



おすすめ レシピ

簡単！春のちらし寿司

(460kcal タンパク質 25g 脂質 7.7g 塩分 2g 鉄分 2mg 食物繊維 2.4g)

簡単にできて、見た目は豪華！

ごはんに直接すし酢をかけるだけ。さっぱりしていて食欲がないときも食べやすく、春から夏にかけてもぴったりのメニューです。



【材料】1人分

米飯 …… 茶碗 1 杯
すし酢(市販) …… 小さじ 2 杯
まぐろ刺身 …… 2 切れ
たい刺身 …… 2 切れ
甘エビ刺身 …… 2 本
いくら醤油漬 …… 小さじ 1 杯
卵 …… 1/2 個

塩 …… 少々
きゅうり …… 1/2 本
菜の花(ゆでたもの) …… 2 本
かいわれ大根 …… ひとつまみ
ごま …… 少々
しょうゆ …… 小さじ 1 杯
わさび …… 少々

お好みの野菜を
用器につくたい。

- ①お皿に温かい米飯を平らに盛り、すし酢をまんべんなくまわしかけてそのまま冷ましておく。
- ②卵に塩を入れてかき混ぜ、こげつきにくいフライパンや鍋でいり卵を作って冷ましておく。
- ③きゅうり、刺身を好みの大きさに切る。
- ④粗熱のとれたすし飯に②、③、菜の花、かいわれ大根、ごまを飾って完成。
- ⑤お好みでしょうゆ、わさびを付けながらいただく。



すし酢がないときは酢と砂糖を大さじ 1/2、塩小さじ 1/4 をよく混ぜる。

※塩分が気になる方は一度計量しませんか？

しょうゆは小さじ1杯で塩分1gです。小皿にとって見た目の感覚をつかみましょう。目安がついて、安心して美味しく塩分を控えられますよ。日本人の塩分摂取目標量は一日あたり男性9g、女性7.5gです。高血圧の方は1日6g未満が目標です。(1回の食事に塩分2～3gが目安です。)



みなさまからの 声

患者さんやご家族から寄せられたご意見と
当院の対応・考え方などをご紹介します

Q1. 病院の中でたばこを吸える場所はないのですか？

A1. 当院では建物の中はもちろん、屋外も含め「敷地内全面禁煙」としているため、**たばこは吸えません**。喫煙は「がん」や「心筋梗塞」など、様々な病気を引き起こすことが明らかになっており、「受動喫煙」により、周囲の方の迷惑にもなっています。また、たばこは「ポイ捨て」など不始末による火災の危険もあります。病院周辺の道路や公園での喫煙も、近隣の方の迷惑になりますので、おやめください。市民病院では、患者さんをはじめ、来院される方や近隣の方などすべての方の健康を守る立場から「敷地内全面禁煙」としています。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

A2. 病室のテレビで地上デジタル放送は見られますか？

A2. 4月から順次病室のテレビを新しいものに交換し、地上デジタル放送が見られるようになります。

市民病院に「獅子舞」が やって来ました！

新春の1月6日、南区で活動されている「大池囃子」の皆さんが、患者さんやご家族を元気づける「獅子舞」を披露してくださいました。この他にも市民病院では、ささやかながら季節ごとに院内でイベントを開催しています。



横浜市立 市民病院

☎ 045-331-1961 (代)

〒240-8555 横浜市保土ケ谷区岡沢町 56 番地

診療受付 月曜日から金曜日(土曜日、日曜日、祝日及び年末年始は休診)

○新患の方：午前8:30～11:00(診療開始8:45)

○再診の方：午前7:30～11:00(診療開始8:45)

※市民病院は原則、初診紹介制となっております。他の医療機関からの紹介状をお持ちください。

救急時の受入について

○平日日中：原則、救急車による搬送患者さんのみ受け入れを行っています。

○夜間・休日：必ずお電話にて連絡の上ご来院ください。

横浜市立市民病院だより



第3号

2011.3 発行

こころ



(市民病院に隣接する三ツ沢公園の桜と新緑)

病院長 コラム

横浜市立市民病院のがん診療について

当院は厚生労働省から「地域がん診療連携拠点病院」に指定されており、その役割は主に次の3項目です。

(1)専門的ながん医療の提供

手術、化学療法、放射線療法を組み合わせ、集学的治療を行います。緩和ケアを提供します。

(2)地域のがん診療の連携協力体制の構築

緩和ケアやがんに関する研修会を行ったり、病院と病院の連携や病院と診療所の連携により患者さんを紹介します。

(3)がんの患者さんに対する相談支援及び情報提供

当院では、がん検診センターや各診療科においてがんを診断し、手術(一般、内視鏡手術)、化学療法(入院・外来化学療法、骨髄移植)、ラジオ波、各種放射線療法などにより治療しています。身体や心のつらさを和らげることを目指した治療・看護を行う緩和ケア病棟もあり、切れ目のないがん診療を行っています。また、セカンドオピニオンを求めることもできますし、「がん相談支援センター」でご相談も伺っています。がんと診断された患者さんひとり一人に、最も適した治療法を選び、いわゆる「がん難民」(医師の説明・治療に不満足、または納得できる治療方針を選択できなかった患者さん)を減らすことを目指し、病院が一体となって取り組んでいます。



