



# くすの木

野村病院だより「くすの木」は、管理栄養士による「ヘルシーレシピ」や病院スタッフの紹介など野村病院や健康に関する情報満載の季刊誌です。

## CONTENTS

- 教えてドクター！気になる病気  
がんのはなし
- いきいきヘルシーレシピ  
いちごのババロア
- 教えてあなたはどんな人？  
ちょこっと豆知識  
エイプリルフール
- 外来診療担当医一覧
- 外来診療のご案内

Vol. 64

2014.04



### ぎおんに春がきた

この作品は、春が訪れる情景を形にしようということで、桜が咲く時期に合わせて、皆さんで作成をした力作です。たんぼぼは折り紙で、桜は花紙を使って花の鮮やかさを表現しました。可愛い小学生の様子は、貼り絵で温かみのある仕上がりとなりました。ひ孫さんの姿に重ね合わせながら作られた、微笑ましい作品となりましたね。

(ぎおん 佐々木)

# がんのはなし



院長 井上 秀樹

現在、日本人の死因の第1位は「がん」です。統計学的に2人に1人は「がん」を患い、3人に1人は「がん」で亡くなっています。「がん」という病気は身近にある病気なのです。今回は、「がん」について少し勉強してみましょう。

さて、新聞でも時々、「がん」と「癌」が使い分けられています。皆さんはその違いを知っておられますか？「がん」は悪性腫瘍の総称で、造血管由来のものや骨や筋肉由来の悪性腫瘍を含め、「癌」は上皮性の悪性腫瘍として使われています。上皮性とは、表(体表)に繋がっている全ての部分と考えて下さい。皮膚はもちろん口や肛門に繋がっている部分は、食道、胃、肝臓、肺などほぼ全ての臓器が含まれることになり、これらから発生する悪性腫瘍を言います。

次に、「がん」の特徴ですが、1.勝手に増え続け、止まらない(自律性増殖)。2.周囲組織に噛みついて(浸潤)、身体のあちこちに飛び火(転移)をする。3.がん組織は、他の正常組織が摂取しようとする栄養をどんどん取ってしまい、身体が衰弱する(悪液質)。などがあります。がんは進行すると、以上のような特徴を持つ病気ですから、非常に怖い病気と言えます。

現代の医療では、進行した「がん」を完全に治すことは出来ません。早期に発見できれば、治すことは可能です。つまり、早期発見、早期治療が「がん」の治療には大切ですが、「がん」にかからないために、食生活や禁煙も大切です。現在、生きている私たちが、全くがんにかからないようにすることは無理としても、ある程度は防ぐことができます。食生活とがんは密接に関わっており、食生活の改善で約30%、禁煙をすることでさらに30%予防でき、計60%「がん」による死亡を予防できると考えられています。

がんを防ぐための12ヶ条を紹介して終わります。

## がんを防ぐための12ヶ条

- ① バランスのとれた栄養をとる  
— いろいろ豊かな食卓にして—
- ② 毎日、変化のある食生活を  
— ワンパターンではありませんか?—
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪はひかえめに  
— おいしい物も適量に—
- ④ お酒はほどほどに —健康的に楽しみましょう—
- ⑤ たばこは吸わないように  
— 特に、新しく吸いはじめない—
- ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質の物を多くとる  
— 緑黄色野菜をたっぷりと—
- ⑦ 塩辛い物は少なめに、あまり熱い物は冷ましてから  
— 胃や食道をいたわって—
- ⑧ 焦げた部分はさける —突然変異を引き起こします—
- ⑨ カビの生えた物に注意 —食べる前にチェックして—
- ⑩ 日光に当たりすぎない —太陽はいたざら者です—
- ⑪ 適度にスポーツをする —いい汗、流しましょう—
- ⑫ 身体を清潔に —さわやかな気分—

## 部位別にみたがんと食生活との関連

	食道	胃	大腸	肝臓	膵臓	肺	乳房	前立腺
野菜	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
果物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
獣肉類	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
繊維質	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
飽和脂肪酸/動物性脂肪	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
塩分	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
アルコール	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
肥満	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
運動	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑

■ : リスクを上昇 (ほぼ確実)      ■ : リスクを低下 (ほぼ確実)  
■ : リスクを上昇                      ■ : リスクを低下  
■ : リスクを上昇 (示唆的)              ■ : リスクを低下 (示唆的)

