三上 繁

専門分野 消化器内科  
肝胆脾内科

千葉大学1986年卒業

医学博士、東京理科大学薬学部客員教授、千葉大学消化器内科非常勤講師、日本肝臓学会東部会評議員・指導医・専門医、日本消化器病学会関東支部評議員・指導医・専門医、日本超音波医学会指導医・専門医、日本消化器内視鏡学会指導医・専門医、日本人間ドック学会指導医・専門医、日本消化器学会胃腸科指導医・専門医、日本肝臓学会専門医、日本大腸肛門病学会専門医、日本内科学会認定医、日本消化器学会ICD(感染制御医師)、日本医師会認定産業医、認定健康スポーツ医、全日本病院協会保健指導士

内科部長  
秋本 政秀

専門分野 消化器内科  
肝胆脾内科

千葉大学1990年卒業

医学博士、日本内科学会認定医、日本消化器学会専門医、日本肝臓学会専門医、日本医師会認定産業医

循環器内科部長  
大野 則彦

専門分野 循環器内科

山形大学1993年卒業

医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本循環器学会専門医、日本医師会認定産業医

循環器内科医師  
小松 孝昭

専門分野 循環器内科

獨協医科大学2001年卒業

医学博士、日本内科学会認定医、日本循環器学会専門医、日本心血管インターベンション治療学会専門医

消化器内科部長  
清水 史郎

専門分野 消化器内科

富山医科大学1995年卒業

医学博士、日本感染症学会ICD(感染制御医師)、日本医師会認定産業医、日本臨床検査医学会臨床検査管理医

## 内科

消化器内科医師  
大和 積実

専門分野 消化器内科

千葉大学2010年卒業

医学博士、日本消化器病学会専門医、日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本医師会認定産業医

消化器内科医師  
渡邊 悠人

専門分野 消化器内科

千葉大学2007年卒業

日本内科学会認定医、日本内科学会総合内科専門医、日本消化器学会消化器病専門医、日本消化器学会内視鏡専門医、日本肝臓学会認定肝臓専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本医師会認定産業医

## 整形外科

副院長・整形外科部長  
田中 利和

専門分野 整形外科一般  
上肢機能外科

旭川医科大学1985年卒業

医学博士、日本手外科学会会員、専門医、日本肘關節学会評議員、東日本整形災害外科学会評議員、日本整形外科学会専門医、認定脊椎脊髓病医、日本整形外科学会認定スポーツ医、認定リハビリテーション医、日本体育協会認定スポーツ医、日本医師会認定産業医

外科系センター長  
落合 直之

専門分野 整形外科一般  
上肢機能外科

東京大学1973年卒業

医学博士、筑波大学名譽教授、日本専門医機構認定整形外科専門医、日本整形外科学会会員、日本整形外科学会評議員、日本整形外科学会専門医、認定脊椎脊髓病医、日本整形外科学会認定スポーツ医、認定リハビリテーション医、日本肘関節学会名譽会員、専門医、日本手外科学会名譽会員、日本整形外科学会会員、日本骨盤学会名譽会員

リハビリテーション科部長  
野内 隆治

専門分野 整形外科一般  
足の外科

信州大学1996年卒業

医学博士、日本整形外科学会専門医

整形外科医師  
深井 謙介

専門分野 整形外科一般

筑波大学2011年卒業

医学博士、筑波大学名譽教授、日本専門医機構認定整形外科専門医、日本整形外科学会会員、日本整形外科学会評議員、日本整形外科学会専門医、認定脊椎脊髓病医、日本整形外科学会認定スポーツ医、認定リハビリテーション医、日本肘関節学会名譽会員、専門医、日本手外科学会名譽会員、日本整形外科学会会員、日本骨盤学会名譽会員

## 整形外科

整形外科医師  
長谷川 隆司

専門分野 整形外科一般  
股関節・人工関節(股・膝)

