

広報

# 天使ひょういん

T E N S H I - H O S P I T A L



「100 年の歴史、そして未来へ」



INDEX

- p2-3 天使病院 STAFF 特別座談会
- p4-5 健診室だより
- p6 健康レシピ
- p7 トピックス 「胃が重たい」  
～その症状 “機能性ディスペプシア” かもしれません～
- p8 「セカンドオピニオン外来を始めました」他





**健診室  
だより**

よく見てみよう！

## 健康診断結果 報告書を



健診室だより、3回目の今回は  
“『健康診断結果報告書』の見方”  
をお届けします。

健康診断やドックを受けた後、お手元に届く『健康診断結果報告書』。「医師から説明を受けたから…」、「いつも言われてわかっているから…」と未開封のまま放っておいたりしていませんか?ご自分の現在の状態や定期的に受けている方は経年変化もわかる健康管理や早期発見に役立つ大切な書類です。きちんと見る習慣をつけましょう。

A、B、C、Dなどの記号判定は、**所見の程度**を表しています。

C判定の場合、急は要しませんが今後、数値や所見に変化がないか経過を見る必要があります。D判定では精密検査または治療が必要、E判定は主治医のもと治療を継続してくださいという意味です。

健診の担当医による総合的な判定です。

これは、当日の診察と検査結果に基づく総合的な判定で、健診の担当医による総合的な意見が記載されています。当日の医師の診察までに出ていた検査結果（身体測定、血液検査、尿検査、胸部X線、心電図など）についてはその場で説明しますが、それ以外の検査結果やダブルチェックなどを行ったうえで総合判定を行っています。健康に関して不安なことや、説明でわからないことなどがあれば、診察時に遠慮なくお尋ねください。

この方の場合、総合判定は「D2」、精密検査のため受診する必要があるとの判定です。

この場合、「胃検査判定」に「D2」がついていることに基づいていますので、できるだけ早く消化器内科の専門医を受診することが大切です。受診される際には、この『健康診断結果報告書』を必ず持参しましょう。なお、当院の消化器内科を受診いただくことも可能で、必要な方はご相談下さい。

**H** 肝臓、胆のう、腎臓、睥臓などの形状を見て、腫瘍などの病変がないかを調べます。内臓脂肪の有無もこの検査で見つけることができます。

5 検査結果の数値が「正常参考値」よりも高いと「H」(High)、低いと「L」(Low)と表示されます。いずれも「異常値」とみなします。

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質以上のうち2つ以上合併した状態をいいます。基準に該当すれば、食事や運動などの生活習慣を改善する必要があり、まずは保健指導を受けることをお勧めしています。

この場合、「基準該当」(脂肪肝(内臓脂肪型肥満)、高血糖、脂質異常)の判定につき、生活習慣の改善が必要ということですね。

(注)ドックでは、腹部超音波検査により内臓脂肪型肥満の判定が可能ですが、一般的な健診で腹部超音波検査がない場合は腹囲を基準に判定します。

赤血球(RBC)、ヘモグロビン(Hb)の数値が低いと「貧血」と判定されます。

血糖、HbA1cの数値が高いと「高血糖症」と判定されます。

HDLコレステロール、  
LDLコレステロール、中性  
脂肪の数値が高いと「脂質  
異常症」と判定されます。

天使病院「健診室」  
TEL 011-711-0101(代表)

# 鉄分の豊富な 500kcal レシピ



たんぱく質 22.3g 脂質 10.7g  
塩分 2.4g 食物繊維 10.1g 鉄 10.5 mg  
黒豆ごはん／粕汁／とうふのグラタン  
切干の煮浸し風／スイートパンプキン



1食あたり

526kcal

偏食や無理なダイエット、外食に偏った食生活を続いていると鉄分不足による貧血を招き、全身倦怠感などを引き起こします。妊婦や授乳婦ではさらに鉄分の需要が高まり、特に妊娠5ヶ月以降の妊婦は成人男性の3倍量が必要です。今回はレバーより鉄含有量の多いあさりや比較的鉄を多く含む黒豆、豆腐、ひじき、切干し大根を使った鉄分豊富なレシピです。また、鉄の吸収を良くするビタミンCを摂るために緑黄色野菜をたっぷり使いました。(栄養科 池田 由喜江)

