

こころ



横浜市立市民病院だより

特集
年に一度はがん検診を受けましょう！
がん検診デビュー体験レポート

第9号

2013.9 発行

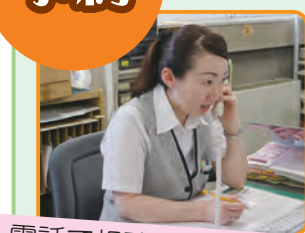


- 風疹について
- 市民公開講座 夏休み特別企画「体験型医療職場訪問」
- イベント紹介
- みなさまの声
- おすすめレシピ 特別編「鯛の蒸ししゃぶ ごまとかぼちゃの滋養を添えて」
- 病院長コラム

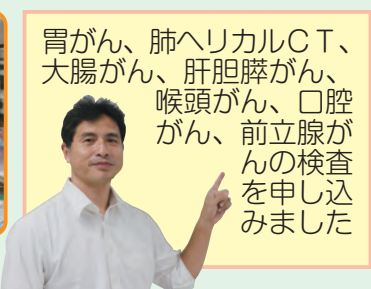
予約

希望日の前月1日から

約1週間前



電話で相談しながら申し込みます



胃がん、肺ヘリカルCT、大腸がん、肝胆膵がん、喉頭がん、口腔がん、前立腺がんの検査を申し込みました

確認してね！



検診案内と検診票、大腸がん検診のキットがご自宅に郵送されます

いざ体験！

9月X日(木)



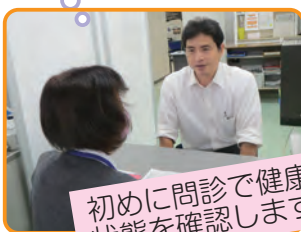
受付 約5分 / 問診 約10分

がん検診センターに到着！



保険証と検診票を提出します

病歴の確認から検査の説明まで
問診室



初めに問診で健康状態を確認します



約10分

血液検査

(肝胆膵がん、前立腺がん OP)

採血室



血液検査はまとめて採血します

ここで提出します。

届いた検診票に記入します

大腸がん検診

2日間の便をキットで採取します

自宅にて...



約5分

喉頭がん検診 (視診・触診) OP

検査室



小さな反射鏡を使って声帯を検査します



舌を引っ張られました

リラックスして受けることがポイント！



父ががんで治療中のため自分も検診を受けてみようと思いました。



約10分

肺がん検診 (ヘリカルCT) OP

CT室



検査台に寝て、装置の中に...



息止め 約10秒！

肺がん検診 (胸部X線直接撮影)



あ、もう終わりか～。

◇ …横浜市がん検診

OP …オプション検診

市民病院
がん検診センター

がん検診デビュー体験レポート

年に1度はがん検診を受けましょう！



体験者
堀切 安二さん(52歳)

モデル検診プラン

男性(50代)の場合

月曜日の朝
受付・問診(前立腺症状スコア含む)
喉頭がん検診
血液検査(肝胆膵、前立腺)
肺がん検診(ヘリカルCT)
腹部超音波検査(肝胆膵)
胃がん検診
終了(午前で終了)
金曜日の朝
受付
口腔がん検診
終了(午前で終了)

女性(40代)の場合

金曜日の朝
受付・問診
口腔がん検診
血液検査(肝胆膵)
子宮がん検診・婦人科超音波検査
腹部超音波検査(肝胆膵)
肺がん検診(直接X線)
乳がん検診(マンモグラフィ)
胃がん検診
午後
乳がん検診(視触診)
終了
火曜日の朝
受付
喉頭がん検診
終了(午前で終了)

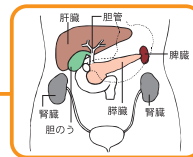


約15分

肝胆膵がん検診(腹部超音波検査) OP



超音波で肝臓、胆のう、膵臓、腎臓の検査をします



痛みは全くありません!



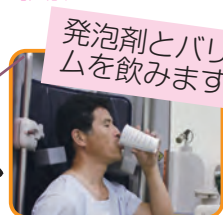
言われるままにしていれば、いつの間にか終了



約15分

胃がん検診(胃部直接X線撮影) OP

着替えました!



発泡剤とバリウムを飲みます



検査のあとで下剤を飲みましょう



撮影台に立って、いろいろな体の向きになります

9月X日(金) 口腔がん検診を受けにきました。



約10分

口腔がん検診(視診、触診) OP



口をあけて、視診と触診を受けます



会計をして終了!



