

## お知らせコーナー

### 一般受付（診療）時間

平日…午前 7:30(9:00)～午前 11:30  
午後 1:00(2:00)～午後 4:00  
土曜…午前 7:30(9:00)～午前 11:30

※受付開始は午前 7:30からです  
※各科で受付時間が異なります。  
「各科外来担当医一覧表」をご確認ください。

### 面会時間

平日…午後 1:00～午後 8:00  
日・祝日…午前 10:00～午後 8:00

★予防接種（必ず保険証・母子手帳・通知書を持参し  
保護者同伴でおこしください）

乳幼児	毎週 火・木曜日	12:45～13:30
小・中学生	毎週 月～金曜日	9:00～11:00
		14:30～16:00
	毎週 土曜日	9:00～11:00

不明な点がございましたら小児科外来へお問い合わせください。

## 在宅看護・在宅介護でお困りのことはございませんか？

病院と連携を図り、より良い在宅生活が過ごせるように患者さま・ご家族さまと協力し充実した在宅サービスの提供をいたします。

生活の相談・指導、医療的処置を行う又は指導、ターミナルケア、身体介護、生活介護等いつでもお気軽にご相談下さい。

訪問看護ステーション千本・ヘルパーステーション緑町  
TEL 055-952-1020

## 人間ドック・健康診断のお知らせ

人間ドック及び各種健康診断は予約制となっております。  
お申込み、お問い合わせは下記健康診断センターまでご連絡願います。

政府管掌健康保険 「一般健康診断」指定医療機関  
日本病院会指定 「優良人間ドック施設」  
「人間ドック・健診施設機能評価」  
中央労働災害防止協会 「健康診断機関名簿登載」

人間ドック(2日コース・1日コース)  
政府管掌健康保険(一般健診) 脳ドック その他健康診断

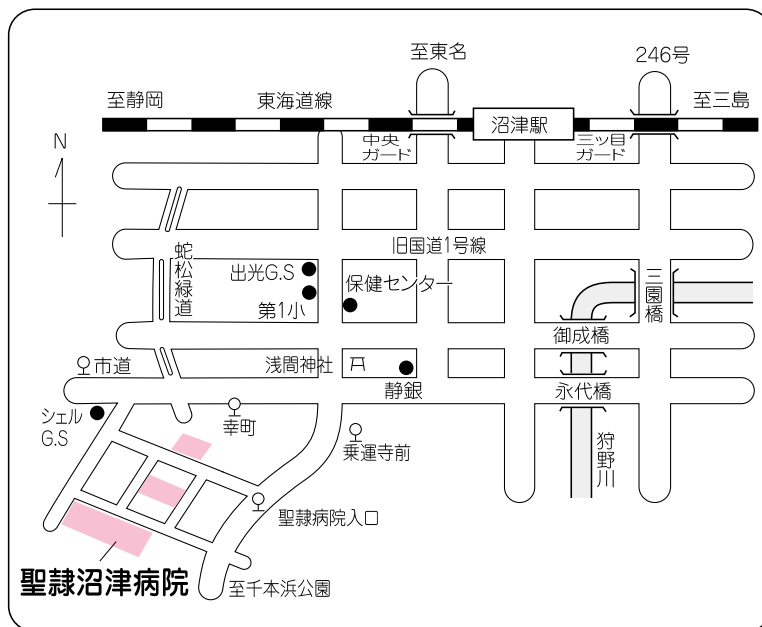
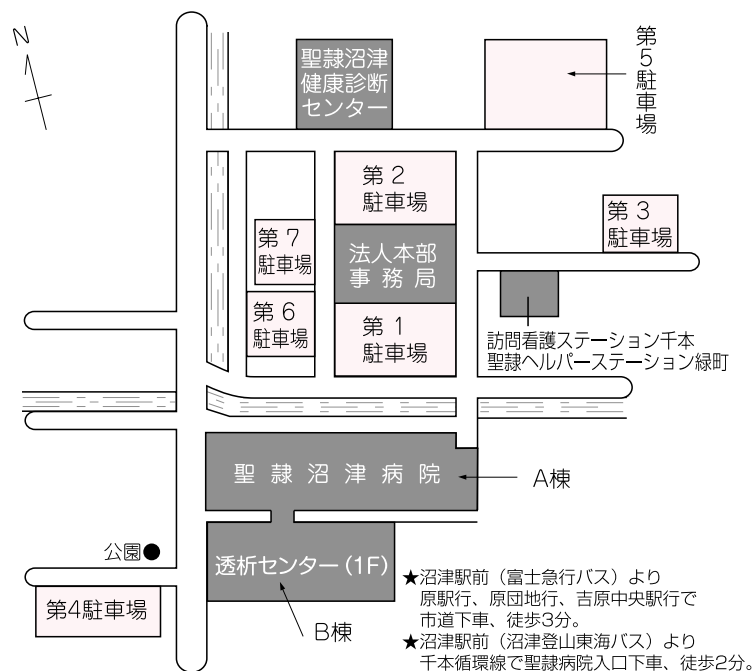
聖隷沼津健康診断センター

