

広  
報  
T E N S H I - H O S P I T A L

# 天使びょういん

夏号  
2013  
JUL  
vol.29



エガオが  
くれる  
チカラ



INDEX

- p2 乳腺外科新設のお知らせ 就任のご挨拶
- p3 「日本人女性の「乳がん」が増えたのはなぜ？」
- p4-5 健診室だより
- p6 健康レシピ
- p7 トピックス「子どもの予防接種」
- p8 “ホスピタル・クラウン”を知っていますか？



## 就任のご挨拶

乳腺外科科長 田口 和典

この度、新規開設された天使病院乳腺外科に着任いたしました。これまで、市立札幌病院および北海道がんセンター乳腺外科の責任者として全道各地、時に道外から受診する様々な乳がん患者さんの診療を行い、その後北大病院で若手乳腺外科医育成に力を注いできました。

年々増加し続ける乳がんは、今や日本人女性に最も多い「がん」になってしまいました。「欧米化したライフスタイル」が日本人乳がん増加の一因ですが、札幌市の女性の場合、14人に1人が乳がんになると推測され、アメリカ人女性の8人に1人という高い乳がん発症率に近づいています。

増え続ける乳がんですが、早期発見されて適切な治療を受ければ、ほとんどの場合、命を失いません。早期発見のためには検診が唯一の手段ですので、定期的な「乳がん検診」がすすめられます。

昭和の時代に、小生が初めて執刀した乳がん患者さんは30歳代女性で、何の迷いもなく、当時唯一無二の標準手術である乳房切除とリンパ節郭清（かくせい）をおこないました。数ヶ月後の外来で、その患者さんから「最近、アメリカでは乳房温存手術が始まったそうですね。」と言われ、返答に窮してしまいました。アメリカの論文で温存手術のことを知ってはいたものの、あの頃はまた我が国の手術書に温存手術の項目さえなく、自分はもちろん、大学病院の先輩方も誰も乳房温存手術の経験どころか、見たこともない時代でした。この方の一言が忘れられず、乳腺外科医を志し、常に最先端の治療法を患者さんに伝えたいと思うようになりました。若い頃、「リンパ節郭清(かくせい)を省略するセンチネルリンパ節生検」、「早期診断のためのマンモトーム生検」、「温存手術適応決定のための乳房専用 MRI装置」を北大病院に申請し、道内で最初に導入したのも、あの方の一言があったからこそ思い出されます。

小生が出生したここ天使病院に「乳腺外科」が新規開設されるのを機に赴任いたしました。数千人の乳がん患者さんを診療してきた経験を生かし、これまで同様多くの方々が最新の診断と治療を快適にお受けいただけるよう心がけていく所存です。

天使病院に乳腺外科が開設されました



乳腺外科科長  
田口 和典

日本乳癌学会評議員・乳腺専門医。医学博士。

北海道社会保険病院外科部長、北海道がんセンター乳腺外科科長、北大病院乳腺・内分泌外科講師を経て2013年4月より現職。



## 日本人女性の「乳がん」が増えたのはなぜ？

30年前50人に1人、10年前25人に1人、5年前20人に1人、現在15人に1人。これは日本人乳がんの年代別頻度です。なぜ、日本人女性の乳がんが増えているのでしょうか？乳がんの成長には排卵前後の卵巣から多く分泌される女性ホルモン(エストロゲン)が影響します。エストロゲンは発がん物質ではないので、乳がん細胞の出現そのものにエストロゲンは関与しません。しかし、例えば1個の乳がん細胞が出現したとします。するとエストロゲンが乳がん細胞を増殖させようとするのです(増殖とは？:細胞の数が増えること)。そして、乳がん細胞の数がある程度まで増殖すると初めて検診などで乳がんとして発見されます。大きさ1cmの乳がんでも、その中に含まれる乳がん細胞の数は数十億個以上です。

最近の日本人女性は「欧米化したライフスタイル」により発育がよくなり、初潮が早く、閉経が遅くなっています。このため、エストロゲンにさらされる期間が長くなる傾向にあり、乳がんが増加していると考えられています。また、月経周期が短い、出産経験がないなどの場合は、結果として月経回数が多くなりエストロゲンの刺激を受ける期間が相対的に長くなるので、乳がんのリスクファクターです。さらにキャリアウーマンが増えてきたことによる出産回数の減少、出産後早期職場復帰のために授乳期間を短縮するなどの場合も同様の理由から乳がんのリスクファクターになります。

