



# TeaTime

vol. 90

2024  
Autumn

無料配布

特集 ▶P.2

## 乳房再建、検診、遺伝…… 乳がんの不安にお答えします



2024年度 オープンホスピタル開催のお知らせ ▶P.7

専門看護師・認定看護師の知恵袋 ▶P.8

がん薬物療法の副作用：脱毛

がん化学療法看護認定看護師 小野 圭子

11月14日は世界糖尿病デー ▶P.9

糖尿病ケアチーム 看護師 村田 中

Topics ▶P.10

「創傷管理関連」の特定看護師とは？

創傷管理関連 佐々木貴代 伊藤麻紀 大沢順子

院内コンビニ LAWSON(ローソン)がOPENしました

スマイルレシピ ▶P.11

さつまいもとひじきの和風サラダ

栄養課 武 祥子

## 乳房再建、検診、遺伝……

# 乳がんの不安に お答えします

新たにがんと診断されるなかで、女性で最も多いのが乳がんです。乳房は女性のボディイメージにも関わるため、さまざまな不安を抱える患者さんも少なくありません。検診から治療、乳房再建などについて、乳腺外科の荻谷朗子医師にお話を伺いました。

### 女性の9人に1人が かかる乳がん

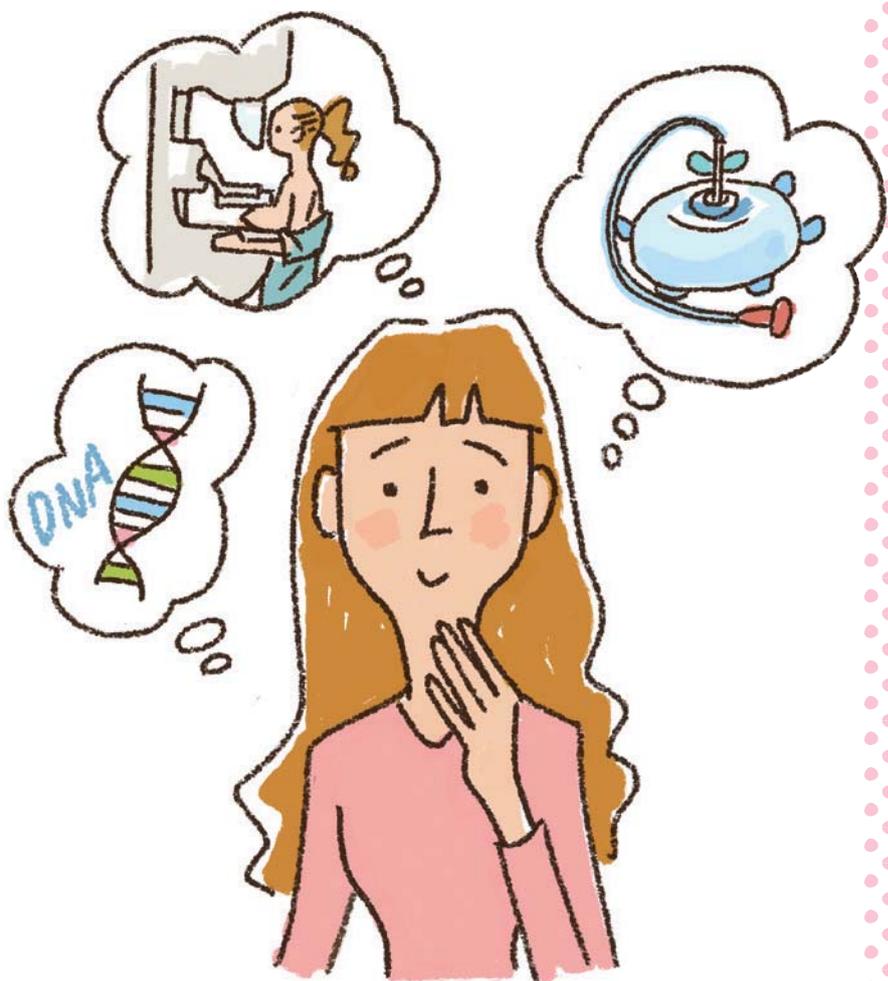


——乳がんとはどんな病気なのか、教えてください。

荻谷・乳がんは、乳腺の組織にできるがんのことです。乳がんは、女性の9人に1人がかかる病気といわれています、女性のがんの罹患数で最も多いの

が乳がんです。その一方で、女性のがん死亡数を見ると、乳がんは4位になっています。乳がんにかかる人は多いけれども治る人も多い、ということです。

乳がんの罹患率は40歳から増え始め、40代から70代が最も多いとされています。これはアジア人によく見られる特徴で、欧米人では年齢を重ねるとに罹患率が増えていくという違いが