埼玉医科大学2009年卒業

日本整形外科学会専門医、日本スポーツ医学会公認スポーツクター

整形外科医師  
安永 将太

専門分野 整形外科一般

筑波大学2015年卒業

整形外科医師  
松浦 智史

専門分野 整形外科一般

滋賀医科大学2017年卒業

産婦人科センター長  
宇田川 秀雄

専門分野 産婦人科一般

東京医科歯科大学1974年卒業

医学博士、日本産科婦人科学会専門医、母体保護法指定医

産婦人科医長  
高嶺 智子

専門分野 産婦人科一般

山形大学2002年卒業

日本産科婦人科学会専門医、母体保護法指定医

産婦人科医師  
横田 真由美

専門分野 産婦人科一般

筑波大学2008年卒業

日本産科婦人科学会専門医、日本周産期・新生児医学会母体・胎児専門医

## 産婦人科

産婦人科医師  
小岩 由紀子

専門分野 産婦人科一般

山口大学2010年卒業

日本産婦人科学会専門医

眼科  
眼科部長  
平井 千順

専門分野 眼科一般

眼科一般

小児科  
小児科部長  
神田 恵津子

専門分野 小児科一般

小児科一般

小児科  
小児科部長  
細井 洋平

専門分野 小児科一般

近畿大学2007年卒業

日本小児科学会専門医

麻酔科  
麻酔科部長  
市原 靖子

専門分野 臨床麻酔  
悪性高熱症

東邦大学1990年卒業

医学博士、埼玉医科大学客員教授麻酔科標準榜、日本麻酔科学会専門医、指導医、日本ペインクリニック学会専門医、埼玉医科大学客員教授



# 循環器・消化器病検査担当表

2019年7月1日現在

検査名		月	火	水	木	金	土
胃 内 視 鏡	午前	近藤/赤松/大和/渡邊	秋本/田中(潤)/渡邊	清水／大和	三上／仁禮	秋本／大和	清水／渡邊
腹部・乳腺超音波	午前	秋本/清水/大和/渡邊	三 上	外科医師	大和／渡邊	外科医師	三 上
心臓・頸動脈・下肢・乳腺超音波	午後	交代制		交代制		交代制	仁禮(乳腺のみ)
大腸内視鏡	午後	内科医師	田中/近藤/赤松	内科医師	田中/仁禮/近藤	田中/仁禮/近藤/赤松	

## 専門外来(予約)・特別診療のお知らせ

詳しくは各外来または予約係にお尋ねください。

2019年7月1日現在

●外科	乳腺外来（土曜日午後） ストーマ外来（火曜日午前）	担当：仁禮貴子 担当：田中潤一郎 鈴木麻子（皮膚・排泄ケア認定看護師）
●整形外科	手の外科外来（月曜日・金曜日午後） 足の外科外来（木曜日午後） 股関節外来（火曜日午後） (金曜日午後) 膝関節外来（第4週水曜日午後） 脊椎外来（第2週木曜日午後）	担当：田中利和 担当：野内隆治 担当：長谷川隆司 担当：菅谷 久 担当：吉岡友和 担当：酒井晋介
●小児科	循環器外来（第2週木曜日午後） 内分泌外来 初診のみ（第2週土曜日午後） 内分泌外来 初診不可（第4週土曜日午後） 予防接種（月曜日～土曜日午後）	担当：赤木美智男 担当：細井洋平 担当：藤澤佑介 担当：小児科医師
●内科、循環器内科、外科、整形外科、眼科、産婦人科	セカンドオピニオン外来 担当：対象診療科の医師 当外来をご利用される時の注意事項、申込み方法は、下記URLにてご確認ください。 <a href="http://hospital.kikkoman.co.jp/gairai/senmon">http://hospital.kikkoman.co.jp/gairai/senmon</a>	※土曜日午後の予防接種は原則 小学生以上のお子様が対象です。

## 2019年 キッコーマン総合病院カレンダー

■は休診日

7 July							8 August							9 September						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				
10 October							11 November							12 December						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5			3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

# おもな非常勤外来担当医師紹介

## 内科

リウマチ・膠原病内科  
(水曜日午前 完全予約制)

