

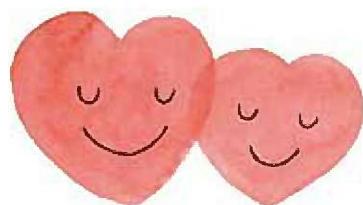
いわせ ほっとニュース



桃の寄附(阿部農縁から)



お花の寄附(天泉こども園から)



[公立岩瀬病院の基本理念]
患者さん中心の医療を実践し、
地域の皆さんに信頼される病院をめざします。

 公立岩瀬病院

<http://www.iwase-hp.jp/>



友だち募集中!

LINE 公式アカウント



YouTube公式チャンネル

Contents

Dr's Cafe.....	02
小児アレルギー外来.....	03
糖尿病ワーキンググループ.....	04
栄養ミニ情報	06



消化器外科部長
岡 田 良 医師



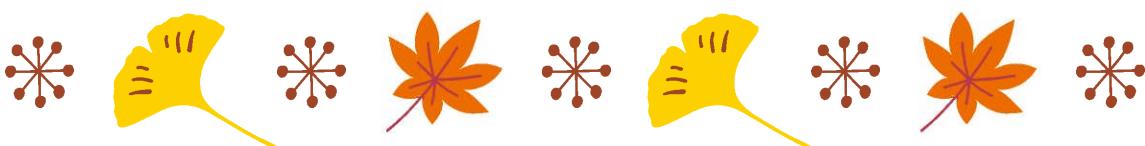
膵臓がんについて

膵臓はみぞおちとへその間に位置しており、バナナ位の大きさ(15~18cm)の細長い臓器です。膵臓は大きく2つの働きをしています。ひとつは、膵液という消化酵素を十二指腸に分泌しています。膵液は炭水化物、脂質、タンパク質などの栄養素を分解します。もうひとつは、血糖値を調整するホルモンを血液中に分泌しています。インスリン、グルカゴンと呼ばれるホルモンで、インスリンは血糖値を下げる重要なホルモンです。

膵臓がんにはいくつかの種類がありますが、膵臓がんの約90%を占めるのが「膵管がん」です。膵臓がんにかかる患者さんは年々増えていて、年間約4万人が罹り、65歳以上の高齢者に多いと言われています。膵臓がんのリスクファクター(罹りやすい特徴)には、「膵臓がんにかかった家族がいる」「慢性膵炎、糖尿病などで治療を受けている」「最近、理由もなく血糖コントロールが悪くなった」などがあります。膵臓がんの初期には自覚症状が乏しいため、早期診断のためには、リスクファクターのある患者さんは定期的な血液検査や腹部超音波検査を受けることをお勧めします。また、腹痛、背部痛、食欲不振、腹部膨満感、黄疸(皮膚、目、尿などが黄色に染まる)などの症状が起こりますので、このような症状がある場合にも詳しい検査が必要です。

膵臓がんは、難治性がんのひとつではありますが、近年では手術、薬物療法、放射線治療を組み合わせることで、根治を目指すことができるようになってきました。また、がんによる身体的・社会的つらさを軽減する栄養療法、リハビリテーションや緩和ケアも大変重要です。

当院では、膵臓がんの診断、治療にも積極的に取り組んでいます。ご不安や症状のある方、当院での治療を希望される方は是非ご相談ください。



小児アレルギー相談外来について

副院長 兼 小児科部長
小 田 慎 一 医師



昨今、外来を受診される患者さんのなかで、アレルギーについてのご質問を受ける機会が増えてきました。私たちの体には「免疫」と呼ばれるシステムがあり、細菌やウイルスが侵入してきたときに、それらを異物と認識し、攻撃し排除しようとしています。食べ物や花粉、ダニなども体にとっては異物であり、「免疫」が過剰に働いて自分の体を傷つけてしまう場合があり、これを「アレルギー」と呼びます。また、複数の臓器にアレルギー症状が生じ、「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な状態が引き起こされる場合もあります。

アレルギーと一口に言っても、食物アレルギーや気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、花粉症、アレルギー性結膜炎、薬物アレルギーなど多くの疾患があり、また、そもそも、本当にアレルギーなのか?など、日常診療の限られた時間の中で、ご質問に対するきちんとしたお答えをすることはなかなか難しい場合が多いです。



そこで、おこさんひとりひとりの症状や状況を伺い、アドバイスや検査、治療方針などについて、お話しをする時間を作ることが必要と考え、このたび、「小児アレルギー相談外来」を設置することとなりました。食物アレルギーの負荷試験や舌下免疫療法なども実施しておりますので、「うちの子ずっと鼻がズビズビしている、毎年花粉症がひどくて困っている、保育園からアレルギーの検査を受けてきてくださいと言われ書類を渡されたけど、そもそもアレルギーを持っているのかよくわからない、ずっと卵を除去しているけど、いつから再開してよいのか迷っている」など、アレルギーについて、ご心配、ご不安なことがございましたらお気軽にご相談下さい。



毎月第2、第4木曜日の午後1時から午後3時までの完全予約制となっております。疑問を解消して、不安の無い日常生活のお手伝いができればうれしいです。当院の「小児アレルギー相談外来」を是非ご活用下さい。



糖尿病ワーキンググループ

栄養科より

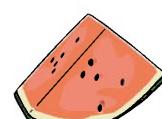
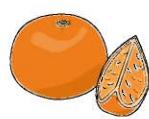
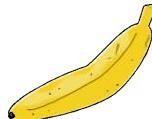
旬の果物どのくらい食べられる?

