

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
TEL 083-923-8811 FAX 083-932-2477
URL <http://sasaki-geka.jp/>

亥年 2019

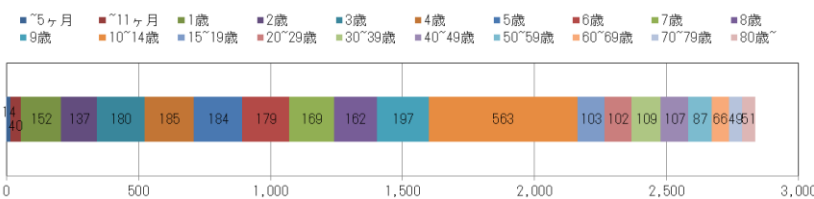


インフルエンザの流行シーズンに入りました

山口県は、昨年12月19日にインフルエンザの流行シーズンに入ったことを発表し、1月16日に県下全域に「インフルエンザ流行発生警報」を発令しました。「注意報」の発令後に「警報」が発令されるのが通常ですが、今年は「注意報」の発令がないまま、いきなり「警報」が発令しています。このことから、急激にインフルエンザ患者数が増加していることが分かりますし、当院でも、年明けから患者数が急増しています。山口県では、A/H3(香港型)、A/H1pm09のウイルスが多く検出されています。

年齢別にみると、特に重症化しやすい乳幼児を含む14歳以下の子供と60歳以上の方が全体的な割合に比べ、比較的多くなっていますが、あらゆる年齢層で増加傾向にあり、注意が必要です。

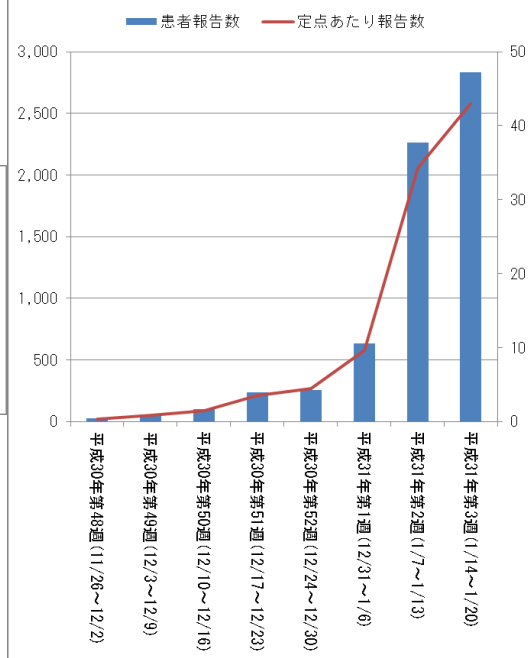
年齢別患者数(平成31年第3週)



これからのインフルエンザ予防として、①外出後の手洗い、②適度な湿度の保持、③十分な休養、④バランスのとれた栄養摂取、⑤人混みや繁華街への外出を控えるようにしましょう。

もし、インフルエンザにかかったら、①人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう、②咳、くしゃみ等の症状のある時は、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう、③安静にして、休養をとりましょう、④水分を十分に補給しましょう、⑤高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ患者報告数



【基準値】

流行開始 : 定点あたり患者報告数1人以上
 注意報発令 : 定点あたり患者報告数10人以上
 警報発令 : 定点あたり患者報告数30人以上
 警報解除 : 定点あたり患者報告数10人未満
 ※定点あたり患者報告数
 1週間に県内の定点医療機関から報告があった患者数の1医療機関当たりの患者数

がん新規患者99万人！



厚生労働省は1月16日に、2016(平成28)年に新たにがんと診断された患者数が延べ99万5132人だったと発表しました。これは、2016年施行の「がん登録等の推進に関する法律」(「がん登録推進法」)に基づき、がん患者を診察したすべての病院と都道府県指定の診療所に報告を義務付けた「全国がん登録」に基づく初めての公表データとなります。

