



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
乳癌Q&A～乳癌って予防できるの？～
- ちょこっと豆知識
七夕について
- いきいきヘルシーレシピ
なすとトマトのチーズ焼き
- 合同作品展のご案内
- 外来診療担当医一覧
- 外来診療のご案内

Vol. 65

2014.07



平和の祈り

この作品は、利用者様ひとりひとりがいつまでも平和が続くようにと願いを込めて一羽一羽折られた鶴を縦115cm×横112cmの紙に貼り合わせて、一つの絵が完成しています。

平和の象徴の鳩が虹に向かって羽ばたく様子を表現しています。

とても迫力のある大きな作品に仕上がりました。皆様の願いが世界に届きますように……

(デイサービスセンター「ぎおん」 職員・利用者様共同作品)

乳癌Q&A

～乳癌って予防できるの？～



外科・乳腺外科
医師 菅野 恵美子

乳癌は1960年代以降、一貫して増加傾向にあります。2011年の女性の乳癌死亡者は12,731人であり、膵臓癌について第5位、罹患率は女性の癌の中で**第1位**です¹⁾。いまや16人に1人が乳癌になる時代で、30歳代から徐々に増加し、40歳代後半から50歳代前半でピークを迎えます。想像してみてください、小・中・高校の同級生で、20-30年後にはクラスの女子1-2人が乳癌を発症していることになります。

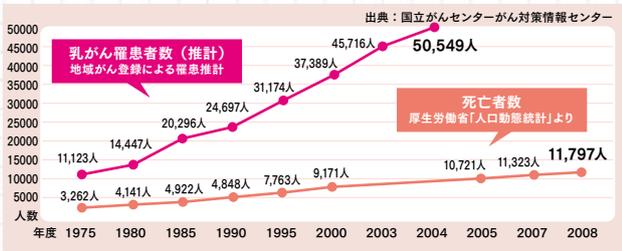


表1. 乳癌の死亡者数と罹患患者数²⁾

乳腺外来でよく聞かれるのが、「乳癌ってどうやったら予防できますか?」という質問です。これまで欧米諸国で乳癌と食物・栄養の関連が検討され、膨大なデータが発表されています。閉経前に診断される乳癌と閉経後に診断される乳癌とではリスク要因が異なる可能性があるため、閉経前・閉経後で分けて評価が行われています。

閉経前後に関わらず、アルコールは「確実」なリスク要因で、授乳は「確実」な予防要因に位置づけられています。また高身長も閉経前は「ほぼ確実」・閉経後は「確実」なリスク要因と評価されています。肥満は、閉経前はほぼ「確実」な予防要因であり、閉経後は「確実」なリスク要因です。閉経前後に関わらず、成人になってからの腹部肥満・体重増加・運動不足（いわゆるメタボリックシンドロームですね）が「確実」なリスク要因となっています。残念ながら、大豆製品、イソフラボン、お茶、乳製品など乳癌発症リスクに関わるのではとよくいわれていますが、現在のところ確実なデータは出ていません¹⁾。

【参考文献】

- 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン②疫学・診断編 2013年版 日本乳癌学会編 金原出版社株式会社
- 数字で見る乳がん | TBSピンクリボンプロジェクト www.tbs.co.jp/pink-ribbon/data/

	閉経前		閉経後	
	リスク減少	リスク増加	リスク減少	リスク増加
確実	授乳	アルコール	授乳	アルコール 肥満 成人期の高身長
ほぼ確実	肥満	成人期の高身長 出生時体重が重い	身体活動	腹部肥満 成人になってからの体重増加
可能性あり	身体活動			皮脂脂肪
証拠不十分	穀類および穀物製品、食物繊維、いも類、野菜類、肉類、魚類、卵類、牛乳と乳製品、油脂肪、総脂肪、植物性脂肪、脂肪酸組成：トランス脂肪酸、コレステロール、ショ糖、その他の砂糖、砂糖分の多い食物・飲料、コーヒー、炭水化物、でんぷん、グリセミクインデックス、たんばく質、ビタミンA、リボフラビン、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、カルシウム、鉄、セレン、カロチノイド、イソフラボン、dichlorodiphenyldichloroethylene (DDE), dichlorodiphenyltrichloroethane (DDT), dieldrin, hexachlorobenzene (HCB), hexachlorocyclohexane (HCH), trans-nonachlor, polychlorinated biphenyls (PCBs)、食事パターン、文化的に特徴付けられた食事、成人になってからの体重増加、エネルギー摂取、母乳育児		穀類および穀物製品、食物繊維、いも類、野菜類、果物類、豆類、大豆および大豆製品、肉類、鳥肉類、魚類、卵類、牛乳と乳製品、油脂肪、総脂肪、植物性脂肪、脂肪酸組成：トランス脂肪酸、コレステロール、ショ糖、その他の砂糖、砂糖分の多い食物・飲料、コーヒー、炭水化物、でんぷん、グリセミクインデックス、たんばく質、ビタミンA、リボフラビン、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、カルシウム、鉄、セレン、カロチノイド、イソフラボン、dichlorodiphenyldichloroethylene (DDE), dichlorodiphenyltrichloroethane (DDT), dieldrin, hexachlorobenzene (HCB), hexachlorocyclohexane (HCH), trans-nonachlor, polychlorinated biphenyls (PCBs)、食事パターン、文化的に特徴付けられた食事、出生時体重が重い、出生時身長が高い、エネルギー摂取、母乳育児	
大きな関連なし	該当なし		該当なし	