お疲れ様でした☆

検査結果通知

結果はまとめて通知します。



3~4週間ほどで自宅に結果が届きます

体験を終えて...

どんなすごい検査をされるのかドキドキしていましたが、全然大変なことはありませんでした。健康管理として継続して受診歴を残したいので、来年もがん検診センターで受診します!!



女性検診のご案内

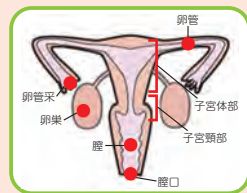


乳がん検診

(視診、触診+マンモグラフィ)

40歳以上

女性の方は、年齢に応じて受けましょう!



子宮がん検診 (内診、細胞診検査)

20歳以上 頸部
50歳以上 頸部+体部

婦人科超音波検診(内診、超音波検査(膣式))

OP

※横浜市の乳がん検診、子宮がん検診の受診間隔は2年に1回となります。

年に1度はがん検診を受けましょう！

がん検診とは

がん検診は、がんを早期に発見して適切な治療を行うことにより、がんによる死亡を減少させることを目的としています。がんは早期の場合には無症状のことが多く、症状が出たときには進行している場合が多くあります。がん検診では、症状がない人をスクリーニング検査により「異常なし」と「異常あり」に判定し、「異常あり」の人を精密検査で診断します。また、がん検診には、次のようなメリット・デメリットがあり、理解して受診することが大切です。

がん検診のメリット

がん検診の最大のメリットは早期発見・早期治療による救命の効果です。症状のない人を対象としているため、早期がんが多く発見されます。早期がんはそのほとんどが治り、軽い治療ですみます。また、検診によりいわゆる“前がん病変”が発見されることがあります。子宮頸がんにおける異型上皮、大腸がんにおける大腸腺腫(ポリープ)等がその例です。前がん病変を治療することで、がんになることを防ぐことができます。

がん検診のデメリット

- がん検診で「がん」が100%見つかるわけではありません。がんそのものが見つけない形であったり、見つけない場所にあることもあり、がんを見つけることができない場合もあります。
- 「異常あり」と判定され、身体に負担のある精密検査を受けても、がんがない場合も多くあります。
- 一次検診や精密検査の結果が出るまでの間、不安を感じるなど心理的負担を生じることがあります。
- 個人の既往歴やその日の体調により、検査に伴う偶発症(医療行為の際に偶然に起こる合併症)が起こることがあります。

市民病院がん検診センターについて

市民病院がん検診センターは、がん検診を専門に一次検診(スクリーニング検査)から二次検診(精密検査)までを一貫して行っています。もしも検診でがんが発見されれば、併設の市民病院において速やかに治療を行うことができます。

検診項目・横浜市民検診料金

項 目			検診料	
横浜市がん検診	胃	40歳以上	3,140円	
	肺	40歳以上	680円	
	肺 + 喀痰	40歳以上	1,350円	
	大腸	40歳以上	600円	
	子宮	頸部	20歳以上	1,360円
		頸体部	概ね50歳以上	2,620円
	乳腺	40歳以上	1,370円	
	乳腺(マンモグラフィのみ)		680円	
	前立腺	50歳以上	1,000円	
オプション検診	肺ヘリカルＣＴ		18,270円	
	肺ヘリカルＣＴ + 喀痰		21,840円	
	肝胆膵	40歳以上	7,420円	
	喉頭	40歳以上	1,410円	
	口腔	40歳以上	1,140円	
	婦人科超音波	20歳以上	4,200円	
	乳腺(視触診)	20～39歳以上	2,830円	
	前立腺	40～49歳	3,200円	
	ＰＥＴ－ＣＴ		101,270円	
	ＰＥＴ－ＣＴ + 腫瘍マーカー		105,780円	

*対象年齢、受診間隔などにより自費料金や減免となる場合がありますので、予約時にオペレーターへご確認ください。
*横浜市外在住の方は自費料金となります。

検診の内容など詳しくは、パンフレット、ホームページでご確認ください。

ご予約のながれ

1 予約専用ダイヤルへお電話ください。

がん検診センター予約専用ダイヤル
☎045-333-1581

【受付】月～金 9時～16時45分(休日を除く)

2 オペレーターに以下の項目をお伝えください。

- 氏名、生年月日、性別、住所、ご自宅の電話番号
- ご希望の受診日と受診項目
- お持ちであれば市民病院診察券の番号

3 オペレーターが内容を確認して予約完了です。

- *ご予約は、受診を希望される月の前月1日から受付しています。
- *1項目からご予約可能です。
- *予約状況は病院ホームページ「がん検診」のページにてご確認ください。
- *受診できる曜日が決まっている検診があります。