閉経後に多いとされる欧米の乳がんに比

べ、日本人の乳がんは40歳代～50歳代前半に集中するのが特徴とされてきました。しかし、最近では日本でも閉経後乳がんの増加が指摘されています。卵巣から分泌されるエストロゲンは閉経すると急激に減少します。エストロゲンが減少するのに、なぜ閉経後乳がんが増えているのでしょうか？その秘密は、閉経後女性の肥満にあります。閉経後には副腎で産生される男性ホルモン(アンドロゲン)が、脂肪の中に多く含まれるアロマターゼという酵素によりエストロゲンに変化します。「欧米化したライフスタイル」により和食中心の食生活から動物性脂肪の多い洋食風が変わってきたため、閉経後女性の肥満が増加しています。肥満になり脂肪が増加するとアロマターゼも増えて、男性ホルモンがどんどんエストロゲンに変換されてしまいます。このアロマターゼによるエストロゲン産生の亢進が、閉経後乳がん増加の大きな要因と言われています。

日本人のライフスタイルは、今後ますます欧米化すると予想され、現在の子どもたちが大人になる頃には乳がんはさらに増えている可能性があります。閉経前、閉経後いずれの乳がんでも早期発見されて適切な治療を受けられれば、ほとんどの場合、命を失いません。お母さんたちがいま、あたりまえのように検診を受ける姿を子どもたちに見せることで「早期発見された乳がんは怖くない。早期発見のためには検診が唯一の手段。」ということを、次の世代にも伝えていってほしいと思います。

天使病院では各所に「ブレストコーナー」を設け、乳がんに関するパンフレットを配置しています。どうぞご利用ください。

# 健診室 だより

DOCK ROOM

LET'S  
KEN-SHIN!

健診を  
受けてみよう!!



「健診を受けてみようかな?」  
と思っても、「さて、どうすればいいのかな?」「どんなことをするのかな?」と思案しているうちに、受けることが面倒になってしまうことはありませんか。

今回は、天使病院で行っている基本的な健康診断の流れをご紹介します。ナビゲーターは当院入職2年目、臨床検査科の小林です。いつもは検査する側ですが、今回は“受診者”として実際に健診を体験してきました!



臨床検査科  
小林 俊昭

LET'S KEN-SHIN  
1

まずはお電話でご予約ください。  
TEL 011-711-0101 (代表)

< 健診当日にお持ちいただくもの >

- 健康保険証
- 診察券(あれば)
- 受診券(あれば)



注: 健診当日は朝食(検査前の食事)を  
召し上がらないようお願いいたします。  
注: 健診の内容によって、お持ちいただく  
ものや注意事項が異なります。ご予約  
いただいた際にご案内いたします。

LET'S KEN-SHIN  
2

当日は「総合案内」にお越しください。



健診の予約をしている  
旨をお伝えいただくと  
健診室へご案内します。



こんにちは!  
健康診断を予約  
している小林です。

LET'S KEN-SHIN  
3



健診室ではまず  
「問診票」にご記入  
いただきます。

問診の前に、  
まずは問診票を  
書くのが先。

LET'S KEN-SHIN  
4

続いて、「身体計測・血圧・視力・聴力の検査」を行います。



緊張すると  
血圧上がっちゃい  
ますよ〜。

LET'S KEN-SHIN  
8

検査結果がそろったら、診察室にお呼びします。医師からの問診・診察および結果が出ている検査の説明を行います。健康上の気になることがあればこの時にお気軽にご相談ください。



LET'S KEN-SHIN  
5

採血室へ移動し、「採血」。次に「採尿」をしていただきます。



優しく、優しく  
刺してください…  
(笑)

LET'S KEN-SHIN  
9

診察が終わったら健診は終了です。会計でお支払を済ませていただきます。すべて終了になります。



LET'S KEN-SHIN  
6

次は、生理検査室で「心電図検査」、放射線科で「胸部のレントゲン撮影」を行います。

患者さんは  
いつもこんな感じ  
なんです。



LET'S KEN-SHIN  
10

後日、検査結果を郵送させていただきます。



<健康診断結果報告書>

LET'S KEN-SHIN  
7

これで検査はすべて終了です。(所要時間:約60分) 健診室に戻り、待合でお待ちいただきます。



今回ご紹介したコースは最も一般的な健康診断の内容で、当院では「企業健診・個人健診のBコース」になります。

この他にも特定健診や札幌市の定めている胃がん健診や大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診なども行っております。まずは、健診室にご相談ください。

TEL 011-711-0101(代表)

