

# 十三健康かわら版

平成31年1月 / 第51号



## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。年末はゆっくり過ごされたことと存じます。

当院は淀川区唯一の公的病院ですが、交通の便が悪く、距離が近くても当院に通院するには不便な地域が区内に多く存在します。そのため、一昨年7月から患者無料送迎バスを三国地区に走らせています。当院の名前とロゴマークがめだつバスであり、見られた方は多いかと思えます。その後、他の地域の患者さんや開業医の先生方からも、自分たちの地域へ走らせてほしいという要望を多くいただくようになりました。そこで本年2月からは、三国地区に加えて、塚本駅、十三駅、加島駅周辺へのバス運行を開始することとしました。

病院長 大川 清孝



便数はあまり多くありませんが、時間を確認して利用していただければ幸いです。

これからも地域の住民の皆様にも愛され、信頼される病院をめざして職員一同、日々取り組んでまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

### 患者無料送迎バス

平成31年2月1日からAルート（阪急三国駅方面）については、運行時間・間隔を変更し、Bルート（JR加島駅方面）・Cルート（JR塚本駅方面）・Dルート（阪急十三駅方面）については、新たに運行を開始します。

- Aルート：阪急三国駅方面 停車場所
  - ・ 阪急三国駅 南出口 阪急電車高架下
  - ・ 三国本町3丁目 セブンイレブン付近
  - ・ 西宮原3丁目 宮原中学校東南角付近
  - ・ 西宮原1丁目 愛媛銀行付近
  - ・ 三国本町1丁目 ダイソー付近
- Bルート：JR加島駅方面 停車場所
  - ・ 加島1丁目 ファミリーマート加島店横
  - ・ JR加島駅 駅前ローソン付近
  - ・ 加島4丁目 大阪シティ信用金庫前
- Cルート：JR塚本駅方面 停車場所
  - ・ 田川2丁目 田川小学校前
  - ・ JR塚本駅 駅前ロータリー
  - ・ 十三元今里2丁目 神津小学校北側電話ボックス付近
- Dルート：阪急十三駅方面 停車場所
  - ・ 阪急十三駅 東側商店街入口ピタットハウス前
  - ・ 西中島2丁目 西中島2交差点東 郵便ポスト付近
  - ・ 木川東3丁目 西中島4交差点西 モータープール付近
  - ・ 十三東5丁目 十三中学校北東角付近

詳しくは、病院ロビー・送迎バス内のパンフレットまたは、当院ホームページを参照ください。

# 乳がん検診へ行こう！

平成30年10月19日（金）開催

## 検診が不安な人にも聞いてほしい話

### いきいき健康セミナー

臨床検査技師 大瀬 香菜

乳がんは 現在、女性が一番かかりやすいがんで、一生のうち 11 人に 1 人がかかると言われています。40～50 代女性に限ると、がんによる死亡原因の No.1 となっています。自分で胸を触り、しこりが触れないかを確認する自己検診をしていただくのも、早期発見につながる方法の一つです。

しかし、乳がんにも色々タイプがあり、固いしこりを作らないまま、しばらく広がるタイプのがんや、早期のため小さすぎて手で触ってもしこりを自覚できない場合もあります。この場合は マンモグラフィやエコー（超音波）での検診で発見することができます。

乳がんは早期発見し、治療すれば 95%以上が治癒します。乳がん検診と自己検診を組み合わせることで早期発見の確率は、ぐんと高くなります。ぜひ、定期的に乳がん検診を受けましょう！

#### 乳がんは自分で触って発見できる？

○触って固く触れる  
しこりを作るタイプ



→自己検診で触れて発見  
できることがあります

○触っても 変化なし  
しこりを作らないタイプ  
○早期のため 小さすぎて  
しこりが触れない



→自己検診で触っても しこりを自覚できません  
→検診で発見できます

#### どこで検診が受けられる？

☆健康保険組合での人間ドックや がん検診

☆大阪市の検診を各区の保健福祉センター、または指定の医療機関で受診できます

- ・40 歳以上の女性の方対象 マンモグラフィ検査（1500 円） 2 年に 1 回
- ・30 歳代の女性の方対象 エコー（超音波）検査（1000 円） 年度中 1 回、取扱医療機関で実施

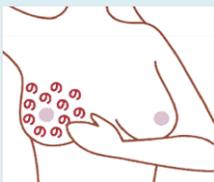


#### 大阪市から約 7000 円の助成があります\*

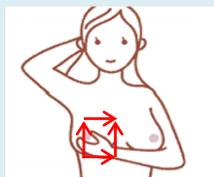
マンモグラフィ検診の費用は、助成がない場合、約 **8400 円** かかる高額な検査です。2 年に 1 度、大阪市から約 7000 円の助成があり、自己負担 1500 円で検診を受けることができます。2 年に 1 度の機会を ぜひ利用してください！ \*現金が支給されるわけではありません