すみだ たかゆき  
住田 孝之

**専門分野** リウマチ・膠原病

千葉大学1979年卒業

医学博士、筑波大学臨床医学系内科教授、日本リウマチ学会評議員、指導医・専門医、日本内科学会認定医、日本シェーグレン症候群学会理事、日本臨床免疫学会評議員、日本免疫学会評議員、日本リウマチ学会 Modern Rheumatology前編集長

消化器内科  
(木曜日午後 完全予約制)

いまむら たかあき  
今村 隆明

**専門分野** 消化器内科

千葉大学1996年卒業

医学博士、日本内科学会認定内科専門医、米内国際学会正会員、米国消化器病学会正会員、日本消化器病学会専門医、日本肝臓学会専門医

生活習慣病内科  
(火曜日午前)

つちや たかふみ  
土屋 天文

**専門分野** 糖尿病、内分泌代謝

群馬大学1995年卒業

医学博士、日本内分泌学会指導医・専門医、日本糖尿病学会指導医、専門医、日本内科学会、研修指導医、専門医、認定医、獨協医科大学埼玉医療センター糖尿病内分泌・血液内科准教授、埼玉県糖尿病協会常任理事

生活習慣病内科  
(金曜日午前・午後・第3土曜日)

たかの のりよし  
高野 優嘉

**専門分野** 生活習慣病一般

聖マリアノ医科大学2011年卒業

日本内科学会認定医、日本呼吸器内視鏡学会会員、埼玉県糖尿病内分泌・血液内科准教授、埼玉県糖尿病協会常任理事

呼吸器内科  
(月曜日午前)

たかぎ まさみち  
高木 正道

**専門分野** 呼吸器内科

佐賀医科大学1989年卒業

日本内科学会認定内科医、日本呼吸器学会呼吸器専門医・指導医、日本呼吸器内視鏡学会会員、日本胸部外科学会認定医、日本医師会認定産業医・ICD

呼吸器内科  
(金曜日午前・午後)

いづみ けんた  
和泉 研太

**専門分野** 呼吸器内科

東海大学2012年卒業

日本内科学会認定医

## 内科

腎臓内科  
(第4水曜日午後 完全予約制)

うえだ りさ  
上田 莉紗

**専門分野** 腎臓内科

埼玉医科大学2011年卒業  
日本内科学会認定内科医・総合内科専門医、日本腎臓学会腎臓専門医

呼吸器内科  
(木曜日午前・午後)

せきもと やすひと  
関本 康人

**専門分野** 呼吸器内科一般

順天堂大学2011年卒業  
日本内科学会認定医、日本呼吸器学会専門医

生活習慣病内科  
(火曜日午後・水曜日午後 完全予約制)

ささき のぶかず  
佐々木 信和

**専門分野** 生活習慣病一般

島根医科大学(現鳥取大学)1997年卒業  
日本内科学会総合内科指導医・専門医、日本抗利尿ホルモン専門会員、日本医師会認定医、米内国際学会正会員、認定医、日本補完代替治療学会常任委員、認定医、日本人間シカク学会専門会員、認定医、日本糖尿病協会癡疾指導医、日本臨床医療学会胃腸科認定医、日本医師会認定産業医

消化器内科  
(月曜日午前・午後のみ完全予約制)

おおにし かずひこ  
大西 和彦

**専門分野** 消化器内科一般

昭和大学2002年卒業  
医学博士、日本内科学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器病学会会員、日本胃腸科認定医、日本医師会認定産業医

呼吸器内科  
(水曜日午前・午後)

ごうち みなみ  
合地 美奈

**専門分野** 呼吸器内科一般

東京慈恵会医科大学2008年卒業  
日本内科学会総合内科専門医、日本呼吸器学会専門医

循環器内科  
(木曜日午前)

しらさき けいすけ  
白崎 圭輔

**専門分野** 循環器内科一般

東京慈恵会医科大学2006年卒業  
日本循環器内科学会専門医、日本内科学会認定医、日本心血管インターベーション治療学会認定医、日本内科学会総合内科専門医

## 内科

循環器内科  
(木曜日午前)

こまつ さちこ  
小松 稔子

**専門分野** 循環器全般、カテーテル検査及び治療  
獨協医科大学2006年卒業

医学博士  
日本循環器学会専門医  
日本内科学会認定医

リウマチ・膠原病内科  
(木曜日午前)