TEL 055-962-9882

問い合わせ時間 9:00～17:00(土曜日は12:00まで)  
日本総合健診学会認定「優良総合健診施設」

## 駐車場ののご案内

当院では、下記の専用駐車場を用意しております。  
ご来院の際は係員の誘導に従って駐車して下さい。



## 聖隷沼津病院

No70 2008年9月18日発行  
発行者 餌取 和美

# せいい通信

## 「市民公開講座を開講します」

今回は、「もし乳がんになってもこわくない」をテーマにお二人の先生を講師に迎え、お話をさせて頂きます。昨今、生活環境の変化に伴い女性の乳がん発症率は年々増加の一途を辿り、現在では女性が罹るがんの第1位となっております。今回の公開講座をきっかけに乳がんについての正しい知識を身につけ、今後の皆様の健康生活に役立てて頂けたらと思います。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

尚、事前に申し込みが必要となりますので下記までご連絡下さい。ただし定員200名になり次第締め切らせていただきます。

日時：平成20年9月23日(火・祝)

会場：沼津市立図書館 4階視聴覚ホール

「もし乳がんになってもこわくない」

…いつまでも美しい乳房を守るために…

国際医療福祉大学三田病院  
形成外科 教授 酒井 成身 先生

「これだけは知ってほしい乳がん情報」

…女性として乳がんの正しい知識を知ってほしい…

財団法人 芙蓉協会 聖隷沼津病院  
副院長 大澤 浩一郎 先生

お問い合わせ：聖隷沼津病院 総務課  
市民公開講座準備係  
TEL 055-952-1000(代) まで  
FAX 055-952-1001



〒410-8555  
沼津市本字松下七反田902-6  
TEL (055) 952-1000(代)  
FAX (055) 952-1001  
ホームページ開設しています。  
http://www.seirei-numazu.com/



## 野菜の栄養(老の1)

がんを防ぐ効果のある抗酸化ビタミンが豊富！

抗酸化ビタミンにはβ-カロテン・ビタミンC・ビタミンEがあります。これらは活性酸素を除去してがん細胞の発生を防ぐ抗酸化作用があります。

### \*β-カロテン

- ・緑黄色野菜に多く含まれる(人参、ほうれん草、小松菜、かぼちゃなど)
- ・油脂や油を含む食品と一緒に摂取すると効率よく吸収される。
- ・植物性食品にはβ-カロテンとして存在するが、体内でレチノールに変化し、ビタミンA効果を示す。

### \*ビタミンC

- 働き：コラーゲン合成に関与・メラニン色素生成の抑制  
鉄の吸収促進・食品などの酸化防止
- ・野菜(ブロッコリー、芽キャベツ、ピーマンなど)や果物に多く含まれる。
- ・水溶性ビタミンで水や熱に弱い。

### \*ビタミンE(トコフェロール)

- 働き：脂肪酸の酸化防止・血行の促進
- ・油脂類や種実類(アーモンドやごま)に多く含まれるが野菜ではかぼちゃや青菜に多い。
- ・ビタミンCと一緒に摂ると、抗酸化作用が高まる。

## ●おいしく食べてがん予防 ：緑黄色野菜を使ったレシピ●

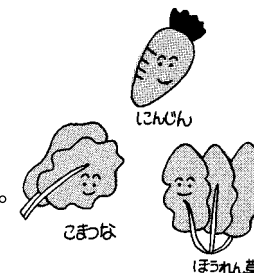
小松菜(β-カロテンとビタミンC)+あさり(たんぱく質)  
&植物油(ビタミンE)