★病院正面玄関でもご予約を受付しています！
【受付】月～金 10時～12時(休日を除く)

★今後、インターネットでもご予約可能になります！

PET-CTについて

- PETとCTが一体となった装置で、検査薬の注射だけで、全身のがん検索ができます。
- 撮影は約30分ですが、受付から検査終了までは3時間程度かかります。
- ※臓器や部位、大きさ、がんの性質などによっては、発見しにくいがんがあります。

風疹の2013年の流行について



感染症内科
科長・部長
立川 夏夫

風疹は数年毎に大規模な全国流行がみられていましたが、ワクチン接種の広がりによって抑えられてきました。

ワクチン接種は1977年に中学生女子に限定して始まり、1995年からは生後12カ月以上〜90カ月未満の男女、2006年からはMR（麻疹・風疹混合ワクチン）の2回の定期接種（1歳と6歳）となりました。

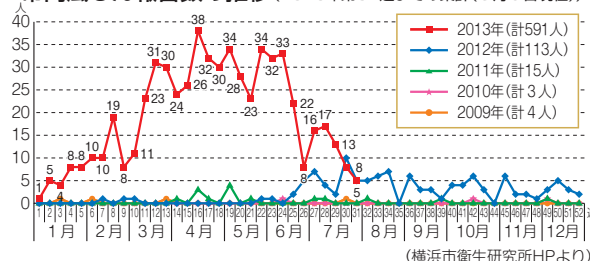
2012年の約5,000人での風疹抗体保有率は、2歳以上の小児では90%以上でしたが、成人男性は20歳代（90%）、30歳代（73〜84%）、40歳代（81〜86%）、女性（95〜98%）と比較して、5〜25%抗体保有率が低いことが認められました。

最近では2004年に推計患者数約4万人の流行があり、10人の先天性風疹症候群が報告されました。2008年から保健所への届出が義務づけられるようになりましたが、2010年に87人であった風疹報告数は、2011年378人、2012年2,392人、更に2013年は

急増し、5月1日現在で5,442人となっています。

2013年の患者累計591人のうち男性が79.4%で、その男性の81.4%が20〜40歳代と、風疹抗体保有率低下の結果を反映した患者分布でした。

市内風しん報告数の推移（2013年第31週までの集計（8月6日現在））



果を反映した患者分布でした。

風疹はワクチンで予防することが最も重要ですが、2013年9月時点では供給量が相対的に不足している状態です。

そのため「先天性風疹症候群」の可能性が高い方々に地方公共団体からの助成という形をとりながらワクチン接種を勧めています。その他の方々では、風疹抗体値が低値であることが認められれば、ワクチン接種をする方向に変わっています。

今回の風疹の発生増加は収束に向かっていますが、ワクチン未接種の人の率が増えることまた、患者の増加と「先天性風疹症候群」の発生が起こることとなります。全員が十分な風疹抗体値を獲得するため、着実にワクチン接種を進めていくことが重要です。

風疹について

●風疹の流行

風疹は三日はしかともいわれ、比較的ポピュラーな病気ですが、なぜ今「風疹非常事態宣言」などと問題になっているのでしょうか。それは、かつては子供の病気だった風疹が、今では、大人の病気、ということも過言ではない状態となっているからです。

上記の説明のような理由で、風疹患者の内訳は、20代から40代の男性が70%を占めています。

●妊娠と風疹

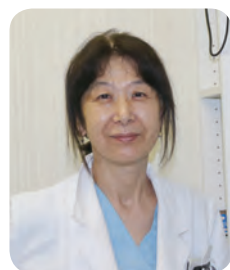
妊娠中の女性、とくに妊娠20週頃までの女性が風疹にかかるとおなかの中の赤ちゃんも風疹ウィルスに感染することがあり、場合によっては赤ちゃんの目、耳、心臓などに障害がでる可能性があります。これを「先天性風疹症候群」といい、白内障、緑内障、先天性心疾患、難聴、心身発育遅滞などの症状が見られます。

妊娠10週までに初感染すると約90%の胎児に何らかの影響を及ぼし、11〜16週では10〜20%、といわれています。排卵前および妊娠20週以降の発症では基本的に永続的な障害は残しません。

●風疹から妊婦を守る

ここまで読んでくると、この重大性がわかりになるかと思いますが、今、風疹にかかっているのは、妊娠する可能性のある女性たちと同世代の男性であり、家庭や職場などで風疹をつつしてしまいう可能性があるとということです。