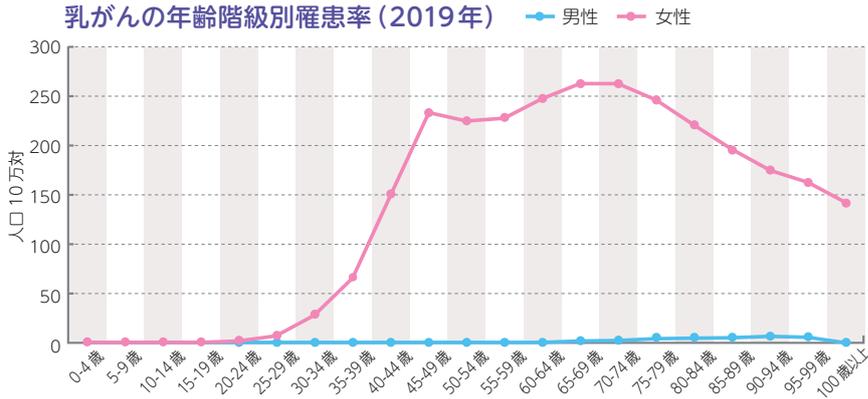
あります。また、数は少ないのですが、男性でも乳がんにかかることがあります。男性の場合は70代になってから発症することが多いようです。第一次ベビーブームに生まれた人たちが今は70代、第二次ベビーブームに生まれた人たちが50代になってきたということで、今後乳がんの患者は増えると思われています。

——どんな人が乳がんにかかりやす



乳腺外科 部長 荻谷 朗子  
Akiko Ogiya

特集 乳がんの不安にお答えします



女性のがん 罹患数と死亡数

	罹患数	死亡数
1位	乳房	大腸
2位	大腸	肺
3位	肺	膵臓
4位	胃	乳房
5位	子宮	胃

“最新がん統計” 国立がん研究センター がん情報サービス [https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/summary.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html) (参照 2024-03-01)

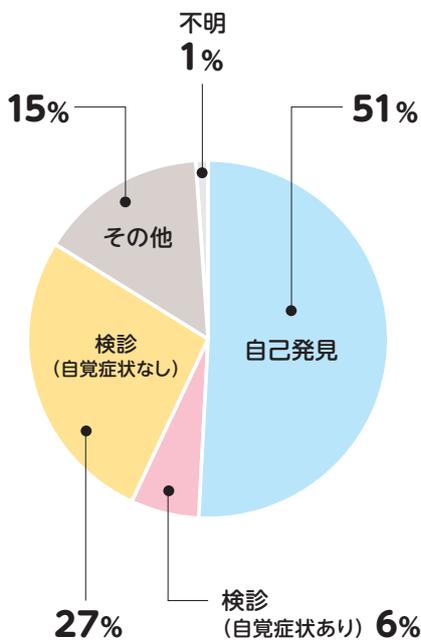
**いか、わかつていることはあるのですか。**

荻谷…まず、飲酒は乳がんに限らず、あらゆるがんの発症リスクに関わると考えられています。肺がんなどのリスクになっている喫煙については、乳がんとの関係はあまりないとされています。食事については、乳がんの罹患率は日本人、日系ハワイ人、アメリカ人の順に高くなったというデータがあるので、何らかのかたちで食生活が関わっているのではないかと考えられています。

——**遺伝性の乳がんについても教えてください。**

荻谷…遺伝性の乳がんがよく知られているものは遺伝性乳がん卵巣がん(HBOC)です。10年ほど前に俳優のアンジェリーナ・ジョリーがHBOCと診断され、乳がん予防のために乳房を切除したニュースで有名になりました。統計としては、乳がんの場合はHBOCを含めて遺伝と関係するのが5%くらいと見積もられています。裏を返せば、95%は遺伝と関係ないということです。乳がんと聞くと遺伝と関係するという印象をもたれる方も多いのですが、ほとんどは遺伝と関係あり