病院長 鬼頭 文彦

健康管理・早期発見のために

気になる症状

どこに相談しよう…

「がん」だったら、どうしよう

お誕生日などの「記念日」に、定期的な受診がお勧めです。健康管理に役立ちます。



【がん検診】

胃、肝胆膵、大腸、肺
喉頭、前立腺、子宮
婦人科超音波、乳腺、PET-CT

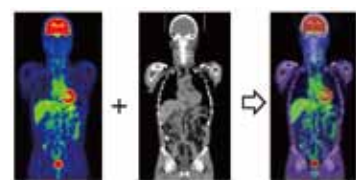
診断

各診療科の医師が症状などをお聞きし、ていねいな診察をします。

PET-CT などの医療機器も活用し、放射線診断の専門医や病理診断医、各診療科医師が診断します。



内視鏡センター



PET-CT

治療

■がん診療に関わる各診療科の特長■

■皮膚科
皮膚がん全般に関し、手術や最新の術後補充療法を施行しています。

■呼吸器内科・腫瘍内科
胸部悪性腫瘍の診断と内科的治療を行う専門家集団です。

■血液内科
造血幹細胞移植にも積極的に取り組み、チーム医療を実践しています。

■消化器外科
根治性を損なうことなく、機能温存を重視した手術を行っています。

■消化器内科
早期がんに対する内視鏡治療やエコー下治療をはじめ、進行がんの全身化学療法まで、多数行っています。

■放射線治療科
がん治療の3本柱の1つです。治療領域が広範囲でない方に対して有効です。

緩和ケアチーム

医師、専門・認定看護師、薬剤師などのチームが、必要に応じて患者さんやご家族とお話して、ケアの方向性を提案します。

専門・認定看護師

・がん看護専門看護師 ・がん性疼痛（とうつう）看護認定看護師
・がん化学療法看護認定看護師 ・緩和ケア認定看護師
・リエゾン精神看護専門看護師

■脳神経外科
脳腫瘍（原発性、転移がん等）に対して、他科と協力しQOL（生活の質）を大切に治療を行っています。

■耳鼻咽喉科
頭頸部がんに対して、可能な限り発声、嚥下機能を温存した治療を目標としています。

■乳腺外科
センチネル生検による機能温存、低侵襲な乳がん手術を行っています。

■呼吸器外科
肺がんに対し、胸腔鏡下手術から大血管合併切除など全ての手術に対応できます。

■産婦人科
子宮がん、卵巣がんについて、納得できる医療を目指しています。

■泌尿器科
前立腺がんは、検診から診断・各種治療までトータルにケアできる体制が整っています。



外来化学療法室



放射線治療（リニアック）



緩和ケア病棟

診療科・部門紹介

がん相談支援センター

“がん”に関する不安や疑問などにお応えする「がん相談支援センター」を設置しています。診断や治療方法の判断をすることはできませんが、専門の相談員（看護師）が辛い気持ちを受け止め、問題を解決できる方法を一緒に考えます。

○よくあるお問い合わせ

- ・がんだとわかり、頭が真っ白です。誰にも相談できず不安です。
- ・説明されたことの意味がよくわからないのですが、主治医にうまく話せなくて困っています。
- ・主治医に勧められた治療以外の方法を知りたいのですが、どこに聞けばよいでしょうか。
- ・がんの情報をどのように調べたらよいのでしょうか。
- ・自宅でがんの患者を診てくれる医師はいますか？一人で介護できるか心配です。

○相談方法等

- ・直接、来院していただくか、電話でのご相談もお受けしています。
- ・予約制ではありませんが、ご相談の対応中は、お待ち頂く場合もあります。
- ・相談は無料です。
- ・Eメール、FAXでのご相談はお受けしていません。

○どなたでもご相談できます

- ・自分や家族が「がんではないか？」と心配な方
- ・市民病院に通院中、入院中の患者さんやご家族
- ・他の医療機関に通院中、入院中の患者さんやご家族

一人で悩まず、ご相談ください！



～ご相談はこちら～

045-331-1961 (代)

月曜日から金曜日（年末年始、祝日を除く）
午前9時～午後4時30分
※「がんの相談」とお伝えください。

便秘で悩まれている方へ その2

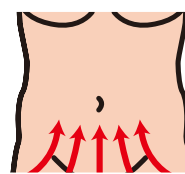
内視鏡センター

生活パターンの変化により便秘になることがあります。特に女性は結婚・出産・育児で大きな生活パターンの変化があり、活動性が低下して頑固な便秘になることがあります。男性も60～70歳で退職したり、続けていたスポーツを止めたりすることで、腸の病気がないのに便秘になってしまうことがあります。

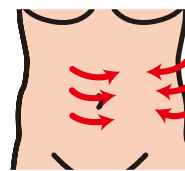
このような方は教科書的な腸管の形ではないことが多いようです。検査担当医師に「他の人と比べて私の大腸内視鏡検査は難しかったか？検査に時間がかかったか？」などと聞いてみると、腸管形態の参考になると思います。

生活パターンの変化で便秘が悪化した方は、**まず、大腸がん検診で悪性疾患がないことを確認した上で、**

便秘解消マッサージ



下から上にもち上げるようにマッサージ



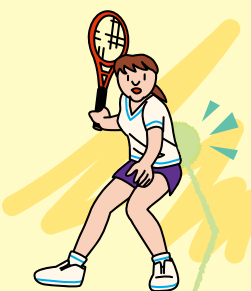
左右交互に腹部を「ゆらす」ようにマッサージ

①便が硬い方は、繊維質のものや牛乳を摂って便をやわらかくして、捻れた腸が便が通過しやすくする。

②体を捻る運動を入れたストレッチ（テニスラケットをスイングするイメージ）をする。

③大腸内視鏡検査で痛みを感じた部位（内視鏡が通過しにくい腸が捻れた部位（特に左下腹部から臍下の骨盤近く）を、就寝前と起床後に仰向けになりもみほぐす。（目安として3分～5分くらい）

これらのことが便秘の解消に非常に有効です。ぜひ、お試しください。



テニスラケットをスイングするイメージ