#### 自己検診ってどうするの？

入浴時、石鹸を付けた手で触ってみてください



4 本の指で「の」の字をかくように触る



縦・横・斜めなど色々な方向で触っていく

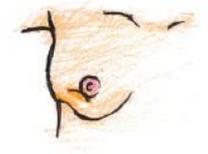
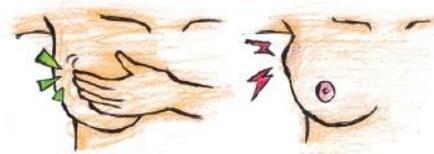


寝転がって変化を見る

#### こんな症状が現れたら乳腺外来を受診してください

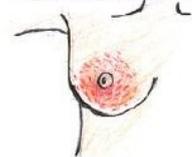
乳房やわきの下に「しこり」を触れる

乳房に「えくぼ」「ひざつれ」がある



乳首からの赤い液がでる。乳首がただれている

乳房全体が赤く腫れたり、乳房に潰瘍ができて治らない



# その物忘れは大丈夫？

## 認知症気付きのポイントと予防

平成30年11月20日（火）開催

### いきいき健康セミナー

認知症看護認定看護師 江口 啓子

認知症は、かつて「痴呆病」とも呼ばれ、発症したら最後、対策や治療のしようが無い病気と考えられてきました。確かに、完治させることは難しい病気です。しかし、治療を行うことで進行を遅らせたり、症状を改善させることもできる病気だということが分かってきました。その為には、何よりも病気を早期発見し、適切な治療や予防を始めることが大切です。

**Check! こんな症状、ありませんか？**

<input type="checkbox"/> 同じ話を何度もする、聞く	<input type="checkbox"/> 物を置き忘れて探せない
<input type="checkbox"/> 仕事でミスが目立つようになった	<input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある
<input type="checkbox"/> 少し前のことが思い出せない	<input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった
<input type="checkbox"/> スケジュールの管理や小銭の計算ができなくなった	<input type="checkbox"/> 元気がなく、引きこもりがち。好きだったものへの興味を失う
<input type="checkbox"/> 料理、片付け、運転などのミスが多くなった	<input type="checkbox"/> 怒りっぽくなり、以前と別人のような言動が出てきている
<input type="checkbox"/> 薬の飲み間違いが多くなった	<input type="checkbox"/> 買い物と同じものをいくつも買う
<input type="checkbox"/> 物忘れを自覚していない	<input type="checkbox"/> 出来事をすっかり忘れている

#### 老化によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

老化によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の一部だけを忘れていく	体験そのものを忘れていく
自分がもの忘れしたことを認識している	自分がもの忘れしたことを認識していない
曜日や日付を間違えることがある 家族・自分の家の場所・季節を認識している	月や季節を間違えることがある 家族・自分の家・季節がわからなくなる
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからなくなる
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ、紛失が頻繁になる

老化で覚える力や思い出す力は減ってきます。でもすっぱり抜けることはありません。認知症と老化による物忘れの違いは、「何かヒントをもらえれば思い出せるかどうか」、「忘れていた自覚があるかどうか」です。認知症の場合は、ヒントがあっても思い出せず、忘れたという自覚がありません。また、自分が実際に体験したこと自体が抜け落ちたかのように忘れてしまうといった症状が認知症の特徴です。

#### 認知症の初期症状？これが認知症の7つのサイン

- 同じことを何度も言う
- 忘れ物や探し物が多くなる
- 約束の日時や場所を間違える
- 落ち着きがなくなり、怒りっぽく、頑固になる
- 単純な仕事や計算に時間がかかる
- 料理を焦がすなど失敗することが増える
- 洋服に気を遣わず、同じ服ばかり着たり、だらしのない恰好や季節外れの格好が増える。



★2項目以上当てはまる方は、認知症や前段階であるMCI（軽度認知障害）の可能性が有ります

#### 気づきのポイント

7つのサインは「中核症状」で引き起こされる初期症状の例です。2項目以上当てはまる方は、認知症や前段階であるMCI（軽度認知障害）の可能性が有ります。チェック表は色々出ていますので参考程度にしてください。**認知症予防の一つとしての脳トレ**  
認知症予防は高齢者だけのものではありません。40代でも自覚がないだけで、脳は少しずつ委縮していっています。名前が出てこないなどの物忘れは、40代でもあるのではないのでしょうか。高齢者になってからではなく、早くから脳を働かせる生活をしましょう。但し、楽しくするのがポイントです。嫌だとかストレスに感じると認知症予防にはならず逆効果になります