<材料と作り方>4人分

1. 小松菜320gは3cmくらいに切る。殻つきあさり400gは洗う。
2. サラダ油大さじ1を熱し、しょうがのせん切り1片を炒め、小松菜の茎・あさり・葉と順に入れて手早く炒め酒大さじ2をふり入れ、ふたをして蒸し煮に。
3. あさりの口が開いたら、しょうゆで味を調える。

これらのビタミンは緑黄色野菜に多いですが、その他の野菜もよい成分をたくさん含んでいますので偏らず様々な食品を摂ることが重要です。

当院では栄養指導を行っています。食事に関するご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。



(栄養管理課)

# 乳がんのこと知っていますか？

副院長 大澤 浩一郎

日本人の乳がんは増え続けています。

最新の統計では、年間約4万人の人が乳がんになり、1万人の方が乳がんで死亡しています。欧米では、その数は日本の4～5倍ですが、問題は、欧米では乳がん患者の死亡率は減少傾向にあるのに対し、日本では、死亡率も増え続けている点です。これに関してはいろいろな原因が言われますが、最も大きな要因は、欧米では乳がん検診の普及が著しく、対象年齢の70～80%がマンモグラフィーを中心とした検診を受けているのに対し、日本では、未だ検診の受診率が、12.4%（2005 厚労省統計情報データ）に留まっている事であるとされています。乳がんの発見率は、視触診では、0.14%（1000人に1.44人）であるのに対し、マンモグラフィー検診では、0.27%（1000人に2.7人）です。この数字は、たいした差がないように思われるかもしれませんが、実は、マンモグラフィーと視触診で見つかる乳がんでは、その癌としての悪性度や、進行度に大きな差があるのです。乳がんの中で、転移の危険が殆どなく、抗癌剤の治療も必要としない、いわゆる超早期がんといわれる非浸潤癌は、マンモグラフィー以外で発見される事は、殆どないのです。マンモグラフィー検診を定期で受け、疑いがあれば躊躇せず、二次検診施設で精密検査を受ける事が肝要です。

乳がんの診断、治療の進歩には、目を見張るものがあります。がん治療の中でここ20年の間にこれほど劇的に変化した領域はないと言っても過言ではありません。治療の原則は、手術、放射線照射を中心とした局所療法と、抗癌剤、内分泌療法を中心とした全身療法に分けられますが、特に抗癌剤や内分泌療法の発達は著しく、次々と新しい有効な薬が開発され、患者さんには大きな福音となっています。

当院では、増え続ける乳がんの患者さんに対応すべく、早期より診断機器としては画期的なマンモトームを導入し、確実な診断と、適確な治療を速やかに開始すべく、外科一同日々努力を続けています。

どうか皆様には、定期の検診と、もしそれで精密検査といわれた場合には、決して躊躇せず、病院の外科にご相談いただきたいと思います。早期発見、早期治療こそが、増え続ける乳がんを打ち勝つ唯一の手立てなのです。

## 新任医師 ご紹介



内科

あ そ う かつ み  
麻 生 克 己

糖尿病や甲状腺疾患など内分泌内科を専門としております。

お気軽にご相談ください。

日本内科学会認定内科専門医

日本糖尿病学会専門医

日本内分泌学会内分泌代謝科(内科)専門医

# 各科外来担当医一覧表

(2008年9月1日現在)

受付・診療時間は各科で異なりますのでご確認ください。

		月	火	水	木	金	土 ※
内 科	午前	伊海 尼子 麻生 ★前田	和田 関 麻生 ★池田	尼子 国東 小林 ★前田	関 伊海 池田 ★前田	森野 尼子 三井 ★前田	高澤・志村 (隔週交替) 安彦(第1・3週) 交替制(予約のみ)
	午後	菊地 池田 三井 ★前田	伊海 三井 ★和田	小林 関 国東 ★前田	三井 尼子 菊地 ★前田	関 伊海 森野 ★前田	休 診

内科の★印は初診予約外となり、また初診予約外で受診の方は午前11:00、午後3:30までの受付となります。※土曜日の午前は完全予約制となります。

		月	火	水	木	金	土
循環器科	午前	和田	梶本 (再診のみ)	原田 (予約)	和田	岩村 (再診のみ)	休 診
	午後	小松	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診