## 坂本先生からひとこと

鉄分が豊富なメニューと聞いて“鉄っぽい味”を想像していましたが、実際はランチメニューにあつたら選びたくなるようなカラフルで体に優しく、もちろん鉄臭くもなくとっても美味しく頂きました。女性、特に妊婦さんは貧血になりがちで鉄剤を内服する方も多いですが、鉄剤が体に合わず胃のムカつきが出る場合もあります。今回のメニューを参考に美味しい食事から不足鉄分を補えると良いですね。(産婦人科 坂本 純子)



### 黒豆ごはん

たんぱく質 5.5g 脂 質 1.5g  
塩 分 0g 食物繊維 1.2g 鉄 1 mg

1人分  
235kcal

#### 【材料(1人分)】

・精白米 60g  
・黒豆 5g



#### 【作り方】

- 1 黒豆は水洗い後水に2時間程つけておく。
- 2 米をとき1.の浸した水ごと入れ普通に炊く。

### 粕汁

たんぱく質 4.7g 脂 質 0.5g  
塩 分 1.1g 食物繊維 1.7g 鉄 5.9 mg

1人分  
50kcal

#### 【材料(1人分)】

・あさり(水煮缶) 15g  
・大根 20g  
・人参 7g  
・長葱 5g  
・黒こんにゃく 15g  
・塩 0.8g  
・ほんだし 0.3g  
・板粕 10g

#### 【作り方】

- 1 大根、人参はいちょう切り、長葱は小口切り、黒こんにゃくは短冊切りにする。
- 2 あさり(水煮缶)、大根、人参、黒こんにゃくを入れ柔らかく煮る。
- 3 板粕を入れ味をととのえ最後に長葱を入れる。

### 切干の煮浸し風

たんぱく質 1.7g 脂 質 0.1g  
塩 分 0.6g 食物繊維 3.4g 鉄 2.2 mg

1人分  
44kcal

#### 【材料(1人分)】

・切干大根 10g  
・しらす干し 2g  
・ひじき 2g  
・人参 7g  
・グリンピース 3g  
・一味とうがらし 1g  
・酢 5g  
・醤油 2g  
・酒 1.5g

#### 【作り方】

- 1 切干大根は水にもどし、ひたひたのだし(30cc)と酢、醤油、酒につけこむ。
- 2 ひじきは水にもどしゆでる。
- 3 人参は千切りにしてゆでる。
- 4 1.にしらす干し、ひじき、人参、グリンピース、一味とうがらしを入れる。味をなじませ盛り付ける。

### とうふのグラタン

たんぱく質 9.2g 脂 質 8.4g  
塩 分 0.6g 食物繊維 1.9g 鉄 1.0 mg

1人分  
136kcal

#### 【材料(1人分)】

・とうふ 80g  
・ミニトマト 30g  
・ブロッコリー 30g  
・ハーフマヨネーズ 5g  
・甘みそ 2g  
・とろけるチーズ 15g



#### 【作り方】

- 1 とうふは2cm×2cmの角切り、ミニトマトは1/2に、ブロッコリーは小房にわけ茹である。
- 2 グラタン皿に1.を入れる。
- 3 マヨネーズと甘みそをあえて2.にかける。
- 4 最後にとろけるチーズをかけオーブンで焼く。

### スイートパンプキン

たんぱく質 1.2g 脂 質 0.2g  
塩 分 0.1g 食物繊維 1.9g 鉄 0.4 mg

1人分  
61kcal

#### 【材料(1人分)】

・かぼちゃ 50g  
・レーズン 3g  
・100%オレンジジュース 15g  
・塩 0.1g



#### 【作り方】

- 1 かぼちゃはゆでてオレンジジュース、塩を入れて煮詰めマッシュする。
- 2 かぼちゃの皮はせん切りにする。
- 3 水にうるかしたレーズンを1.に加えマッシャーで盛り付ける。
- 4 かぼちゃの皮を飾りに添える。

