



医療法人社団伊豆七海会 熱海所記念病院 広報誌



TMG

戸田中央メディカルケアグループ  
Toda Medicalcare Group

# ひまわり

## HIMAWARI

ご自由にお持ちください

**TAKE FREE**

vol. **129** 2022.10

### 特集① 理事長交代のご挨拶 特集② 乳がん検診について

連携登録医療機関のご紹介「あたま駅前内科医院」  
所記念病院からのお知らせ  
栄養科：健康的な毎日を過ごすために  
栄養科：食事アンケート結果  
送迎車両時刻表





# Tokoro News

〇〇〇〇年〇月1日より横川秀男 新理事長が就任いたしました。

## 新理事長就任のご挨拶

### One for All, All for One,

熱海所記念病院は昭和 〇〇 年に開設して以来、地域に「愛される病院」としていつでもかけられる地域密着型の質の高い安全な医療を心掛けてまいりました。

医師、看護師、薬剤師やリハビリをはじめとする医療技術部門、さらには事務部門のスタッフなど、当院では、さまざまな役割を担う多くの医療者が、「患者さまの視点に立つて最善を尽くす」という熱い想いを抱きながら、日々の業務に取り組んでいます。

医療者がお互いを尊重し支え合い、安心・安全で質の高い医療サービスを提供するべく、多職種協働で「チーム医療」を行うことが、病院運営の根幹であると考えます。

今後も熱海の医療福祉の充実に寄与し、トータルヘルスケアサービスの一翼を担い、地域の皆さまに安心して受診いただけるよう努力して参ります。



横川秀男

戸田中央メディカルケアグループ理事長  
医学博士  
日本外科学会 認定医  
日本胸部外科学会 認定医

## 所記念病院の「所記念」の理由とは...

初代院長の義祖父である「所 郁太郎」は、天保9年に美濃国に生まれ、幕末の黎明期に日本医学の開祖だった緒方洪庵「適塾」の門下生となり、2年余勉学に励みました。

その後、長州藩に召し抱えられ、軍の参謀として活躍。井上聞多（のちの井上馨）、高杉晋作らとともに維新回天に奔走しました。井上聞多が反対派の凶刃で重傷を負った時、郁太郎が体得した医術と焼酎と畳針を使い、その一命を救った史実はあまりにも有名です。しかし、郁太郎は28歳の若さで病死してしまいます。

昭和59年に孫に当たる所安夫が当院の院長に就任するにあたり、郁太郎の偉業とその情熱の灯をたやさぬようにとの思いから、病院名に“所記念”を冠することとなりました。





日本乳がん検診制度管理中央機構より  
マンモグラフィ検診施設画像認定を取得しました。

# 乳がんはまだ私には関係ないと思っていないですか？

## 乳がん検診

現在、日本女性の12人に1人は乳がんにかかると言われていて、毎年、1万3千人が命を失っています。

### ● 壮年層女性のがん死亡原因のトップ

今、日本女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。亡くなる方は年々増加し、今では1年間に約1万3千人。ここ30年の乳がんの急激な増加は、食生活やライフスタイルの変化がエストロゲン（女性ホルモン）の分泌に影響しているためとみられています。乳がんは女性の壮年層（30～64歳）のがん死亡原因トップになっているにもかかわらず、無関心な人が多いのも現状です。

### ● 最もかかりやすいのは40代

「乳がんはまだ私には関係ない」と思っていないですか？乳がんにかかる人は30代から40代にかけて急増します。ピークは40代後半～50代。「閉経後は大丈夫」「50歳を過ぎたら乳がんにならない」ということはありません。また、若いからといって油断はできません。乳がんは何歳でもかかる可能性があります。家族や親戚に乳がんがない、出産・授乳経験があるから大丈夫。と、いうこともいえません。つまり、乳がんにならない、と言える人は一人もいないのです。

### ● どんな人がかかりやすい？

乳がんは乳房にできる悪性の腫瘍です。誰にでもかかるリスクがありますが、下記に当てはまる方は特に注意してください。

- 初潮が始まるのが早かった人、または50歳以上で閉経した人
- 出産の経験がない人
- 初産年齢が30歳以上の人
- 出産したのが30歳以前でも、子どもに母乳をあげなかった人
- 子宮内膜症などで、エストロゲン製剤を長期間服用している人
- 乳腺の良性疾患にかかったことがある人
- 肥満気味の人
- 脂肪が多い食事をとっている人

### ● 早期なら約90%が治癒します

残念ながら、現在乳がんの予防法はありません。しかし早期発見であれば、約90%の人が治癒します。決して怖い病気ではありません。早期発見のために、検診を受けましょう！