8月7日は立秋です。暑い日が続いているが、暦の上では秋です。夏から秋にかけて、旬の果物が美味しい季節です。果物には、血圧を下げたり、免疫力を高めるビタミンやミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。しかし、食べ過ぎると血糖値や中性脂肪が上がるため注意が必要です。下記の表の中から1日1つを目安に食べるようにしましょう。また短時間でエネルギーになるため、夕食後よりも、日中に食べるようしましょう。果物の適量を知り、旬を楽しみましょう。

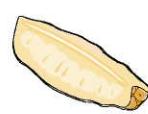
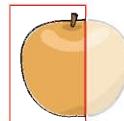
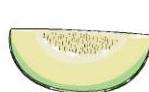
お食事についての疑問、相談等ありましたら、当院の管理栄養士までお気軽にご相談ください。

【果物の1日の摂取量の目安】

この中から1日1つを目安に食べましょう。(〔〕内は皮や芯を入れた重さです。)



バナナ 100g [170g] オレンジ 200g [330g] キウイフルーツ 150g [180g] 桃 220g [240g] すいか 200g [330g]



メロン 200g [400g] 柿 150g [170g] なし 200g [240g] 巨峰 150g [180g] パイナップル 150g [270g]



検査科より**夏のガマンに要注意 膀胱炎**

大量に汗をかく夏場は、汗などで体から排出される水分量が増えます。水分の摂取量が不足し、体内の水分が減ると脱水症状を起こしやすくなります。口の渴き、尿量の減少からはじめり、脱水が進むと脱力感、倦怠感、頭痛、吐き気、めまいなどが起こります。

尿量が少なくなると膀胱炎になりやすく、また、冷房の効いた室内に長くいると、必要以上に体を冷やしてしまい、自律神経の乱れから免疫力が低下して膀胱内の細菌が増えやすくなってしまいます。



膀胱炎は、膀胱に炎症が起り尿を溜めたり排尿するという働きに支障が出てしまう病気です。膀胱炎の原因の多くは細菌感染で、細菌が尿道から膀胱に入り増殖して膀胱粘膜に炎症を起こしてしまいます。膀胱は細菌への抵抗力があるため少量の細菌であれば炎症を起さないのですが、体力が落ち免疫力が低下すると膀胱炎にかかりやすくなり、さらに膀胱炎を放置しておくと腎臓にまで炎症が広がり腎盂腎炎を起こしてしまいます。症状が進行してしまうと、敗血症となり重篤な状態になる場合もあります。

【特に糖尿病の方は注意が必要です】

注意が必要な理由として、細菌を攻撃する白血球の機能低下および免疫反応の低下が挙げられます。また、神経因性膀胱による残尿の増加が感染・悪化の一因になる場合もあります。糖尿病の方が感染症にかかると血糖値がより上昇し、重症化しやすいと言われています。膀胱炎や腎盂腎炎を予防するためにも水分を摂取しましょう。そしておしっこを我慢しないことも大切です。

尿が濁っている場合や頻尿、排尿痛、残尿感などがある場合は要注意です。自覚症状を感じたら我慢せず、早めにかかりつけの先生にご相談ください。コロナ禍でまだまだ落ち着かない日常が続いているが、日ごろの定期的な診察を心がけましょう。

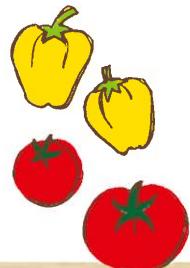


栄養ミニ情報

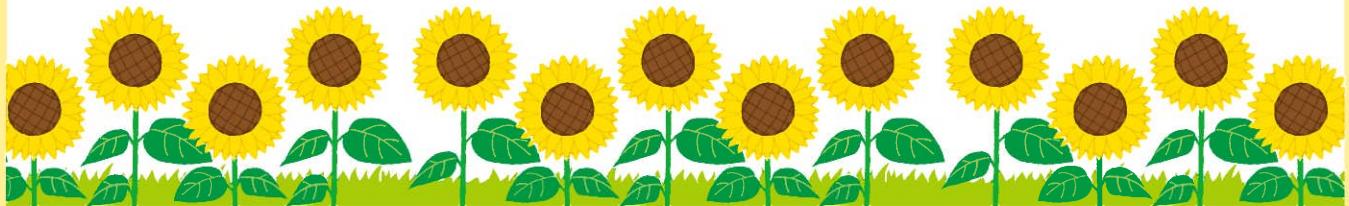


作り方

- ① 野菜はよく洗い角切りにし、パプリカとズッキーニはオリーブオイルで軽く炒めて粗熱を取る。
- ② ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜ、野菜とツナを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ パスタを表示の時間よりも1分長く茹で、茹で上がったら流水で冷やす。
- ④ パスタを皿に盛り付け、冷やしておいたソース(②)をかけて大葉を乗せる。



トマトにはリコピンが豊富に含まれ、黄色パプリカにはビタミンCとルテインが多く含まれており美容に良いと言われています。また、ズッキーニは体の中の塩分を排泄する働きがあるカリウムが多く含まれ、むくみや高血圧を予防する効果が期待できます。
栄養素が豊富な旬の時期に、野菜をしっかり食べるようにしましょう。



公立岩瀬病院

【編集・発行】

公立岩瀬病院 広報委員会（広報誌発行部会）
〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地
Tel 0248-75-3111 Fax 0248-73-2417
E-mail koho@iwase-hp.jp