#### 軽度認知障害（MCI） 健常者と認知症の中間にあたる、グレーゾーン

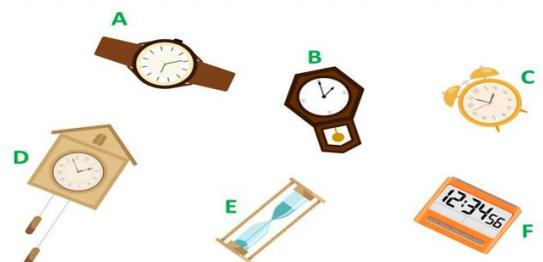
日常生活に支障をきたすほどには至らないため、認知症と診断されないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言えない中間的な段階

- 特徴
- ・主観的な物忘れの訴え
  - ・年齢に比して記憶力の低下
  - ・日常生活動作に支障がない
  - ・認知症ではない
  - ・本人は何となく自覚している
  - ・進行せずに正常に回復することも多い

\* MCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。

\* 早期にMCIに気づき、対策を行う事で症状の進行を阻止することはとても大切

問題1：仲間外れはどれでしょう？  
その理由も合わせて考えましょう





## 健康レシピ ◇白身魚の薯蕷蒸し◇ じょうよ

材料(4人分)

からすがれい…4切れ  
塩…小さじ1/3  
料理酒…小さじ2  
長芋…80g  
卵白…卵1/2個分  
塩…少々

人参…40g  
みつば…20g  
薄口醤油…大さじ1/2  
みりん…大さじ1/2  
出し汁…1カップ  
片栗粉…大さじ1/2

※栄養価(1人分)

エネルギー 101キロカロリー  
たんぱく質 14.8グラム  
脂質 1.3グラム  
炭水化物 6.0グラム  
食塩相当量 1.1グラム

〈一口メモ〉

「薯蕷蒸し」とは、すりおろしたやまのいもを材料の上にかけて蒸し、仕上げに、あんをかけた料理のことです。やまのいもは、じねんじょ・長芋・やまと芋などの総称です。今回の薯蕷蒸しは長芋を使いました(\*^\_^\*)長芋は、いも類の中で水分が多く、シャキッとした食感が特徴です。サラダに用いてもいいですね☆彡

〈作り方〉

- ①下準備
  - ・からすがれいの両面に塩をふり、10分ほど置き水気を拭いて料理酒をまぶす。
  - ・長芋は皮をむいてすりおろす。
  - ・みつばは根を取り、湯通しして結ぶ。
  - ・人参は花形に型抜きして柔らかくなるまで茹でておく。
  - ・蒸し器を準備しておく。
- ②おろした長芋に塩少々と卵白を加え、ふんわりと混ぜ合わせる。
- ③からすがれいを器に入れてから蒸し器に入れ、中火で5分ほど蒸す。
- ④②をかけてさらに5分程蒸す。
- ⑤Aを鍋に入れ火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんをつくる。
- ⑥蒸しが終わった④に⑤の、あんをかけて、みつばと茹でた人参を添えて完成♪



## いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室  
予約不要・参加費無料

第10回 「メタボ予防に運動を！」

～簡単にできる脚の筋力強化～

平成31年 1月15日(火) 午後2時～午後3時

リハビリテーション科担当係長 隅野 恭史

第11回 「MRI画像で見えるもの」(腰痛編)

～腰が痛い時の画像を見てみましょう～

平成31年 2月19日(火) 午後2時～午後3時

診療放射線技師 宮村 和男

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		小野	沼口	日浦	井坂	中内
呼吸器内科		島津	白石	交代制	高木	清家
循環器内科		小松	小松	小松	/	柴田
消化器内科		佐野	川村	山口	青木	宮野
小児科		平林	福島	齊藤	平林	交代制
外科		西口	李	高塚	李	高塚
		貝崎	塚本	貝崎	/	岡崎/江口
整形外科		井代	大西	井代	榎原	坂和
	午前	大西	/	/	/	/
産婦人科		康	交代制	英	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		田中	田中	/	河野	田中
眼科		森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
		本田	/	/	/	砂田
耳鼻咽喉科		/	箕輪	松本	森	/
皮膚科		西田	前川	/	今西	/

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

## 編集

大阪市立十三市民病院  
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>