### ● プレスト・アウェアネス【乳房を意識する生活習慣】のすすめ

プレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行います。

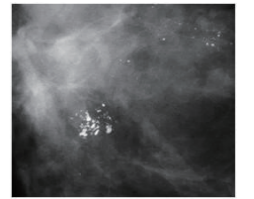
1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

詳しくはQRコードからご覧ください。



### マンモグラフィとは？

マンモグラフィは早期の乳がんを発見できる乳房専用のX線撮影のことです。マンモグラフィ検査により、乳がんの初期症状である微細な石灰化や、セルフチェックや触診ではわかりにくい小さなしこりを画像として捉えることができます。石灰化とは、乳腺の中にカルシウムが沈着した状態です。良性のものと悪性のものがあり、検査で石灰化を見つけることは、乳がんの早期発見にもつながります。



微細石灰化像（白く粒々したもの）

### 撮影にかかる時間は20分程度

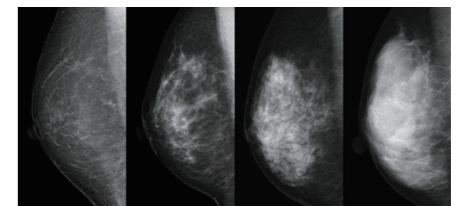
乳房専用の撮影室での検査になります。一方の乳房につき1～2方向の撮影を行います。乳房を圧迫しながらの撮影になるため、痛みを伴うこともあります。（圧迫することにより、立体的な乳房をより広く見ることができます）

### 被ばく量はごくわずか

マンモグラフィはX線検査なので、放射線被ばくがありますが、乳房だけの部分的なもので1回の撮影で受ける放射線量は、東京からニューヨークへ飛行機に行くときに浴びる自然放射線（宇宙線）の約半分です。マンモグラフィ撮影による危険性はほとんどありません。一般的に「40歳を過ぎた方は2年に1度マンモグラフィを受けましょう」と言われていますが、毎年受けても被ばくなどの問題はなりません。それより、撮影によって早期乳がんが発見できることのメリットの方がはるかに大きいのです。

### 放射線科が舞台のドラマでも話題になった『デンスプレスト（高濃度乳腺）』

マンモグラフィでは乳がんが見つかりにくいタイプの人があります。マンモグラフィの画像では乳腺部分が白く写りますが、乳腺の量が多く脂肪が少ない人は、画像全体が白く写ってしまいます。このような乳腺濃度が高い人を『デンスプレスト（高濃度乳腺）』と言います。乳腺と同様にがんを含めたしこりも白く写るため、デンスプレストのように乳腺濃度が多く密集していると、がんが発見しにくくなる傾向にあります。※熱海市市民検診ではデンスプレストの方は記載がございます。一般に「乳腺濃度」は若年者ほど高く、20～30代の方の乳がん検診では、マンモグラフィよりも超音波検査の方が適しています。しかし、マンモグラフィは乳房内の「石灰化」の発見に優れ、乳がんの早期発見にもつながります。だからこそ乳がん検診に際しては、自分の乳腺濃度を知るとともに、定期的な受診が大切です。



①脂肪性 ②乳腺散在 ③不均一高濃度 ④高濃度  
デンスプレスト

### 料金

当院では女性診療放射線技師による検査が受けられます。検査は全て完全予約制となっております。熱海市市民検診の対象外の方も、この機会にぜひ、ご予約ください。

#### マンモグラフィ検診

マンモグラフィ・診察・触診  
8,800円(税込)  
マンモグラフィのみ  
5,500円(税込)

#### エコー検診

エコー検査・診察・触診  
6,600円(税込)

#### オプション

エコー検査  
3,850円(税込)  
採血（腫瘍マーカー2項目）  
4,840円(税込)

#### 熱海市市民検診

熱海市在住40歳以上の女性  
（2年に1回）  
マンモグラフィ  
1,000円(税込)

### 5時からマンモのごあんない

平日17:00～19:00の間にマンモグラフィ検査が受けられます！

対象プラン：乳がんドックライトプラン ¥5,500(税込)  
(マンモグラフィ検査のみ 結果は後日郵送)  
熱海市市民検診対象の方 ¥1,000(税込)