## 喫煙とがん

さまざまながんの原因の中でも、予防可能な単一の要因としては最大  
がん全体の30%、特に肺がんの90%近くは喫煙が原因

部位	喫煙の影響			禁煙の効果
	関連の有無	期間・本数などによる影響	その他(組織型別など)	
口腔	◎	+	お酒との組み合わせでさらにリスクが高くなる。	○
鼻腔と副鼻腔	◎	+	組織型別(扁平上皮がん)に検討しても関連が認められる。	
鼻咽頭	○	+	EBウイルスの影響は考慮されていないが、それだけでは喫煙者での高リスクは説明できない。	○
中咽頭と下咽頭	◎	+		○
食道	◎	+	組織型別(腺がん、扁平上皮がん)に検討しても関連が認められる。 お酒との組み合わせでさらにリスクが高くなる(扁平上皮がん)	
胃	◎	+	お酒やピロリ菌の影響を除いても、喫煙の影響がある。	○
大腸(結腸、直腸)	*		喫煙者での高リスクについて、他の要因の影響を否定できない。	
肝臓	◎	+	肝炎ウイルスの影響を除いても、喫煙の影響がある。	○
膵臓	◎	+	お酒の影響を除いても、喫煙の影響がある。	○
喉頭	◎	+		○
肺	◎	+	がんの組織型別(扁平上皮がん、小細胞がん、腺がん、大細胞がん)に検討してもそれぞれ関連が認められる。	○
女性乳房	-		喫煙者でのリスク上昇が、他の要因の影響で説明ができる。	
子宮頸部	◎	+	パピローマウイルスの影響を除いても、喫煙の影響がある。	
子宮体部	-		喫煙者でのリスク上昇は、他の要因の影響でも説明ができる。また、閉経後女性では喫煙する人の方がリスクが低い傾向がある。	
前立腺	*		喫煙者での高リスクについて、他の要因の影響を否定できない。	
尿路	◎	+	移行上皮がんだけでなく、腎細胞がんでも関連がある。	○
白血病	◎(骨髄性)	+	リンパ性白血病やリンパ腫については、研究報告が少なく、結果も一致していない。	
その他	*		研究報告が少なく、結果も一致していない。	

### 関連の有無

◎: 因果関係がある                      \*: 関連があると判断できない  
○: リスク上昇と関係がある              -: 関連がない

### 期間・本数などによる影響

+: 期間が長い、本数が多いほどリスクが高い

### 禁煙の効果

○: 禁煙によりリスクが低くなる効果がある  
-: 禁煙後もリスクが高いままである

喫煙と関連のあるがんについては、喫煙年数が長いほど、1日の喫煙本数が多いほど、また、喫煙開始年齢が若いほど、がんの危険性が高くなる。

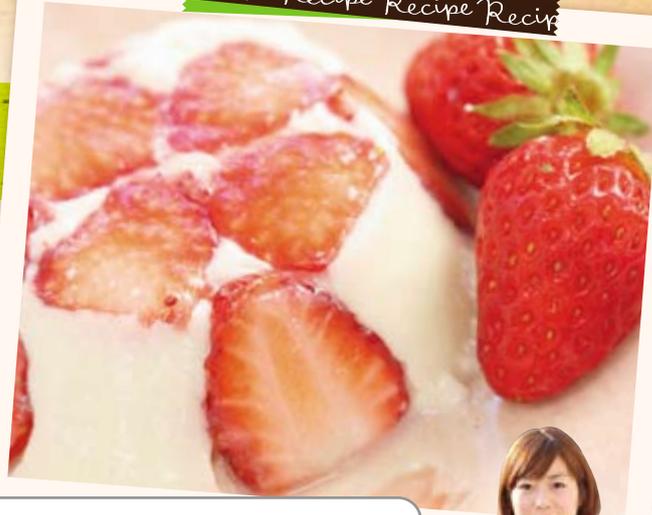


# いきいきヘルシーレシピ



## いちごのババロア

Recipe Recipe Recipe Recipe



管理栄養士  
梶本 智美

### 〈材料(6個分)〉

1個分：76kcal 脂質3.4g たんぱく質3.8g 食塩0g

- いちご…… 中10個
- 牛乳…… 200g(カップ1)
- 卵黄…… 1個
- ハチミツ…… 30g(大さじ1と1/2)
- 砂糖…… 大さじ1
- 粉ゼラチン… 5g
- プレーンヨーグルト… 150g(水切りで)