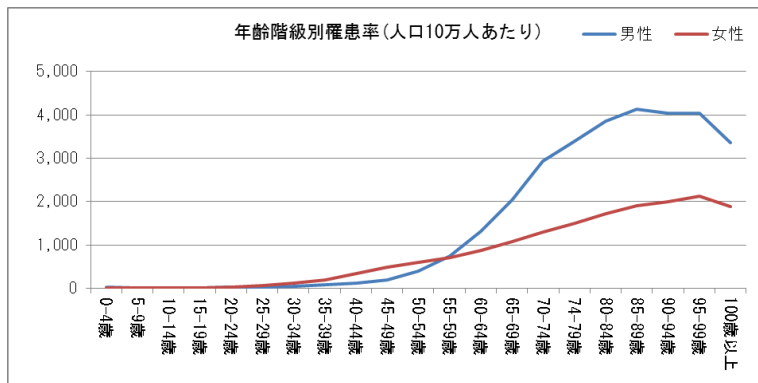
「がん登録」とは、がんの罹患(病気にかかること)や転帰(最終的にどうなったか)という状況を登録・把握し、分析する仕組みで、がんの患者数や罹患率、生存率、治療効果の把握など、がん対策の基礎となるデータを把握するために必要なものです。がん対策を推進するためには、正確ながんの実態把握が必要であり、その中心的な役割を果たすのが、「がん登録」です。

今回の公表データによると、2016年に新たにがんと診断されたのは男性約56万6千人、女性約42万8千人となっています。部位別で最も多かったのは大腸で、胃、肺と続きます。男性は、胃が第1位で、前立腺、大腸と続き、女性は、乳房が第1位、大腸、胃と続いています。年齢(5歳階級)別にみると、一番多いのは65~69歳の年齢層で158,417人、次いで75~79歳、ほぼ差がなく70~74歳となっています。

2016年部位別がん罹患数

順位	総数	男性	女性
1	大腸 158,127	胃 92,691	乳房 94,848
2	胃 134,650	前立腺 89,717	大腸 68,476
3	肺 125,454	大腸 89,641	胃 41,959

がん罹患率を年齢別にみると、男性、女性とも50歳代くらいから増加し、年齢が高くなるにつれて高くなります。20歳代から50歳代にかけて女性の方がやや高く、60歳代以降は男性が女性より著しく高くなっています。



では、山口県ではどうなっているかをみると、新たにがんと診断されたのは男性7,368人、女性5,152人の合計12,520人となっています。部位別で最も多かったのは全国と同じく大腸で、胃、肺と続きます。男性は、前立腺が第1位で、胃、大腸と続き、女性は、乳房が第1位、大腸、胃と続いています。

2016年部位別がん罹患数(山口県)

順位	総数	男性	女性
1	大腸 2,012	前立腺 1,281	乳房 987
2	胃 1,683	胃 1,152	大腸 865
3	肺 1,640	大腸 1,147	胃 531

人口10万人あたりの発症者数

	男性	女性
全国平均	469.8	354.1
山口県	489.3	327.2

人口10万人あたりの発症者数は、全国平均で男性469.8人、女性は354.1人となっており、山口県は、男性が489.3人で全国15番目に高い結果となっており、女性は327.2人で全国2番目に低い結果となっています。

山口県では、2023年度までにすべての部位のがん検診受診率50%以上を目標としています。

佐々木外科病院では、胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診及び骨粗しょう症検診が受診できます。ご自身の健康づくりとがんの早期発見・早期治療のため定期的ながん検診を受診しましょう。



今が旬！春菊



春菊はキク科の植物で、秋に咲くものが多い菊の花に対し、春に花が咲くことから春菊と名前がついたと言われています。

葉の切れ込みの形によって、「大葉種」「中葉種」「小葉種」に大きく3種類に分けられます。「大葉種」は葉が肉厚で切れ込みが浅く、味にクセがなく、香りも弱いですが。九州・中国・四国地方で多く栽培されています。「小葉種」は葉の切れ込みが深く、香りは強いのですが、収穫量が少なくあまり流通していません。「大葉種」と「小葉種」の間に位置する「中葉種」は香りが強く、株の形で「株立ち型」と「株張り型」に分けられます。現在流通している春菊の大半はこの「中葉種」系統です。