### ご予約・お問い合わせ

☎ 0557-85-1063(直通)  
平日9:00～16:30（土曜は12:00まで）

▶詳しくは熱海市より配布される受診券をご覧ください



## 地域医療連携課による 連携登録医療機関のご紹介

# あたま駅前内科医院

院長 稲積 孝治 先生

はじめまして。あたま駅前内科医院の院長の稲積と申します。当院は熱海駅から徒歩30秒と大変立地が良く、糖尿病や脂質異常症、高血圧症といった生活習慣病やバセドウ病、橋本病といった甲状腺疾患を含む内分泌疾患を中心に診療をさせて頂いております。

生活習慣病全般に言えることですが、症状があまりないのであながち放置されがちですが悪い状態が続いた場合動脈硬化を引き起こす可能性があります。

いわゆる「血管が硬くなる」というイメージですが硬くなった血管は詰まりやすく、「脳梗塞」や「心筋梗塞」を引き起こしやすくなります。

血管は生理的に年齢とともに硬くなる傾向がありますが、生活習慣病の治療は動脈硬化の進展を予防し、「脳梗塞」や「心筋梗塞」が起こる前に予防することが目的となります。血管は徐々に硬くなっていきますので治療を始めるには早くからの方がより効果的と言えます。

健康診断などで生活習慣病を指摘された方は一度医療機関を受診なさりご相談頂くことをお勧め致します。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:30~12:30	●	●	●	休	●	休	●
15:00~17:00	●	休	●	休	●	休	●

診療科目：内科・内分泌・代謝内科・糖尿病内科

診療時間：9:30~12:30 / 15:00~17:00

休診日：火曜午後・木曜・土曜

住所：〒413-0011 熱海市田原本町9-1

第一ビル4F

電話：0557-48-6775

稲積先生は2022年の4月より、以前院長先生を勤められていた下田先生から、こちらの「あたま駅前内科医院」を引き継がれ、日々沢山の地域の方々を支援していらっしゃる先生です。糖尿病をはじめとした生活習慣病の治療は期間が長く、日々の食事や運動の見直しなど、生活習慣を変えなくてはならないことがあり、継続が大変つらいと感じてしまう場面に直面してしまうかもしれません。

ですが、稲積先生は、物腰柔らかく本当に丁寧でしっかりお話を受け止めてからお返事をして下さる先生であること。また、長年様々な病院で勤務をされ培われた経験から、患者さま1人1人にあった、無理のない上手な治療との付き合い方をご提案してくださると思います。

今後もより一層顔の見える連携を心がけ、地域の皆様の健康を共に支えていけたらと切に願っております。

地域医療連携課は、患者さまに適した医療環境を提供することを目的に、地域の先生方からご紹介いただいた患者さまの病院内での調整（入院・外来・検査予約）をする窓口業務を行っております。地域の診療所、クリニック、病院との病・診、病・病連携が、当連携課を中心に円滑に行うことができるように活動しております。

## 令和4年度 熱海市市民検診を実施しています

今年も6月から熱海市市民検診をおこなっております。対象の方へは5月下旬より熱海市より受診券が郵送されています。ご自身の対象検査を確認していただき、ご予約下さい。ご予約方法は検査によって異なります。詳しくは市役所から届いた資料をご確認下さい。

検診名	対象者	受診期間
肝炎ウイルス検診	40歳以上（今までに検査を受けた事のない人）	6/1~8/31
胃がん（バリウム）検診	40歳以上	9/1~10/31
胃がん（カメラ）検診	50歳以上（偶数年度年齢の人）	6/1~R5.2/28
大腸がん検診	40歳以上	6/1~7/30,9/1~10/31
乳がん検診	40歳以上（昨年度未受診の女性）	6/1~R5.2/28
子宮頸がん検診	20歳以上（昨年度未受診の女性）	6/1~R5.2/28
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳（女性のみ）	10/1~11/30
前立腺がん検診	50歳以上（男性のみ）	6/1~8/31

## 発熱外来の受付時間に変更になりました

風邪症状（発熱・咽頭痛・倦怠感等）は、発熱外来にて診療を行っています。

2022年8月17日より発熱外来受付時間に変更となりました

【午前】8:30~11:00 【午後】13:30~16:00 ※土曜日午後・日曜日・祝日は休診となります。

発熱外来へ受診をご希望される場合は、来院前に必ずお電話をお願い致します。

電話番号：0557-82-3000

## オンライン面会を実施しています

新型コロナウイルス感染症予防の目的で面会中止とさせて頂いておりましたが、入院されているご家族とお話できるよう、タブレットPCを利用したオンラインによる面会体制を整えました。なお病院内でのオンライン面会となりますので、ご自宅等からのオンライン面会は行っていません。下記ご案内をご確認のうえ、お申し込みください。

