

News Letter

がんのお話

副院長

外科 上岡教人



Q がんはなぜできるのでしょうか？

A.. 私たちヒトの体は約60兆個という膨大な数の細胞からできていて、このうち毎日数千億個の細胞が死に、代わりに新しい細胞が誕生しています。この新しい細胞が誕生する時に、なんらかの理由で遺伝子に突然変異が起こり、まれにコピーミスが発生します。そうした突然変異によってできた細胞は、正常な働きをしないまま、多くは自然に死滅したり、体内の免疫細胞の攻撃を受けて消滅していきま

Q がんと言われるまで「どのくらい時間がかかるの？」

A.. たった1つのがん細胞でも、1個が2個に、2個が4個にと

Q がんになる人が増えているのは本当ですか？

A.. 日本では、現在、『2人に1人』ががんになり、『3人に1人』ががんで亡くなっていると言われています。なぜ、日本ではこれほどまでにがんが多い

のでしょうか。そのひとつの理由は、日本が世界一の長寿国だということもあります。がんは細胞が分裂する際に起こった『コピーミス』が原因で起こる病気です。長く生きていると、何度も細胞分裂を繰り返しているため、コピーミスが蓄積してきます。加えて、免疫細胞（リンパ球）の機能の衰えによって、がん細胞を殺すことができなくなってくるのです。つまり、がんは、細胞の老化の一種ともいえるのです。

Q がんにならないためにはどうしたらいいの？

A.. がんの中には、ウイルスや細菌の感染が原因となるものがあります。その代表格が子宮頸がん、肝臓がん、胃がんです。ウイルスや細菌の感染の予防、治療を行うことによって、減らすことのできるがんと言えます。また、がんは生活習慣によってリスクを高めたり、減らすことのできる病気です。禁煙、飲酒はほどほど、動物性脂肪・塩分の摂取を控え、少し汗をかく程

度の運動にて、がんになるリスクは半分ぐらいに減らせることができると言われていました。



Q あとはどうすればいいのでしょうか。

A..がんの治療は日進月歩で進んでおり、万が一がんになったとしても、がん全体の半分くらいは治癒の可能性があるので。そして、早期のがん（がんの種類によって違いはありますが）であれば、90%近く治る可能性があるので。一般的に早期がんと呼ばれるのは2cm大ぐらいまでのがんをさします。ところが、1cmのがんが細胞分裂をして2cmの大きさになるには、1〜2年しかかかりません。このことから、がんの早期発見のチャンスは1〜2年しかないことになりまます。

そこで、現在、日本では検査の有効性が確認されている5つのがんに対して『がん検診』が

行われています。胃がん、肺がん、大腸がんは年1回、女性の乳がん、子宮頸がんは2年に1回の受診が勧められています。受診年齢は、子宮頸がんが20歳以上、それ以外のがんは40歳以上が対象になります。検診によって、がんがすべて見つかるわけではありませんが、日本の検診の受診率は欧米に比べて、きわめて低いことが問題となっています。

がんにならないためには、生活習慣の改善を、そして早期のうちに見えてくるように検診を受ける。この2本立てで、がんを落とすリスクはかなり下げることができると言えるのです。

やさしい食生活

栄養科

『いただきます』

小さいときは、よく母親に食事の姿勢や挨拶で注意されました。



た。だんだんと成長し、自分ができることが増えてくると姿勢も悪くなり、挨拶なんか忘れて食事をかき込む。大人になる程注意をしてくれる人も少なくなります。

食事の前の挨拶には「食べ物の命を頂きます」という意味があります。自然の恵みを育み成長してきた動植物のその生きる力をいただくことで、私たち人間の生きる力になる。また、その食べ物をおいしく調理してくれた人がいます。それらの感謝の思いを込めていただくと、食事はより一層味わいが増します。



周りにいませんか？丸くなった背中、猫背で食事を食べている人や、肘をついて食べている人。茶碗など食器を持たずに食べる人。テレビや本を見ながら食べる人・・・。リラックステで食べることは大切ですが、一人で食べる食事でも姿勢を直し、