とうこう ひろふみ  
東山 裕史

**専門分野** 膜原病、リウマチ内科一般  
鹿児島大学2014年卒業

日本内科学会認定医

リウマチ・膠原病  
(金曜日午前)

おおやま あやこ  
大山 紗子

**専門分野** リウマチ・膠原病  
筑波大学2012年卒業

日本内科学会認定内科医、日本リウマチ学会登録ソノグラファー、リウマチ専門医

生活習慣病内科  
(水曜日午後)

さむらみわ  
木村 美和

**専門分野** 生活習慣病一般  
東京女子医科大学2014年卒業

## 小児科

(第1・2・3・5木曜日午後 完全予約制)

あかぎ みちお  
赤木 美智男

**専門分野** 小兒循環器病学、医学教育学  
東京大学1979年卒業

医学博士  
杏林大学医学教育学教授  
日本小兒科学会小兒科専門医

(第3土曜日午前 完全予約制)

ひろせ ひろゆき  
広瀬 宏之

**専門分野** 小兒神経・発達障害  
東京大学1995年卒業

医学博士、日本小兒科学会小兒科専門医、日本小兒神経学会小兒神經専門医、子どものこころ専門医

## 小児科

(第4土曜日午後 完全予約制)

ふじさわ ゆうすけ  
藤澤 佑介

**専門分野** 小兒内分泌

北海道大学2011年卒業

## 外科

外科  
(水曜日午前)

かわぐち よねえい  
川口 美栄

**専門分野** 内視鏡外科、肝胆脾外科  
乳腺外科

東京大学1987年卒業

外科  
(金曜日午前)

しらとり ひろし  
白鳥 広志

**専門分野** 消化器外科  
東邦大学2010年卒業

脊椎外科  
(第2週木曜日午後 完全予約制)

さかい しんすけ  
酒井 普介

**専門分野** 脊椎外科  
筑波大学1997年卒業

医学博士、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医

股関節外科  
(金曜日午後 完全予約制)

すがや ひさし  
菅谷 久

**専門分野** 股関節外科  
筑波大学2004年卒業

医学博士、日本整形外科学会専門医、日本再生医療学会再生医療認定医、日本骨科醫師會認定医、日本骨科醫師會認定医

肩関節外科  
(月曜日午前・第2・4木曜日午前)

おおにし しんぞう  
大西 信三

**専門分野** 肩関節外科  
筑波大学2004年卒業

医学博士、日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター

## 整形外科

整形外科  
(木曜日午前・第4水曜日午後のみ完全予約制)

よしおか ともかず  
吉岡 友和

**専門分野** 膝関節外科

筑波大学1999年卒業

医学博士、日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本再生医療学会再生医療認定医

整形外科  
(土曜日1回 完全予約制)

やまとぎまさし  
山崎 正志

**専門分野** 脊椎外科

千葉大学1983年卒業

整形外科  
(金曜日午前)

やまもと ようへい  
山本 洋平

**専門分野** 脳神経外科一般、脳腫瘍

東京慈恵医科大学2006年卒業

脊椎外科  
(第2週木曜日午後 完全予約制)

いいだ ただづね  
飯田 忠恒

**専門分野** 病理・神経・発汗

東京医科歯科大学2008年卒業

医学博士

股関節外科  
(月曜日午前)

いそたに しゅうじ  
磯谷 由治

**専門分野** 肾臓・腎癌・手術

泌尿器内視鏡手術

富山大学1996年卒業

医学博士、日本泌尿器科学会指導医・専門医、日本透析VVF手術開拓者、日本内視鏡手術会技術開拓者、日本泌尿器内視鏡手術学会泌尿器腹腔鏡技術認定医

\*専門分野に記載の治療法は当院で実施していない場合があります。

(水曜日午前)