# 夏野菜を使った 500kcal レシピ



洋風 献立

蛋白質 21.5g 脂質 14.5g 塩分 2.6g  
食物繊維 5.2g DHA 3.4g EPA 4.7g

七分づきごはん／サバのカレームニエル なのの  
ソテー付／夏野菜サラダ／枝豆とトマトのスープ  
／ふるふるゼリー

1食あたり

510kcal



体内で合成できないために食事から摂取しなければならない脂肪酸の代表格、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を豊富に含んだ魚料理を、夏野菜とともに紹介します。

DHAとEPAは、サバ、サンマ、マグロ、ブリなど 旬のよく脂がのった魚に多く含まれています。夏は食欲不振から栄養不足になりがちです。ミネラルやビタミンの豊富な夏野菜をたっぷりとり、カレー粉の食欲増進作用で、この夏をのりきりましょう。(栄養科 八幡昌代)

## 山本晋先生からひとこと

いどりや味付けも夏らしい、わずか500kcalの満足度の高いメニューです。高価な食材は使用されておらずコストパフォーマンスも良好です。サバなどの青魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸(DHAやEPA)は認知機能の改善や血栓予防に有効です。アルツハイマー病やうつ病の予防に期待されていますし、血管の健康を保ち死亡率を下げることも報告されています。適度なカロリーオフも大事な点です。賢くおいしく楽しく食事をしていきたいものです。



## 七分づきごはん

蛋白質 3.8g 脂質 0.9g  
塩分 0g 食物繊維 0.5g

【材料(1人分)】・七分づき米 60g (炊きあがり120g)  
【作り方】精白米と同じように炊く。

1人分

214kcal

## サバのカレームニエル

蛋白質 13.6g 脂質 11.5g 塩分 1.2g 食物繊維 1.7g

1人分

195kcal

### 【材料(1人分)】

・サバ 60g(3枚おろし1/2枚)  
・酒 少々  
・塩 少々  
・こしょう 少々  
・小麦粉 小さじ1  
・カレー粉 小さじ1/2  
・オリーブ油 少々  
・レモン 1切れ

### 【作り方】

- ① サバは酒少々をふっしておく。5分程度おいてから水気をとり、塩とこしょうで下味をつける。
- ② 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、①のサバにまぶして余分な粉を落とす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、色よく焼く。
- ④ なすとピーマンは短冊切り、しめじは小房にする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④の野菜を炒め火が通ったら塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 好みでレモンを添える。

### 【付け合わせ】

・なす 20g(中1/3本)  
・ピーマン 10g(1/3個)  
・赤,黄ピーマン 少々  
・しめじ 10g  
・塩,こしょう 少々  
・オリーブ油 少々



## 夏野菜サラダ

蛋白質 0.5g 脂質 0g 塩分 0.5g 食物繊維 0.8g

1人分

10kcal

### 【材料(1人分)】

・水菜 15g  
・レタス 20g(大きめ1枚)  
・人参 少々  
・ノンオイルドレッシング 小さじ2

### 【作り方】

- ① 水菜は3cm程度にカット、人参は千切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 軽く混ぜ合わせて器に盛る。
- ③ ドレッシングをかける。

## 枝豆とトマトのスープ

蛋白質 3.1g 脂質 2.1g 塩分 0.9g 食物繊維 1.9g

1人分

57kcal

### 【材料(1人分)】

・むぎ枝豆 20g(さや付は40g)  
・玉ねぎ 30g(中1/4個)  
・トマト 50g(中1/4個)  
・バター 少々  
・水 100ml(1/2カップ)  
・コンソメ 小さじ1/4  
・塩 少々

### 【作り方】

- ① 枝豆はさや付であればさやから取り出し、薄皮をむいておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm位の角切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉ねぎをしんなりする位に炒める。
- ④ 枝豆を入れてさっと炒めたら水とコンソメを加えて、枝豆が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ トマトを加えて一煮立ちしたら、塩を加え味を調える。



## ふるふるゼリー

蛋白質 0.5g 脂質 0g 塩分 0g 食物繊維 0.3g

1人分

34kcal

### 【材料(1人分)】

・100%オレンジジュース 50ml  
・寒天 0.4g  
・みかん缶詰 20g

### 【作り方】

- ① オレンジジュースを鍋に入れ温める。
- ② 火を止めてから寒天を加えてよく混ぜる。寒天が溶けたらボールなどに移し替え、粗熱をとり、ラップをして冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
- ③ ゼリーが固まったらフォークなどで荒くずし、みかんの缶詰と軽く混ぜ合わせる。



7月18日(木) 天使病院の食堂で実際にこのメニューを **限定20食** (税込500円/食) 提供します!(売り切れの場合はご了承ください。)