### 〈下準備〉

- ★ざるの上にキッチンペーパーをひき、ヨーグルトを水切りしておく。
- ★粉ゼラチンは大さじ2のお湯でふやかしておく。

### 〈作り方〉

- ①いちごは縦5等分に切り、器の側面や底面にはりつけておく。
- ②卵黄と砂糖を白っぽくなるまですり混ぜる。
- ③牛乳を加え、沸騰させないように弱火で加熱する。
- ④ゼラチン、ハチミツ、ヨーグルトを加え、よく混ぜる。
- ⑤器に注ぎ、冷やし固めたら完成。

生クリームの代わりにヨーグルトを使い、さっぱりと仕上げました。器をお湯で温めると皿に出しやすくなります。

★いちごはビタミンCが豊富。中14～15個で1日の必要量をとる事ができます。



## 教えて あなたはどんな人？



### 『趣味的に』していること

内科部長 前沖 智子

ふだんおしりの重い私ですが、気持ちがノってる時などに、自分に種をまいてみます。

研修会や習い事の申し込みをしてみたり、お誘いに応じてみたり。芽が出る出ないとは、ちっとも考えない。思えば、10年前介護や癒しに関心を持ち修得したケアマネやアロマの資格もそのままお蔵入りです。が、その時の出会いが今もいきでると感じるがあります。細々と続けているヴァイオリン、まさかのお習字、お料理やパン教室も、今から10年後の自分に、小さな楽しみを感じています。

この春、子供たちのことがひと段落したら、新たな種をまいてみようかな。4年後に計画中の『〇〇』に向けて。

みなさんも、春の陽気につられて、なにか『楽しみの種』をまいてみましょうよ。



## ちょこっと豆知識

皆さん4月1日は何の日かご存知ですか？「エイプリルフール」ですよね。エイプリルフールとは毎年4月1日には嘘をついても良いという風習ですが(それも正午までとか?)日本には大正時代にこの風習がすでに伝わっていたとか・・・しかしこの「エイプリルフール」の起源は全く不明で、いずれも仮説の域を出ないのですが、1番有力とされるのがその昔、ヨーロッパでは3月25日を新年とし、4月1日まで春の祭りを開催していました。しかし1564年フランスのシャルル9世が1月1日を新年とする暦を採用した為これに反発した人々が4月1日を「嘘の新

年」とし、馬鹿騒ぎのお祭りをしていました。それに怒ったシャルル9世が「嘘の新年」を祝っていた人々を逮捕し処刑してしまいました。その中にはまだ幼い子供も含まれており、フランスの人々は非常にショックを受けました。そして、フランスの王に対する抗議の為と、この悲しい出来事を忘れない為にその後も4月1日には盛大な「嘘の新年」のお祭りが繰り広げられそれが今日の「エイプリルフール」の始まりとされています。確かな事はわかっていませんが、どちらにしても悪意を持った悪い嘘はいただけませんね。出来れば嘘だとわかって、笑って話せる楽しい嘘であるようにしたいものですね。

# 外 来 診 療 担 当 医 一 覧

科 目	時 間	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	越智	盛生	(担当医)	前沖・三木	菅	(担当医)
	午後	越智	盛生			影本	
内科・循環器科	午前	大上		岸本	大上	東	大上
	午後			大上			
外 科	午前	井上	井上	伊藤	井上	伊藤	井上
	午後		伊藤	伊藤			
乳 腺	午前	前沖	菅野	前沖	菅野	前沖	菅野
	午後	菅野		前沖		菅野	
整形外科	午前	中前		増田		藤岡	原田
	午後	川西		古田		藤岡	
皮膚科	午前		野村洋子	野村洋子		野村洋子	安永
	午後		野村洋子	野村洋子			
神経内科パーキンソン専門外来	午前						森野 (第2・4・5)
脳神経外科	午後		広島大学 (16:00まで)			富永 (16:00まで)	

# 外 来 診 療 の ご 案 内

- 内科(消化器・循環器・呼吸器・内分泌・神経・内視鏡)
- 外科(消化器・肛門・乳腺・呼吸器)
- リハビリテーション科 ●皮膚科
- 脳神経外科 ●整形外科

**受付** TEL **082-875-1111**  
 受付時間/午前8:30~12:00 午後13:00~17:00

午前中の診療は予約制です。ご予約のない患者様は担当医以外の診察となる場合がありますのでご了承ください。  
 ※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

## 総合診療科 診察時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 14:00~17:00	○	○	○	休	○	休	休

※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

## アクセスMAP



- 広交バス「祇園出張所前」下車・徒歩6分
- 可部線「下祇園駅」下車・ゆめタウン方面へ徒歩6分