- 【場 所】面会者様：3階婦人科待合室（1家族2名まで）  
入院患者様：4・5・6階病棟患者ベッドサイド又はデイルーム
- 【予約方法】予約受付時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00（土日祝祭日除く）  
熱海所記念病院 0557-82-3000（代表）  
※当日予約は受付致しかねます
- 【面会可能日・時間】火・木・金（日祝祭日除く）  
①14:00～14:10 ②14:20～14:30 ③14:40～14:50  
※1家族10分以内/回、1患者1回/月まで
- 【注意事項】1. 検温・健康状態の確認・手指消毒実施の為、5分前には来院をお願い致します  
※37.0℃以上、有症状者（咳・咽頭痛・倦怠感・味覚障害等）の方は面会できません  
2. マスク着用の徹底をお願いいたします  
3. 面会のご家族様のみとなります  
4. 予約をいただいても患者様の体調・状況によっては面会を中止することがございます  
5. 面会時間までに来院されない場合は、再度予約を取り直して頂きます







# 1.規則正しい食習慣 (生活で気をつけるポイント)

- 一日3食を定期的に、よくかんで食べましょう
- 就寝2時間前から、食べるのは控えましょう



# 2.栄養バランスのとれた食事 食物繊維をとる

食物繊維には・・・

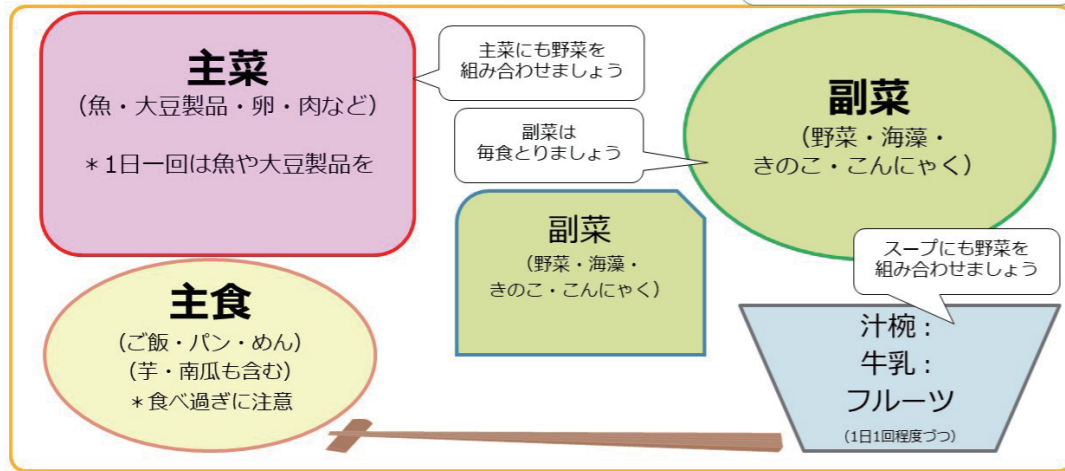
⇒ 食後高血糖の抑制作用、コレステロール低下作用  
便通調節機能 があります



⇒食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう

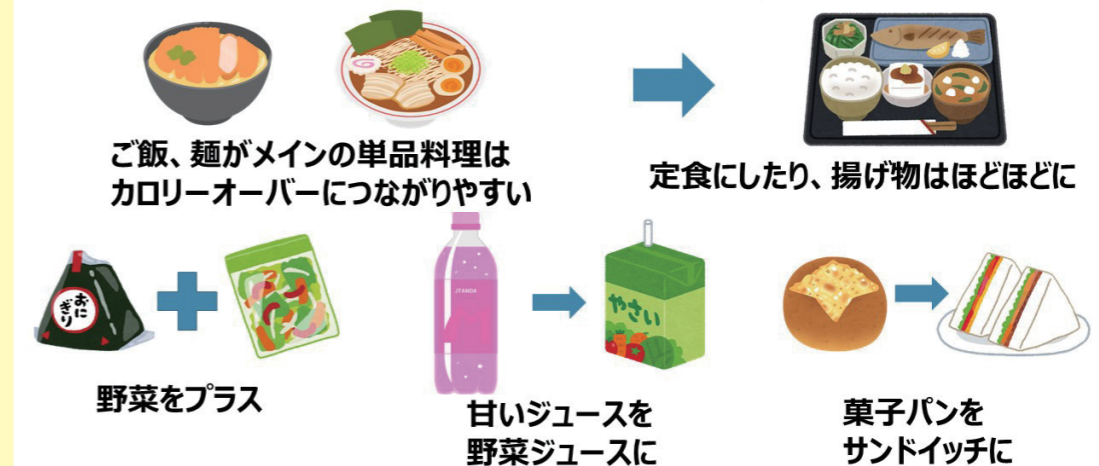
# 2.栄養バランスのとれた食事

こちらのランチョンマットが必要な方は栄養科までお声掛けください



⇒ 主食・主菜・副菜をそろえましょう

# 1日のエネルギー・糖質の量・食物繊維を意識して、 外食やコンビニでの食事を見直してみましょう

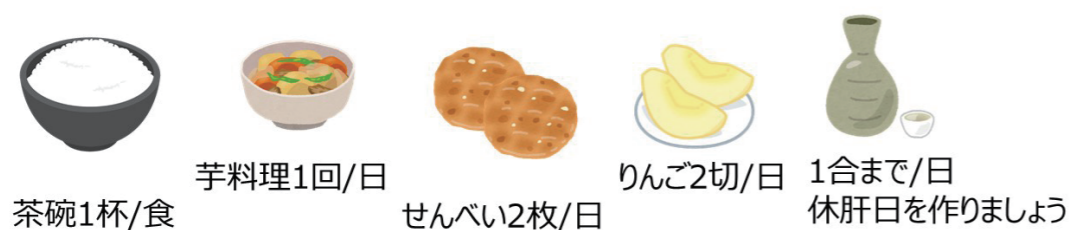


# 2.栄養バランスのとれた食事

## 糖質 (糖分・アルコールなど) をとり過ぎない

糖質のとりすぎると・・・

⇒ T G (中性脂肪) の上昇・高血糖の原因になります！



⇒主食の量、間食のお菓子や果物、お酒は適量に！

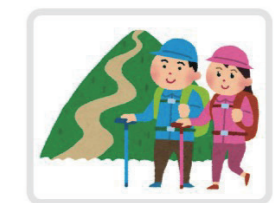