「いただきます。」と「ごちそうさまでした。」の挨拶くらいしたいものです。

鶏のゆずこしょう鍋

温かいお鍋が美味しい季節になりました。寒いときは温かい食べ物を食べて体も心もほかほかになりましょう！

★材料（4人分）

骨付き鶏もも肉（ぶつ切り）
：800g

大根
：1/2本

絹ごし豆腐
：1丁

水菜
：2把

昆布（20cm長さ）
：1枚

チキンスープの素（中華風）
：大さじ1

ゆずこしょう
：大さじ2

調味料：酒・醤油・砂糖・塩

★作り方

①鍋に水1.8Lを入れ、昆布を入れて30分ほど浸しておく。

②鶏肉は洗って水けを拭き取る。

大根は皮をむいて2cm厚さの輪切りにして半月形に切る。絹ごし豆腐は軽く水気を切り、食べやすい大きさに切る。水菜は根本を除いて5cm長さに切る。

③鶏肉、大根、酒1/2カップを加えて火にかける。沸騰したらすぐに昆布を取りだし、アクを丁寧にすくう。弱火で蓋をして大根が軟らかくなるまで煮る。

④チキンスープの素、ゆずこしよ、醤油大さじ1、砂糖ひとつまみを加えて塩少々で調える。豆腐も加えて温まるまで煮る。

⑤鍋を火にかけて、水菜は食べる分ずつ入れてしゃぶしゃぶ程度に煮て食べる。

＊最後に、ごはんと卵、葱を加えて、おじやにすると美味しいですよ。



文化の日

編集スタッフ



十一月には祝日が二日あり、その一つが十一月三日の「文化の日」です。身近なところでは、学校の文化祭や学園祭が催されたり、美術館や博物館などの入場料が無料になったり、各地で音楽会や演劇、様々な文化的な催しが開催されます。

この日、皇居で文化勲章の授与式が行われます。文化勲章は、学問・芸術などの文化向上に多大な貢献をした人に授与されるもので、昭和十二年に当時の内閣総理大臣弘田弘毅の発案で制定されました。

この式典では、受章者に勲章が授けられますが、そのデザインは「桶」をモチーフにしています。桶の五弁の花の中央に三

つ巴の勾玉が配され、紐にも桶の実と葉をかたどったものが使われています。当初の政府案では、日本の代表的な花である「桜」をモチーフにしようとしていましたが、昭和天皇が宮中の紫宸殿の南庭に植えている「左近の桜」と「右近の桶」を見て、桜は葉も花も散ることから潔い武士の象徴となってきたが、桶は常緑樹でいつみても変わらない。永遠であるべき文化勲章には桶がふさわしいのではないかという意を述べられたため現在のものになったと言います。



「文化勲章」と聞いたただで大変名誉なことなのだろうと想像に易いですが、実はこの勲章の授与を辞退した人もいます。

陶芸家の河井寛次郎は、自分の作品に銘を入れないほど、名誉や利益を求めない姿勢を貫いた人で、この姿勢のとおり文化勲

章も辞退しました。同じように日本画家であり「孤高の画家」「画壇の仙人」と称された熊谷守一は、「これ以上、人が来ては困る」といって辞退しました。勲章の授与は生前にされるのが通常ですが、過去に二人遺贈された人がいます。そのうちの一人は、高知県出身で「日本植物学の父」といわれた牧野富太郎です。

このように勲章をもらうか貰わないかには個々の思いがありますが、勲章に込められたように、文化が永遠のものであり続けて欲しいという願いは同じだと思います。

忙しい毎日のなかで、たまには文化に触れて穏やかで静かな気持ちになり心の栄養補給を試みてはどうでしょうか。



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)**を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

クリスマスコンサートへの招待状

- ★日時：平成22年12月14日（火）19：00～
- ★場所：幡多けんみん病院2階
放射線科受付前ロビー
- ★演奏：中村交響楽団
クリスマスソングなど…
- ★入場無料
会場はエアコンを入れています、寒さ等に対応できるよう各自でひざかけなどをご持参下さい。



毎年恒例となりました、今年も院内クリスマスコンサートを開催いたします。中村交響楽団の方をはじめ、幡多看護専門学校の学生さん、他スタッフのご協力で下記のとおり開催します。幡多けんみん病院でクリスマスのひと時をお楽しみ下さい。



CC委員会

クリスマスコンサート
の1ヵ月前

＊マスクを装着する時はプリーツを伸ばして鼻から顎までしっかり覆いましょう。



12月になり、外はすっかり寒くなりました。風邪が流行ってくる季節ですね。咳、くしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。

医療安全管理室
感染管理室

「コホンコホン
教えてあげよう
咳エチケット」

12月の標語

9月 10月の統計

外来患者数	11,691人	11,383人
新外来患者数	1,590人	1,631人
紹介患者数	405人	347人
新入院患者数	416人	513人
退院患者数	450人	502人
平均在院日数	14.8日	12.8日
救急車・時間外患者数	1,204人	1,257人
手術件数	154件	184件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。