なかがわ ゆき  
中山 由紀

**専門分野** 泌尿器一般、腎不全・腎移植

泌尿器科・腹腔鏡手術

東京女子医科大学1991年卒業

日本泌尿器科学会指導医・専門医、日本透析VVF手術開拓者、日本内視鏡手術会技術開拓者、日本泌尿器内視鏡手術学会泌尿器腹腔鏡技術認定医

\*専門分野に記載の治療法は当院で実施していない場合があります。

## 泌尿器科

(木曜日午前・午後)

ひのあみこ  
日野 安見子

**専門分野** 泌尿器科腫瘍

排尿機能

東京女子医科大学1997年卒業

医学博士、日本泌尿器科学会専門医、日本泌尿器内視鏡学会泌尿器腹腔鏡手術技術認定医

耳鼻咽喉科  
(水曜日午前・午後)

やぐち ゆういちろう  
谷口 雄一郎

**専門分野** 中耳疾患、鼻副鼻腔疾患

東京慈恵医科大学1996年卒業

医学博士、日本耳鼻咽喉科学会専門医、日本睡眠医学認定医、日本再生医療学会再生医療認定医

(水曜日午前)

こうの けいこ  
河野 康子

**専門分野** 眼科一般

東海大学2000年卒業

日本眼科学会専門医

(木曜日午前 完全予約制)

しのだ けい  
篠田 啓

**専門分野** 網膜硝子体、視覚生理

慶應義塾大学1990年卒業

医学博士、日本眼科学会専門医

(火曜日午前・午後)

つづき きょうこ  
都築 恒子

**専門分野** 眼科一般

東京女子医科大学1998年卒業

日本眼科学会専門医

産婦人科  
(木曜日午前)

よしの やすのり  
吉野 育典

**専門分野** 産婦人科一般

婦人科腫瘍

東京医科歯科大学2010年卒業

日本産科婦人科学会専門医

日本がん治療認定医機構がん治療認定医



# 「食と健康」のすすめ

日本人の約3人に1人が高血圧であると言われています。高血圧状態を放置しておくと心臓の負担が大きくなり、血管が硬くなるなどして、心臓病や脳卒中を起こす可能性があるので注意が必要です。

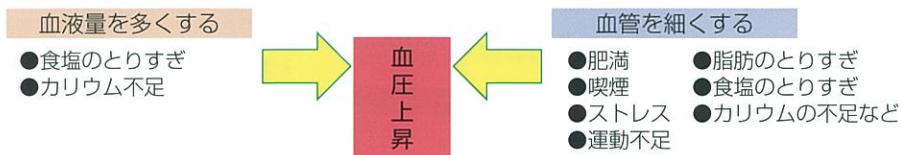
## 高血圧の判断基準

最高血圧(収縮期血圧) **140mmHg以上** あるいは収縮期高血圧(拡張期高血圧) **90mmHg以上** であれば、高血圧と診断されます。

高血圧などの生活習慣病は急ではなく、日々の生活習慣の偏りが積み重なり発症します。日本人の高血圧の原因として最も多いと考えられるのは食塩のとりすぎと言われています。

～なぜ食塩をとると血圧が高くなるのでしょうか。～

食塩(塩化ナトリウムなど)をとると、ナトリウムが血液中に多くなります。塩辛いものを食べると汗をかくことが多くなります。また、ナトリウムは血管壁の細胞に入り込み、血管内を狭くします。この2つの相乗効果で血圧が高くなります。



血圧は、血管内の血液量が増える。または、血管が細くなるときに高くなります。  
日々の生活習慣の偏りなどが積み重なりが影響しています。

## 高血圧予防の食事ポイント

### 【ポイント】

- ①1日の食塩摂取の目標量は男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方は6g未満を目標に薄味に慣れましょう。
- ②食事の適正量を知り、標準体重維持を心がけましょう。
- ③食物繊維やカリウムの補給に野菜をたっぷり摂りましょう。
- ④魚介、肉、大豆製品などバランスよく食べましょう。
- ⑤アルコールはほどほどにし、休肝日を設けましょう。