風疹に対する免疫を持たない世代の人たちが多く集まる場所は職場や繁華街で



産婦人科
がん検診センター部長
安藤 紀子

あり、この生活空間で集団感染がおこりやすい状況になっています。したがって、「先天性風疹症候群」の赤ちゃんを予防するためには、社会全体でワクチン接種率を高め流行の拡大を抑えていくことが望ましいと思われます。また、自分がかつて予防接種を受けたかどうかを確認したい場合にはご自分の母子手帳を確認してください。

●妊婦さんのできること

妊娠中には風疹ワクチン接種はできません。そのため妊婦さんのできることは次の3点になります。

- ① 妊娠24週頃まではなるべく人混みを避けましょう
- ② ご家族にワクチン接種をしてもらいましょう
- ③ 出産後（あるいは流産後）にはすぐワクチン接種を受けましょう

横浜市では予防接種費用の一部助成を実施しています。19歳以上の横浜市民で、妊娠している女性のパートナー、および妊娠を予定・希望している女性はMR（麻疹・風疹混合）ワクチンを3,000円で接種できます。しかし、助成対象外の場合には1万円弱の自己負担となってしまいます。

③ 出産後（あるいは流産後）にはすぐワクチン接種を受けましょう

前述の助成を受けることができます。また、当院では風疹抗体のない妊婦さんの出産直後に、入院中に予防接種（風疹単独ワクチン）を行っております。

先天性風疹症候群の発生状況

	2008年	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年(〜7月)
全国	0	0	0	1	5	11
神奈川県	0	0	0	0	0	1

体験型医療職場訪問を開催しました！

平成25年8月3日(土)横浜市立市民病院で初の試みとして、「夏休み特別企画 体験型医療職場訪問」を開催しました。

中高生など33人が参加し、医師、栄養士による全体講義や、グループに分かれて各部門をまわり、様々な専門職の指導による体験学習を受けました。

講義

講義「生活習慣病について」

講師：横浜市立市民病院

糖尿病リウマチ内科

平野 資晴 医師

I 体のつくりと機能について

II 病気について～生活習慣病
の中の糖尿病を中心に～



参加者・スタッフ全員で記念撮影しました。

体験

各部門の仕事について説明を受けた後、さまざまな体験を行いました。

CT (画像診断部)

CT装置で人体模型やかぼちゃ、魚などを撮影、3D処理をした画像も見ました。



エコー (検査部)

心臓超音波検査(心エコー検査)を体験。



バイタル (看護部)

血圧測定、脈拍測定や動脈血酸素飽和度の測定を体験。



調剤 (薬剤部)

薬の一包化(様々な薬を一回分ずつ包む)、水剤(液体状の飲み薬)、散剤(粉末状の飲み薬)を体験。



透析 (臨床工学部)

透析膜(ダイアライザ)にコーヒー牛乳を通す実験をして、分離された液体の色や味を比較。



リハビリ (リハビリテーション部)

反復唾液嚥下テスト(飲み込みの確認)や認知機能のテストを体験。姿勢の確認もしました。



試食・栄養のお話

病院食を試食。

そのあと栄養に関するお話を聞きました。



参加者の声

- 普段できないような様々なことが出来、とてもよい経験だった。将来、今日のことが役立てられるような仕事がしたいと思った。
- 病院は医師・看護師というイメージしかなかったが、今回たくさんの職業をみることでとても楽しかった。
- 写真まで撮ってくれてうれしかった。あたたかな雰囲気がとても良かった。
- 高度医療機械にもこんな間近でみて、触れることができて貴重な体験だった。病院食、とても美味しかった。

★★★ 今後、12月には、大人向け見学会も開催予定です。ご期待ください！ ★★★

イベント紹介

～市民病院での最近の出来事や
職員の院内での取組をご紹介します～

出産お祝い膳

「にころ御膳」スタート

当院で出産された方へお祝いとお子様の健やかな成長を願い、お祝い膳を始めました。

当院のマスコット「にころ」から名前をとって「にころ御膳」と名付けました。8月からスタートしており、好評です。感謝のお手紙もいただいています。

横浜市民病院
マスコット
「にころ」です。



シュウマイやカニ爪フライは横浜ならでは！



おしながきとメッセージカードを添えて

いつもありがとうございます。

今日のお膳は特に
美味しくパワーアップ
できそうです。

ごちそうさまでした！！

ごちそうさまでした。
おいしかったです。
ハンバーグがジュー
シーでパクパク食べま
した。授乳の栄養源に
なります。お仕事がんば
って下さい。

市民公開講座 アベリティフの日2013 in 横濱 関連イベント ～大人のための食育～ ヘルシーメニュー de メタボ予防 開催しました！ 6月20日



当日は47人の参加をいただき、医師、栄養士による生活習慣病と栄養に関する講義、横浜を代表するシェフによるヘルシーメニュー料理のデモンストレーションと試食を行いました。