# まとめ

健診で リスクを早期に発見し、  
疾病を予防し、健康を維持する

そのために

食習慣・生活習慣を見直し、  
適切な食生活や運動習慣に  
生活改善を図ることが大切です

健康は財産です。  
自分の健康は、  
自分で守りましょう！



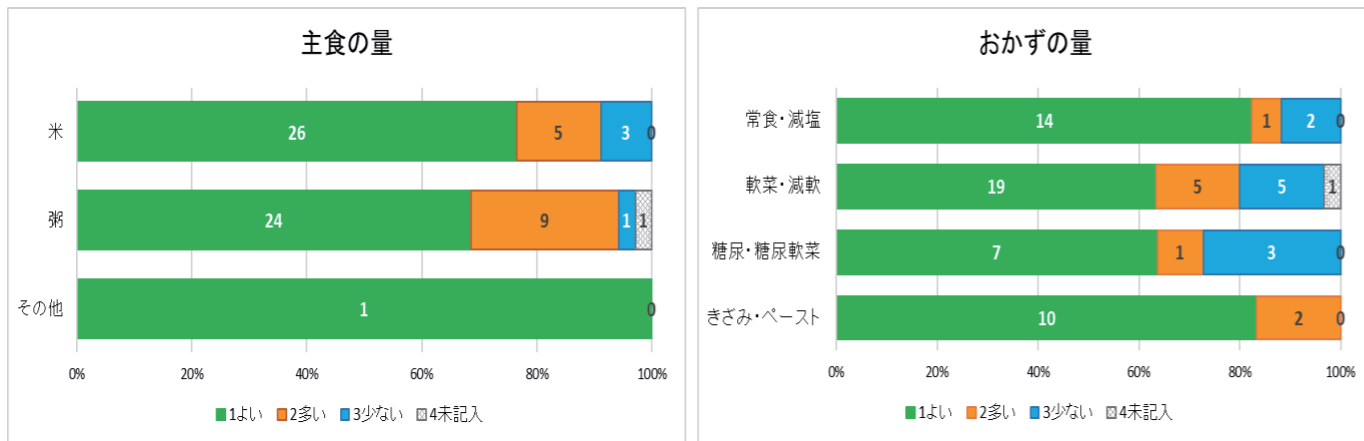




# 食事アンケート結果

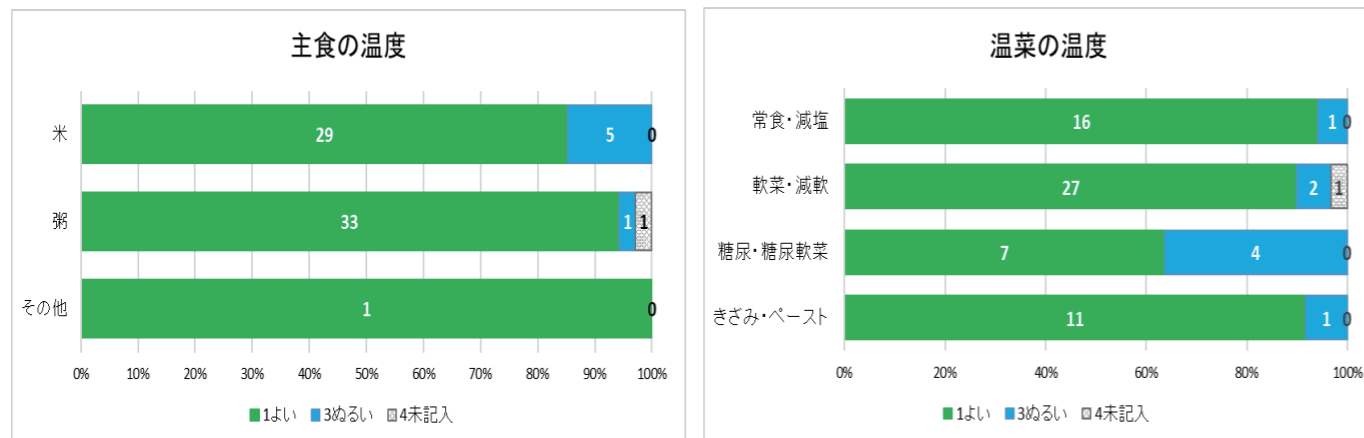
栄養科では入院患者さまを対象に食事のアンケートを定期的実施しています。  
7月7日（木）に実施した結果をご報告します。（一部抜粋）  
アンケートへご協力頂いた患者さま、ありがとうございました。

## 1. 食事の量について



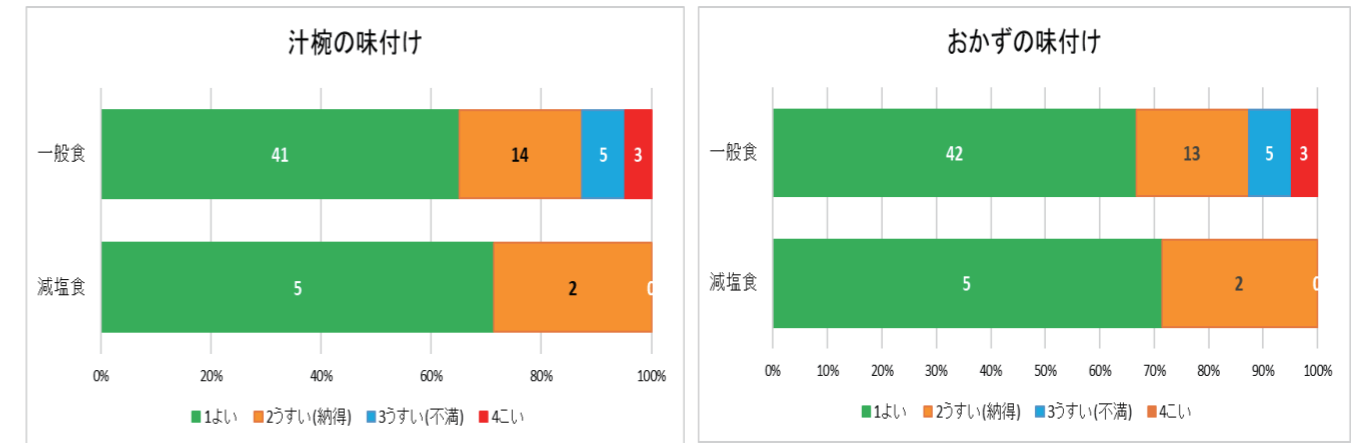
主食・副食ともに前回のアンケート結果と同様に「よい」の回答が多く得られました。特にきざみ・ペースト食での「よい」という回答は前回と比較して20%増加しました。今回の結果から食事量に関して全体的に適量が提供されていると考えられます。引き続き患者様に合わせた食事量を提供できるように努めていきます。