## ☆ミニトマトを使ったお浸しのレシピ紹介☆

### 減塩ポイント

#### ○酸味や辛味、香味野菜をアクセントに

ミニトマトの甘みと酸味・大葉の香りがアクセントに。  
調味料は少なめに大葉やみょうが等の香りのある食材を取り入れ減塩生活を心がけましょう



### ミニトマトのおひたし

#### 【材料1人分】

ミニトマト(湯剥き)	50g (8個位)
水	50ml
白だし	4g
A ☆キッコーマン極み白だしを使用☆	
しょうゆ	1.5g
みりん	1.5g
大葉(千切り)	1枚

(1人分)

エネルギー: 31kcal

たんぱく質: 1.1g

脂質: 0g

炭水化物: 7.4g

塩分: 0.4g



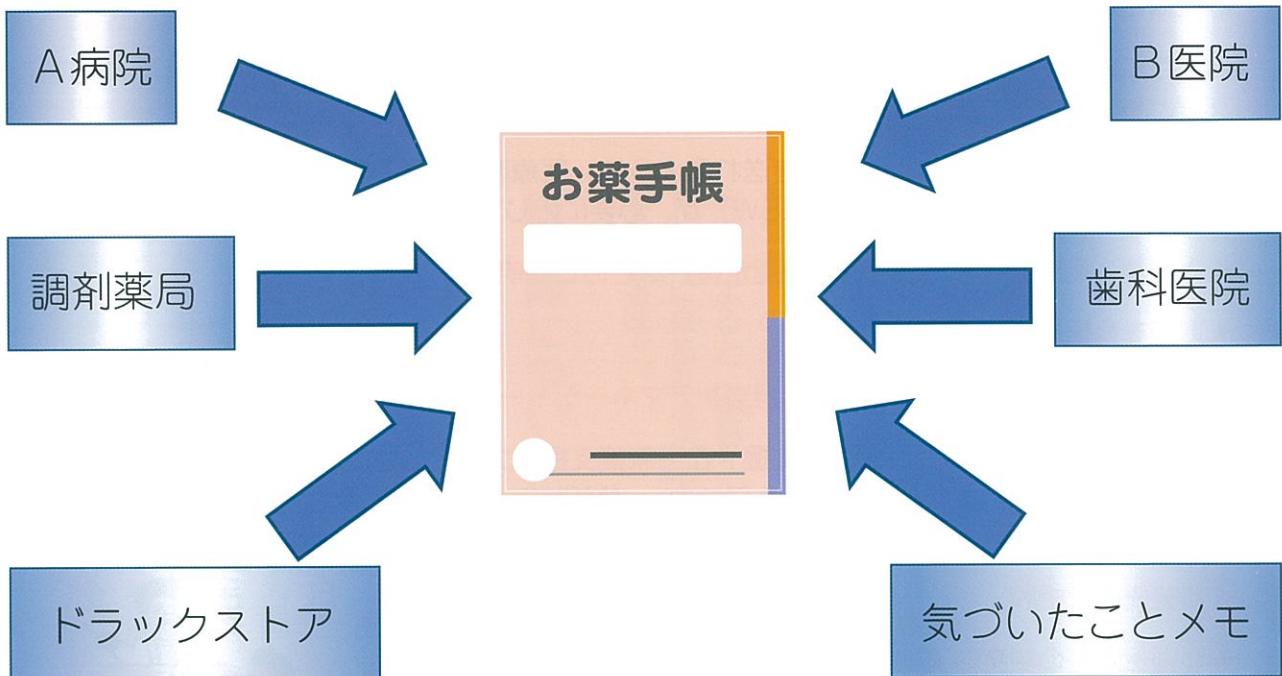
#### 【作り方】

- ①ミニトマトを湯剥きする
- ②タッパー或いはボウルなどにAの調味料を入れ、合わせる
- ③ ②に湯剥きしたミニトマトを浸し、冷蔵庫で冷やす
- ④盛り付け ミニトマトに千切りの大葉を添える  
☆お好みでオクラやズッキーニ、枝豆など夏野菜をプラス  
☆白だし+お酢、オリーブオイル、砂糖の調味料を混ぜると夏に向いたさっぱりマリネにも変身