高校生一日看護体験を実施 (15名が参加しました) 7月29日



看護師の仕事やBLSを体験し、また生命に直結する医療機器の説明を受けました。
自分の将来の姿に希望と期待で輝いていました。

患者さんや
御家族からの意見と
当院の対応・考え方
などを紹介します。



みなさまからの声

ご意見・ご要望を
お気軽にお寄せ下さい

Q

便座が汚れている場合があり、使用する前に清掃したくても何もありません。アルコール消毒液を置いてくれば、自分で清掃できます。

A

病棟や外来の多人数が利用される洋式トイレ数を調査し、124か所に設置することになりました。

Q

入院中、夜間病室が冷え過ぎて困りました。病室に温湿度計があればベストですが、せめて各階の廊下にあると助かると思っています。

A

温湿度については、ナースステーションで温湿度計を設置し管理しています。しかし、個人の感覚に差があるため、この度、患者さんが温湿度を確認できるよう、デイルームに温湿度計を設置しました。



アペリティフの日 2013 in 横浜 関連イベント ～大人のための食育～ ヘルシーメニュー de メタボ予防



毎年6月の「横浜フランス月間」に行われる「アペリティフの日」の関連イベント～大人のための食育～が平成25年6月20日横浜調理師専門学校で開催されました。当院の糖尿病リウマチ内科平野医師の監修のもと、同科今井医師と堀口管理栄養士による生活習慣病予防のお話と横浜を代表する和・洋・中の料理長によるシェフ直伝の料理講座を行いました。今回はその中からホテルモントレ横浜の日本料理「随縁亭」の1品を紹介します。

鯛の蒸ししゃぶ ごまとかぼちゃの滋養を添えて

〔1人分：114kcal たんぱく質9.8g 脂質5.6g 塩分0.6g〕

【材料】 4人分

鯛の切り身(そぎ身) 20枚
明日葉 20枚
プチトマト 4個
かぼちゃ(皮なし) 50g
昆布だし汁 大さじ1杯強
塩 小さじ1/6

A ごまタレ

白ごまペースト 大さじ1
くす粉 小さじ1
昆布だし汁 70cc
濃口醤油 大さじ1/2杯強
砂糖 大さじ1/2

【作り方】

- ①かぼちゃはボイル後うらごして、塩、昆布だし汁で味と硬さを調節します。
- ②Aを火にかけ、木べらでよく混ぜながらひと煮立ちさせます。
- ③鯛はひとくちサイズに薄く切り、少量の塩(分量外)を振り、明日葉を巻いて蒸し器に並べます。
- ④③を蒸し器で4分間蒸します。
- ⑤④を器に盛り、①と②をかけて、プチトマトを添えます。

♥ヘルシーでおもてなしにもぴったりの1品です。
明日葉のかわりにモロヘイヤ、オクラ、大葉などでもよいです。



★このイベントの様子は市民病院のホームページをご覧ください。霧笛楼、ウインドジャマー、崎陽軒のレシピも掲載しています。また、過去の共同企画やレシピも合わせてご覧ください。

〈HPアドレス〉 <http://www.city.yokohama.lg.jp/byoin/s-byoin/> → (当院について) → (院内のイベント等)
(栄養部 管理栄養士 森下 朋子)

病院長 コラム



病院長 石原 淳

本文中に紹介されていますが、市民病院では中高校生を対象とする職場訪問の催しを夏休みに開催しました。今回初めての試みですが、体験学習の内容から構成まで病院内の各部門が自発的に創意工夫を凝らしており、中高生に限らず大人が参加しても十分に楽しめるものでした。横浜市にお住まいの方のみならず都内からも10名の参加者があり、多くの方が市民病院のホームページや広報紙をお読みいただいているようです。

市民病院では、今後も市民の皆様へ、健康の維持・増進、疾病予防、病気の正しい知識と最新の治療法などについて公開講座や講演会を開催し、患者と医療者が相互に理解を深め最良の医療を構築できる環境を目指します。市民病院のホームページも秋にはより見やすいスタイルに変更しますのでご期待ください。