## 2. 食事の温度について



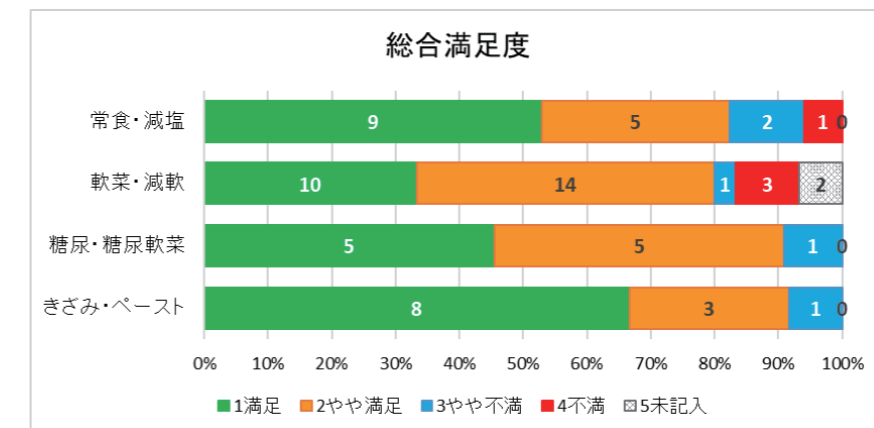
前回の結果と同様に「よい」の意見が大部分を占めていました。適温での食事提供が継続して出来ていると考えられます。今後も適温で提供できるようにしていきます。

## 3. 食事の味付けについて



一般食の患者様でおかず・汁椀ともに約9割が「よい」、「うすい(納得)」と回答しました。数名ですが、「うすい(不満)」の回答も見られました。減塩食の患者様では、全員が「よい」、「うすい(納得)」と回答しました。一般食、減塩食ともに美味しく召し上がっていただけるよう、今後も献立の見直しを行っていきます。

## 4. 食事の総合満足度



全ての食種で約8割が「満足」、「やや満足」と回答していました。このうち、軟菜・減塩軟菜以外の食種では前回よりも「満足」、「やや満足」の回答率が上昇しました。また、「やや不満」の回答は減少したことから、前回よりも食事の満足度が全体的に高くなったと考えられます。今後もミールラウンドや病棟との連携を通して定期的に患者様の要望や意見を傾聴し、満足して頂ける食事を提供できるようにしていきます。

今回の調査を実施し、現状の食事満足度や問題点、前回のアンケート調査から改善された点等を把握する事ができました。今回の結果を踏まえ、栄養面で治療の一環となる食事提供がより良いものになるよう努めていきます。ご協力ありがとうございました。