乳がんの発見状況



全国乳癌患者登録調査報告 第51号  
2020年次症例 日本乳癌学会

荻谷…主な症状は、乳房のしこりです。他にも、乳頭から血の混じった分泌物が出る血性乳頭分泌があります。注意していただきたいのは、しこりや血性乳頭分泌があるからといって、イ

症状がないときに  
検診で見つけるのが理想

——**乳がんの症状にはどんなものがありますか。**

荻谷…半分くらいは自己発見、つまり自分で気になる症状があったから、というのが乳がん発見のきっかけになっています。自己発見といっても、定期的にしこりがないかチェックしているというわけではなく、例えばお風呂でボディークリームを塗っていたときにしこりが気になったというような、たまたまの発見がほとんどです。

他には、自覚症状がないときに検診で要検査となった、他の病気のCTス

ません。ただ、親族で乳がんや卵巣がんにかかった人がいる、原発性乳がんを2個以上発症したなど、条件を満たせば採血で遺伝子を調べる遺伝学的検査を保険適用の範囲内で受けることができます。

——**乳がんが見つかるのはどんな状況が多いですか。**

荻谷…半分くらいは自己発見、つまり自分で気になる症状があったから、というのが乳がん発見のきっかけになっています。自己発見といっても、定期的にしこりがないかチェックしているというわけではなく、例えばお風呂でボディークリームを塗っていたときにしこりが気になったというような、たまたまの発見がほとんどです。

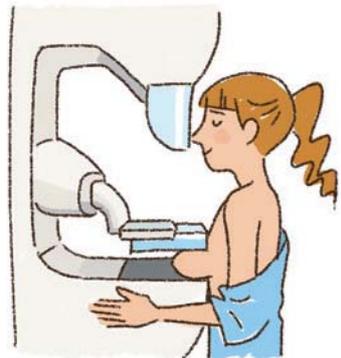


### マンモグラフィで撮影した画像

写真左：点線内はしこり

写真右：石灰化した乳房の一部

マンモグラフィでは病変は白く写ります



キヤンなどの検査で偶然見つかった、という場合があります。理想としては、自覚症状がないときに検診で見つけて、早期治療につなげることです。

—— **乳がん検診について教えてください。**

**荻谷**：自治体が行う乳がん検診の対象は40歳以上で、2年に1度受けることになっています。乳がんの罹患率は40歳から上がり始めるということ、30代までは高濃度乳腺といって画像でしこりの有無がわかりにくく、検査精度が落ちるといふ理由から、対象を40歳以上としています。2年に1度としているのは、乳がんの成長スピードは遅く、1センチメートル大になるのに7年から8年かかるくらいなので、頻繁に検査しなくても発見や治療に間に合うからです。

検診では、マンモグラフィを行います。マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影のことで、乳房を板で挟み、薄く伸ばした状態で撮影します。しこりだけでなく、乳房の一部にカルシウム沈着した石灰化も画像で見ることができ、石灰化も乳がんの特徴の一つですが、良性の石灰化もあります。マンモグラフィは、乳房が板で挟まれる

のが痛いと感じる方が多いのも事実ですが、ぜひ受けていただきたいと思えます。

—— **乳房を触ってしこりを調べることはしないのですか。**

**荻谷**：検診の段階で、触るだけでしこりを判断することは専門医でも難しく、推奨されていません。

検診で新しい方法として注目されているのが超音波検査です。超音波検査は、高濃度乳房でも画像所見を見つけやすいとされています。現在、マンモグラフィ単独による検査と、マンモグラフィに超音波検査を加えた方法を比較する追跡調査が行われている最中です。最終的に死亡率を減らすことができるとわかれば、超音波検査が追加されることになるでしょう。ただし、マンモグラフィの代わりになるといふことではなく、マンモグラフィと超音波検査を組み合わせるといふことです。

—— **病院ではどのような検査をして、乳がんを診断するのですか。**

**サブタイプで薬の種類が変わる**

### サブタイプ

サブタイプ	ホルモン受容体	ハーツ-HER2
ルミナル	+	-
ルミナル HER2	+	+
HER2	-	+
トリプルネガティブ	-	-

**荻谷**：マンモグラフィ、超音波検査、MRIを行い、乳がんの疑いがあれば組織診を行います。組織診というのは、やや太めの針で乳房から組織を採取して顕微鏡で調べる検査です。組織診をもって、乳がんかどうかの確定診断を行います。

乳がんは、がん細胞が乳管や小葉にとどまっている「非浸潤がん」と、がん細胞が乳管や小葉を突き破って周りの組織にまで広がっている「浸潤がん」の2つに分けられます。発見される乳がんの8割は浸潤がん、リンパ