当院のドックをお申し込みの方には尿を探るだけで検査できる「1日の食塩摂取量検査」がついております。



# お薬手帳を活用しましょう



薬の情報を1冊にまとめることで薬の重複や飲み合わせについてチェックすることができます。体の基本情報も記入できるのでアレルギー体質の方や薬の副作用を経験した方は、そのことを記入しておくと良いでしょう。また、もらったお薬だけではなく薬局で購入した市販薬やサプリメントなども記入しましょう。医療機関を受診される時は必ずお薬手帳を携帯してください。いつも持ち歩いていると緊急な時や災害時に役に立つことがあります。

ホームページの薬剤部の中に薬の豆知識を掲載しています。気になる方はご覧ください。

ホーム > 診療科・部門 > 医療技術部門 > 薬剤部

- くすりの豆知識No.1 薬はどのようにして効くのでしょうか
- くすりの豆知識No.2 薬の剤形－いろいろ－その1
- くすりの豆知識No.3 薬の剤形－いろいろ－その2
- くすりの豆知識No.4 薬の保管方法は？
- くすりの豆知識No.5 薬の効果と副作用－こんな時、気をつけよう－
- くすりの豆知識No.6 薬は、なぜ決められた時間に決められた量を服用するのでしょうか
- くすりの豆知識No.7 薬の服用方法は？
- くすりの豆知識No.8 「おくすり手帳」をお持ちですか？活用されていますか？
- くすりの豆知識No.9 薬はいつ服用すればよいのでしょうか
- くすりの豆知識No.10 残ったくすりはどうしていますか？
- くすりの豆知識No.11 後発（ジェネリック）医薬品とは

# 入院前から始まる支援の取り組み

医療連携室・主任 鈴木 敬之

入院してはじめて、「困った」・「知らなかった」・「どうしよう?」・「誰に聞けばいいの?」などお困りになってしまう患者さんが多いです。

お困りになる内容もさまざまですが、実は入院前より必要に応じて病院の各担当者が入院前支援として、患者さんから相談をお受けすることが可能です。

患者さんが安心・安全な入院生活を送れるように、医療事務・薬剤師・管理栄養士・認定看護師・医療ソーシャルワーカー(MSW)が、必要に応じて入院前支援させていただきます。

## ★入院費・高額療養費(限度額適用認定書)などのご説明

## ★退院を見据えたご相談や支援

## ★入院前からの介護保険 患者さん担当ケアマネージャーとの連携 など

入院後も、治療状況に合わせて退院支援や在宅療養支援について、主治医を中心に退院支援看護師(病棟担当者)と医療ソーシャルワーカー(MSW)が薬剤師・管理栄養士・認定看護師・リハビリセラピストと連携し、ご自宅や転院先の療養について支援を行います。

## ★療養先のご相談

## ★介護保険等の制度に関するご相談

## ★訪問診療・訪問看護の利用についてのご相談

## ★医療と介護(担当ケアマネージャー)の連携の窓口 など



医療ソーシャルワーカー(MSW)・看護師は、入院・通院されている患者さんやご家族の心配ごとの窓口として、医療連携室しております。

何かありましたら、是非お声掛けください。

### 編集後記

私は休みの日には商店街めぐりによく繰り出します。食べ歩きをする日もあります。ただそこを通るだけの日もあります。いつも変わらず不思議と癒される感じがします。

世間では、昭和へのノスタルジーや憧れの文化から昭和レトロという言葉もあるようです。そのうち平成レトロなんて言葉も出てきてしまうのでしょうか。

元号が平成から令和にかわりましたが、これからも商店街のように変わらず丁寧な広報誌をお届けできるよう努力して参ります。

リハビリテーションセンター 理学療法士 高橋 哲史

## スタッフ募集

正社員:既卒助産師、看護師(病棟)、  
2020年新卒看護師、  
2020年新卒作業療法士、  
社会福祉士

嘱託社員:看護補助者  
パート社員:看護補助者、診療放射線技師

ご応募は

キッコーマン総合病院 採用

検索

<http://hospital.kikkoman.co.jp/recruit/index.html>

発行 キッコーマン総合病院広報委員会

〒278-0005 千葉県野田市宮崎100番地

TEL.04-7123-5911(代表)

FAX.04-7123-5920