## Topix

### 子どもの予防接種

子どもは病気にかかりやすく、かかると症状が重くなることがあります。そんな病気にかからないように予防し、またかかったとしても症状を軽くしてくれるのが予防接種です。しかし数が多く、接種時期や回数、接種する間隔も違うなど、なかなか複雑です。そこで、天使病院で接種できるワクチンを中心に、わかりやすくまとめてみました。



### ワクチン外来のご案内 (完全予約制)

ワクチンによる病気の予防には、生後早期からの接種が必要です。そのため、当院では生後2ヶ月からの接種をお勧めしています。平日なかなか時間の取れない方のために土曜日にも行っています。

★同時接種や、スケジュールに関するご相談はワクチン外来担当の医師、看護師がお受けします。ワクチン外来受診時に遠慮なくご相談下さい。

#### 実施日

木曜日(毎週) 13:30~14:30  
金曜日(毎週) 14:00~15:00  
土曜日(第4) 9:30~10:00

#### 予約

小児科外来にお申し出いただくか  
お電話下さい。  
[TEL] 011-711-0101(代表)  
[受付時間] 月~金 15:00~17:00

#### ■ 天使病院で受けることができる予防接種

予防接種	料金(税込) [札幌市在住の方]
ヒブ	無 料
肺炎球菌	
四種混合	
不活化ポリオ	
MR	
B型肝炎	① 6,300円/回 ②~ 4,200円/回
ロタ(ロタリックス)	13,650円/回
// (ロタテック)	9,135円/回
水痘	7,875円/回
おたふく	6,300円/回

#### ● 公費対象の場合

推奨期間以外に接種した場合は有料となります。  
※料金については、天使病院ホームページの「予防接種」のページをご参照ください。

札幌市以外にお住まいの方は住民票のある自治体で事前に手続きが必要です。一度窓口でお支払いいただき、後に自治体から還付されます。詳しくは各自治体窓口にお問合せ下さい。

#### ● 公費対象外の場合

接種は任意で、費用は自己負担になります。  
B型肝炎の予防接種は母児感染予防の場合には保険診療となります。それ以外の方は有料です。

● 上記以外にも、麻しん、風しん、三種混合、二種混合、子宮頸がん、日本脳炎、インフルエンザの接種を行っています。詳しくは、外来にてお問合せいただくか、ホームページをご覧ください。



# “ホスピタル・クラウン”を知っていますか？

表紙の写真に写っているピエロさん。みなさんご存じですか？日本では「ピエロ」の愛称で親しまれていますが、「ピエロ」というのは「クラウン(道化師)」の中の様々ある役柄の一つの名前のことで、私たちが「ピエロ」と聞いて頭に浮かぶ赤い鼻とカラフルな衣装をつけた道化師のことを「クラウン」と言います。普段はサーカスや遊園地などでパフォーマンスをしているクラウンが、病院へ行って入院中の子どもたちに対してパフォーマンスをする活動のことを「ホスピタル・クラウン」と言います。

今はまだ成人病棟にクラウンが訪問できるほどクラウンの人数が少ないようで、今、主にホスピタル・クラウンが活動しているのは子どもたちが入院している小児病棟だそうです。(NPO法人日本ホスピタル・クラウン協会のホームページ(<http://www.hospital-clown.jp/>)参照)

天使病院の小児病棟にも2週間に一度 ホスピタル・クラウンが訪問し、手品やバルーンアートなどを披露してくれています。クラウンの姿に驚いて泣いてしまう子どももいますが、辛い入院生活を送っている子どもたちが笑顔になり、楽しそうに過ごしているのが印象的です。「ホスピタル・クラウン」は入院中の子どもたちに元気や笑顔を与えてくれる、とっても素敵な道化師なのです。



ホームページや診察券、そして広報誌にも登場するこの子たち。実は、天使病院オリジナルのキャラクター“てんちゃん”です。今まで「ひよこ？」と間違われることも多かったので、この場を借りてご紹介します。



名前	天使の“てんちゃん”	悩み	ひよこに間違われること、くびれがないこと
生年月日	平成15年7月生まれ	お仕事	みんなに“ホッ”としてもらうこと
年齢	てんちゃんは歳をとりません！	特徴	てんちゃんは1人ではありません。5人の他にもまだまだいるよ！頭のフサフサの色で見分けてね。
身長	自由自在		
性格	のんびり屋さんで頑張り屋さん		

広報誌 「天使びょういん」第29号  
発行日 平成25年7月15日  
発行人 院長 藤井ひとみ  
編集 「天使びょういん」編集委員会

## 編集後記

リニューアル第2弾、いかがだったでしょうか。ご意見ご感想などあればぜひお寄せ下さい。いよいよ夏本番を迎えます。日中の暑さや朝晩の気温差への対策をお忘れなく！