(注) 赤字は本書でクリニカルエッセンスとして取り上げている要因。

表II. 食事関連要因と乳癌に関するまとめ

つまり、個人で乳癌発症を予防するためには生活習慣病の予防が大事と考えられます。アルコール摂取を控え、閉経後の肥満を避けるために体重を管理し、定期的に運動をして運動不足にならないことが重要です。

予防も大事ですが、乳癌の早期発見が何よりも大事になります。日本人の乳癌検診受診率は、20%前後と欧米諸国60-80%に比べて非常に低いのが問題です。異常な乳汁分泌（茶色や赤、量が多い）や乳房にしこりを見つけたら、自己判断で放っておかず、すぐに外科または乳腺外来を受診してください（産婦人科でも大丈夫です）。また40歳以上になったら、最低でも2年に1回は乳癌検診を受けましょう。

ちよこつと豆知識

七夕(たなばた)について

皆様は七夕の起源をご存知でしょうか?

七夕は中国・台湾・日本・韓国・ベトナムなどで五節句の一つにも数えられているお祭りです。

元来は中国で、手芸や芸能の上達を祈願し短冊に願いを書く「乞巧奠(きっこうでん)」という行事と「星伝説(ほしでんせつ)」という牽牛(けんぎゅう)と織女(しょくじょ)の話が奈良時代に日本に伝わり、日本にあった「棚機津女(たなばたつめ)」の伝説(神様を迎える為に神衣を織る乙女の話)と農家の豊作祈願の

行事や仏教のお盆の行事などいろんなものが一緒になって生まれたみたいです。皆様も願い事を短冊に書いてみてください。叶うといいですね。



ここでもう一つ七夕にはそうめんを食べる風習があるのをご存じですか?平安時代からあるようですが、そうめんを食べると大病にかからないとか・・・夏場の弱った体をいたわり、消化の良い物を食べるといいみたいです。皆様ぜひお試しを・・・。



いきいきヘルシーレシピ

Recipe Recipe Recipe Recipe

なすとトマトのチーズ焼き

〈材料(2人分)〉

1人分：77kcal 脂質3.6g たんぱく質4.4g 食塩0.8g

- トマト ……1個
- オリーブ油 …… 小さじ2/3
- なす ……1本
- しそ ……1枚
- スライスチーズ ……1枚半
- 塩・こしょう …… 少々

〈作り方〉

- ①なすは1cm厚のななめ輪切りにし、水にさらす。トマトは1cm厚の半月切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、なすの両面を焼き、塩こしょうで味付けをする。
- ③同じフライパンでトマトの両面をかるく焼く。
- ④なすの上にトマト、チーズをのせる。蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤チーズが溶けたら、器に盛りつけ、千切りにしたしそをのせて完成。



あっという間に作れるので、もう一品欲しい時におすすめです。

★日本人は1日に野菜350g(生野菜なら両手に1杯)食べることが目標です。野菜は加熱し、力さを減らしてたくさん食べる方が、食物繊維などの栄養素をたくさん摂ることができます。



管理栄養士
梶本 智美

野村病院 デイサービスセンター「ぎおん」も参加する 合同作品展のご案内

期間

平成26年9月26日(金)～10月9日(木)

場所

フジグラン緑井4階 エスカレーター横
緑井ギャラリー「passage」
広島市安佐南区緑井1丁目5番2号

毎回大好評の合同作品展。

今回で3回目となります。今回はより地域密着という事で安佐南区の新たな通所介護事業所さんが加わって開催いたします。

利用者の皆様も多くの方々に作品を見ていただけるので、大きな励みとなり、また合同作品展に出品するという目標もできて、日々作業にも力が入っています。

素敵な作品の数々が展示されておりますので、お近くにお寄りの際には是非ご覧いただけますようよろしくお願い致します。

参加事業所

- ◎医療法人 地主クリニック
 - ◆介護リハビリセンター
 - ◆デイケア たまゆら
 - ◆在宅介護支援センター
 - ◆デイサービス たまゆら
- ◎医療法人 ユア・メディック
 - ◆デイサービス よりしま
- ◎サンキ・ウェルビィ
 - ◆デイサービスセンター緑井
- ◎ツクイ広島中筋
- ◎野村病院
 - ◆デイサービスセンター「ぎおん」



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	坪川	井上	坪川	井上
	午後		坪川	坪川			
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



医療法人メディカルパーク

野村病院

財団法人 日本医療機能評価機構 認定

〒731-0138 広島県広島市安佐南区祇園2丁目42-14
TEL 082-875-1111 FAX 082-875-6125
http://www.medical-park.jp/