お食事に関してご質問・ご相談があれば、栄養科へご連絡下さい。



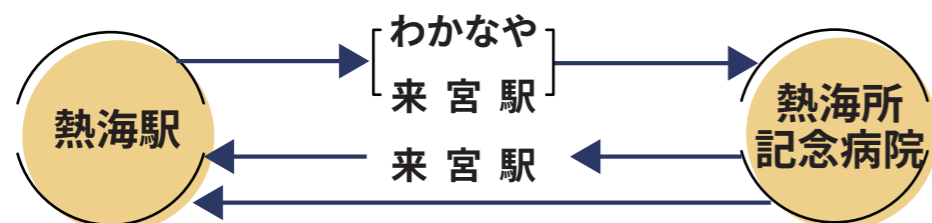


# 熱海所記念病院 送迎車両時刻表

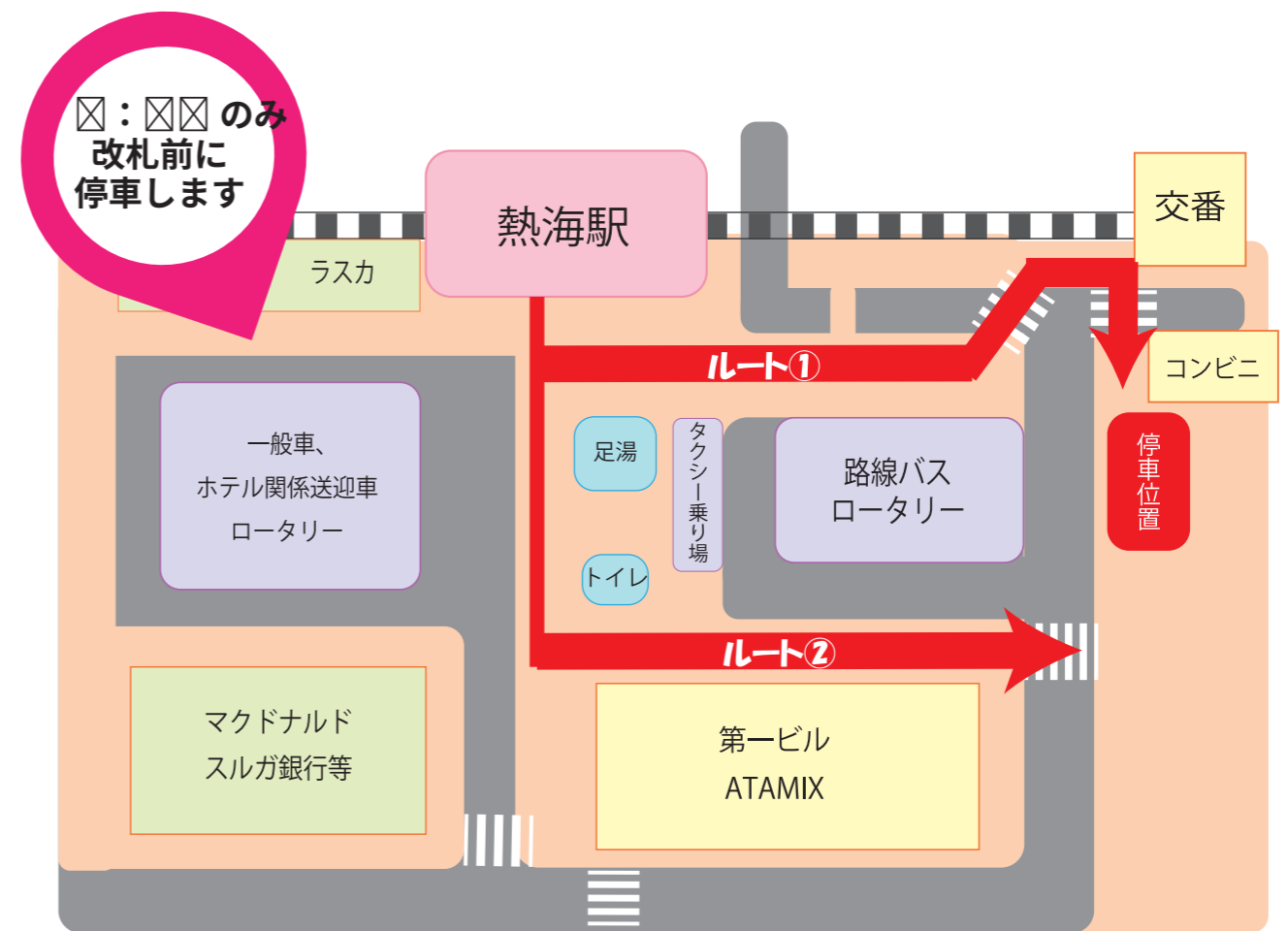
- ◇病院発熱海駅行き（来宮経由）で  
来宮駅降車のご利用がない場合は直接熱海駅に行きます。
- ◇土曜日 網掛け時間帯（☒☒時以降は運休となります）。
- ◇日曜日・祝日は終日運休となります。

※8：30のみ熱海駅改札前に停車します

	病院行き			熱海駅行き	
	熱海駅発	来宮駅発	わかなや発	病院発	
8時	8:30※	-	8:33	8:45	
9時	9:00	9:07	-	9:20	
	9:35	-	9:38	9:50 来宮駅経由	
10時	10:10	10:17	-	10:30	
	10:45	-	10:48	11:00 来宮駅経由	
11時	11:20	11:27	-	11:40	
	11:55	-	11:58	-	
12時	-	-	-	12:10 来宮駅経由	
	12:30	12:37	-	12:50	
13時	13:05	-	13:08	13:20 来宮駅経由	
	13:40	13:47	-	-	
14時	14:15	-	14:18	14:00	
	14:50	14:57	-	14:30 来宮駅経由	
15時	15:25	-	15:28	15:10	
	-	-	-	15:40 来宮駅経由	
16時	16:00	16:07	-	16:20	
	16:35	-	16:38	-	
17時	-	-	-	17:15	



## 送迎車両停車位置のご案内



### ルート①

- ①熱海駅よりバスロータリーへ進む
- ②交番へ向かう
- ③交番からコンビニ側へ横断歩道を渡る
- ④コンビニ下側歩道に停車します



交番から見た停車位置

### ルート②

- ①熱海駅より第一ビル手前の歩道を端まで歩く
- ②横断歩道を渡る
- ③上側歩道に停車します



横断歩道から見た停車位置



# オンライン講座

リハビリテーション科  
公開講座

健康コミュニティー

## 自宅で簡単 肩甲骨ストレッチ

作業療法士 友杉 淳



病院ホームページにて配信を行っています  
左のQRコードからご覧いただけます



LINE 公式アカウント



Facebook



Instagram



Twitter



ご意見・ご感想・ご要望をお寄せ下さい。

広報誌ひまわり

2022年10月発行129号

熱海所記念病院 広報委員会

☎0557-82-3000