循環器科は午前11:00までの受付となります。

循環器科の午後の診療開始時間は午後2:30からとなります。

		月	火	水	木	金	土 ※
小 児 科	午前	鶴井 小山	鶴井 杉谷	杉谷	鶴井	小山	交替制 (小児内分注は 第2・第4週)
	午後	杉谷 鶴井	小山 鶴井	小山 村井	杉谷 鶴井	杉谷 村井	休 診
乳児検診 (予約制)	午後	交替制		交替制		交替制	
乳幼児予防接種 (12:45～13:30)			交替制		交替制		
小児心臓 第2・4週のみ	午後			福岡 (予約)			
小児神経 毎週金のみ	午後					鶴井 (予約)	

小児科の午後の診療開始時間は午後2:30からとなります。

※土曜日は午前11:00までの受付となります。

		月	火 ※	水	木	金	土
産婦人科	午前	山道 (予約) 稲垣 (初再診)	後藤 (初再診)	稲垣 (予約) 山道 (初再診)	稲垣 (予約) 中村 (初再診)	山道 (予約) 宮部 (初再診)	休 診
	午後	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診

土曜日は初再診の受付はできません。

産婦人科の受付は午前11:00までとなります。

※火曜の午前の受付時間は10:00までとなります。

		月	火	水	木	金	土
外 科	午前	丸尾 那須野 交替制	芹澤 大澤 交替制	大澤 那須野 宮崎 矢部	伊藤 丸尾 吉田	芹澤 宮崎 交替制	交替制
	午後	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診
呼吸器外科	午前	休 診	加藤	休 診	加藤 交替制	休 診	加藤
血管外来	午後	休 診	大澤 (予約)	休 診	休 診	休 診	休 診
肝臓・甲状腺外来	午後				芹澤 (予約)		
乳腺外来 注1	午前	大澤 (予約)	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診
	午後	休 診	休 診	田島 (予約)	芹澤 (予約)	矢部 (予約)	休 診

注1:乳腺外来は母乳外来とは異なります。母乳外来については、産婦人科までお問い合わせ下さい。

受付・診療時間は各科で異なりますのでご確認ください。

		月	火	水	木	金	土
皮 膚 科	午前	酒井(咲)	休 診	休 診	酒井(咲)	休 診	休 診
	午後	鈴木	休 診	休 診	伊藤	休 診	休 診

皮膚科は午前11:00までの受付となります。

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	宗近 交替制 (仲村・内藤)	宗近 交替制 (伊藤・道下)	宗近 富田 (第1・3・5週)	吉田 間部 (第1・3・5週) 竹之内 (第2・4週)	宗近 西山	交替制
	午後	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診

整形外科は午前11:00まで(火曜日・水曜日・金曜日は午前10:30まで)の受付となります。

		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	松澤 (予約) 岩崎 (初再診)	岩崎 (予約) 松澤 (初再診)	松澤 (予約) 安藤 (初再診)	岩崎 (予約) 交替制 (初再診)	松澤 (予約) 岩崎 (初再診)	交替制
	午後	休 診	岩崎 (予約) 安藤 (予約)	休 診	交替制 (第1週) 横田 (第2・3・4・5週)	松澤 (予約) 安藤 (初診)	休 診

		月	火	水	木	金	土
泌尿器科	午前	餌取	高	餌取	若山	力石	酒井(宏)
	午後	休 診	高	餌取	若山	休 診	休 診

水曜日の泌尿器科の受付は午後3:00までとなります。

木曜日の泌尿器科の受付は午後3:30までとなります。

		月	火	水	木	金	土
眼 科	午前	折原	休 診	折原	折原	折原	休 診
	午後	休 診	休 診	折原 (予約)	休 診	休 診	休 診

眼科午後は予約のみの診察となります。

眼科初再診の方は午前11:00までの受付となります。

		月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	午前	休 診	休 診	休 診	休 診	交替制	交替制
	午後	交替制	休 診	交替制	交替制	休 診	休 診
難聴外来(月に一度) 予約制							

耳鼻咽喉科の午後の診療開始時間は午後2:30からとなります。

		月	火	水	木	金	土
画像診断部	午前	中島 杉山	中島 杉山	中島 杉山	中島 杉山	中島 杉山	休 診
	午後	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診

放射線治療は行っておりません。画像診断についての相談を行っております。

\*各科の担当は医師等の都合により変更させていただくことがあります。