## Topix

### 「胃が重たい」～その症状“機能性ディスペプシア”かもしれません～

「食後の胃もたれで苦しい」「みぞおちが痛い」といったような症状が慢性的につづいているのにもかかわらず、病院で内視鏡などの検査を受けても異常が見つからないことがあります。このような状態を昔は「神経性胃炎」「胃アトニー」「慢性胃炎」というように言われていました。現在はローマ分類という国際的な基準によって、このような状態を**機能性ディスペプシア**と呼んでいます。



消化器内科  
吉本 満

#### 症 状

機能性ディスペプシアの症状は次の4つです。

つらいと感じる食後のもたれ感

みぞおちの痛み  
(心窓部痛)

食事を始めるとすぐに満腹になり  
それ以上食べられなくなる感じ  
(早期膨満感)

みぞおちの焼けるような感じ  
(心窓部灼熱感)



#### 原 因

原因については次のようなことが考えられています。

#### 胃の運動・知覚の異常

私達が食事をすると、胃は大きく拡張して食べたものを貯めようとします。これは1日に必要な栄養をわずか2-3回程度の食事で摂取するためにとても大事なはたらきですが、ディスペプシアの患者さんではこれが低下しています。また胃の中で胃液と混じりあったものを十二指腸へ送る作用も低下がみられます。さらに、胃の中で風船をふくらませて胃の痛みを誘発すると、ディスペプシアの患者では一般の人よりも弱い刺激で痛みが生じます(知覚過敏状態)。このような胃の運動・知覚の変調に、胃酸分泌、ピロリ菌、ストレスや不安、社会的因子などが複雑に関連して、症状が起きると考えられています。

#### 治 療

治療は患者さんの症状に応じた服薬治療が中心。

治療はそれぞれの患者さんの症状に応じて、胃酸分泌抑制薬や胃運動機能改善薬、漢方薬や時には抗うつ薬等を使用します。比較的簡単に良くなる人や、様々な薬を試みながら長期間の治療が必要となることもあります。

このように説明すると、ずいぶん難しそうな病気に思えるかもしれませんのが、日本人の10-30%がかかるとも言われる、ありふれた病気のひとつです。診断と治療においては、まず潰瘍や炎症、癌がないかどうかを少なくとも内視鏡検査でしっかり確認しておく必要があります。みぞおちやお腹の調子が悪いと感じる方は、まず病院を受診して、検査も含めてよく相談してください。

## セカンド オピニオン外来を 始めました!

### セカンドオピニオンとは

セカンドオピニオンとは、患者さんが納得のいく治療法を選択することができるよう、病状や治療方法の選択等について、主治医とは別の医療機関の医師に「第2の意見」を求めることです。

### ●●● こんな時にセカンドオピニオンをご利用ください ●●●

- 担当医に、診断や治療方針の説明を受けたが、どうしたらいいか悩んでいるとき
- いくつかの治療方針を提示されているが、どの治療を選択するか迷っているとき
- 担当医から受けた治療法以外に、他に方法がないかと考えているとき

● 相談可能な診療科・対象疾患 … 乳腺外科(乳がん、乳腺疾患)

● お問い合わせ先 … 地域医療連携室 [月～金]8:30～17:00 [土]8:30～12:30

【電話】**011-711-1042** (直通) 【FAX】**011-711-1049** (直通)

◎ 詳しくは地域医療連携室にお問合せいただくかホームページをご覧ください。

⇒<http://www.tenshi.or.jp/shinryouka/tokusyu.html#secondopinion>

### 新築工事の 現場より

11月末の完成に向けて、着々

と工事が進められています。

写真は昨年5月に完成した「周産期

母子センター」から見た風景です。

正面の茶色い建物が新棟完成後に取り壊される  
築40年以上の「南棟」。現在も病棟として使用して  
います。

写真の右側が「周産期母子センター」、左側が現在  
建設中の「新棟」です。新旧の建物がこのように同居  
するのもあとわずか。貴重な1枚です。



広報誌 「天使びょういん」第30号  
発行日 平成25年10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

新棟建設が着々と進む中、古いものへの愛着や歴史ある  
ものへの郷愁、同時に新しいものへの期待や未来への  
希望。この第30号を通してそななたくさんの思いを、本誌を読ん  
でくださる皆さんにもお伝えできればと思っています。