春菊は、βカロテンの含有量がほうれん草を上回る緑黄色野菜で、βカロテンの抗酸化作用により免疫力アップやがん予防に効果が期待できます。また、春菊独特の香りの成分は、リラックス効果や消化機能の促進、咳を鎮める作用があるとされています。



春菊の花



大葉種



中葉種

☆簡単！春菊の白和え☆(エネルギー65kcal、塩分0.4g)

材料（1人前）

木綿豆腐	50 g
春菊	35 g
しめじ	5 g
ニンジン	5 g

調味料

すりごま	1 g
みそ	3 g
砂糖	1 g
みりん	1 g
うすくち醤油	1 g

作り方

- ① 豆腐は2枚重ねしたキッチンペーパーに包み、ラップをせず電子レンジ500Wで1分30秒加熱して水切りをします。
- ② 春菊は茹でて水にさらし、水分をよく絞ってから長さ3cmに切ります。
- ③ ニンジンも細切りにし、しめじは小房に分けて茹でます。茹でたらザルに上げ、水気を切ります。
- ④ ボウルに①の豆腐を入れてスプーンなどでつぶし、すりごまと調味料をすべて加えて、混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に茹でた野菜を加え、和えると完成です。



☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

【美味しい春菊の見分け方】

緑色が濃く葉がピンとして張りがあるものを選びます。鮮度が落ちてくると、色あせて黄色みをおびてきます。茎は短く細いものが軟らかく美味しいです。

保存は湿らせた新聞紙に包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。

春菊のビタミンCは、収穫後急速に減少するので、出来るだけ早く使うようにしましょう。



介護・栄養相談のご案内

2月26日(火)9時から12時までの間、外来待合にて介護・栄養相談を行ないます。

介護に関する不安やお悩みに対するアドバイス、介護サービスに関するご質問や各種相談を介護支援専門員(看護師、社会福祉士、介護福祉士など)が、食事や栄養に関する相談を管理栄養士がお受けいたします。また、血圧や体重測定も行ないます。

- ・車いすを利用したい(借りたい)ときはどうしたらいいの？
- ・施設に入りたいが山口市にはどんな施設があるの？
- ・デイサービス、デイケアって何？
- ・認知症の介護はどうしたらいいの？
- ・骨粗鬆症や高血圧にならないための食事はどうしたらいいの？

など、相談は無料ですのでどなたでもお気軽にご相談ください。



患者相談窓口について

皆様に安心して診療を受けていただけるよう、患者相談窓口では患者様、ご家族の皆様からのご相談やご意見(受診に際して感じられた疑問や苦情、ご意見など)をお受けしております。ご心配なこと、お困りのこと、お気付きのことがございましたらお気軽にお申し出ください。ご相談内容によっては、より詳しい担当部門へご案内させていただくこともあります。

なお、相談者の個人情報厳守します。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室(TEL 083-923-8817)

今年のゴールデンウィークについて

特別法案「天皇の即位の日及び即位礼正殿の儀の行われる日を休日とする法律案」が成立し、2019年は土日を含め、4月27日から5月6日まで10連休となります。行政機関や金融機関も休みとなり、また地域の医療体制が手薄になる可能性もあります。

天皇陛下の執刀医として知られる順天堂大学附属病院順天堂医院の天野篤院長は、4月30日から5月2日までの3日間、通常通りの診療を行なうと表明されましたが、当院の対応は現在検討中ですので、決定次第、あらためてご案内いたします。

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

患者様の権利と責任

1. 個人の尊厳と平等
尊厳ある個人として、生命・身体・人格を尊重されます。また、年齢・性別・人種・国籍・宗教・社会的地位等にかかわらず、平等かつ適切な医療を受ける権利があります。
2. インフォームド・コンセントと自己決定権
検査や治療等に関して十分に説明を受け、納得と同意の上で、適切な医療を選択、あるいは拒否する権利があります。また、他の医師の意見(セカンド・オピニオン)を聞く権利があります。
3. プライバシーの権利
医療業務に伴い知られた個人的な情報は、守秘される権利があります。
4. 情報開示の権利
ご自身の病状や医療の内容に関して、必要な情報を知る権利があります。
5. 患者様の責任
病院の定めた規則を守り、医療スタッフと協力して病気を克服していく責任があります。