主な治療法



放射線療法



薬物療法



手術

節や他の臓器に転移する可能性がある  
もの。がんの大きさや広がり具  
合、リンパ節や他の臓器への転移があ  
るかどうかで病期(ステージ)が決ま  
り、病期によって治療法を決めていき  
ます。ステージ1では手術を行い、そ  
の後で薬物療法や放射線療法をどうす  
るかを決めていきます。

—— **ステージ1以外ではどのような  
治療を行いますか。**

荻谷…ステージ2以降では、「サブタ  
イプ」が治療方針の決定に大きく関係  
します。サブタイプとは乳がんの性質  
を分類したもので、サブタイプによつ  
て薬の効き具合が変わってきます。サ  
ブタイプは、エストロゲン受容体とプ  
ロゲステロン受容体を合わせたホルモ  
ン受容体が陽性か陰性か、がん細胞の

増殖に関わるHER2(ハーツ)が  
陽性か陰性かで4種類に分かれます。  
例えば、ホルモン受容体陽性でHER  
2陰性ならルミノールタイプと分類さ  
れ、内分泌療法(ホルモン療法)を行  
い、場合によっては化学療法(抗がん  
剤)を追加します。

薬物療法については、従来の内分泌  
療法と化学療法に加えて、最近では分  
子標的薬や免疫チェックポイント阻害  
薬を用いることが増えてきました。選  
択肢が増えて治療効果上がることは  
喜ばしいのですが、副作用の種類が今  
までの抗がん剤と違うことが多く、私  
たちも注意深く観察しています。従来  
の抗がん剤の副作用には脱毛や皮疹な  
どがありますが、免疫チェックポイン  
ト阻害薬の副作用には甲状腺機能低下

や副腎機能不全、心筋炎といったもの  
があります。これらの症状が、免疫  
チェックポイント阻害薬の投与から2  
年後に現れることもあるため、注意す  
る必要があります。

乳がんの治療では、手術、薬物療  
法、放射線療法を組み合わせることが  
ほとんどです。ステージとサブタイ  
プ、そして患者さん本人の意思をもと  
に治療方針を決めるので、担当医とよ  
く相談するようにしてください。

なるべく温存するのが  
主流になっている



—— **手術について、もう少し詳しく  
教えてください。**

荻谷…リンパ節や他の臓器に転移して  
いないときには、まず手術を行いま  
す。手術は、がんとその周囲のみを切  
除する乳房部分切除術(温存術)と、  
乳房すべてを切除する乳房全切除術  
(全摘術)があります。しこりが比較  
的小さいときには温存術を行い、がん  
が乳房の広範囲に広がっているときに  
は全摘術を行います。

また、リンパ節経由によるがんの転  
移を防ぐため、以前は手術中に脇の下  
のリンパ節である腋窩リンパ節も切除  
すること(郭清)をしていました。郭  
清をするとリンパ液が流れにくくなる  
ため、リンパ浮腫が起きてむくむこと  
があり、患者さんが心配されることの  
一つです。現在は、手術前の検査で腋  
窩リンパ節への転移がわからない場  
合、手術中に「センチネルリンパ節生  
検」という検査を行い、転移の有無を  
診断します。温存術では腋窩リンパ節  
への転移が2個以下なら郭清しない、  
全摘術では2ミリメートルまでの転移  
なら郭清しないようにしています。効  
果的な薬が登場して薬物療法で治療で  
きるようになっていたため、リンパ節  
はなるべく温存しようというのが最近  
の乳がん治療の考え方です。

PAXMAN



公開講座

「乳がん術後の乳房再建  
(自家組織再建、インプラント再建)」  
2025年2月9日(日) 10時~11時

「郭清術後のむくみの手術治療  
ーリンパ管静脈吻合術ー」  
2025年3月22日(土) 10時~11時



ティッシュエキスパンダー

会場：  
日本赤十字社医療センター 3階講堂  
※詳しくは当センターのホームページをご覧ください。

——全摘術の場合、乳房を失うことに抵抗を感じる方もいます。乳房の再建について教えてください。

荻谷…乳房再建にはいくつかの方法がありますが、今回はティッシュエキスパンダーを使う方法を紹介します。この方法では、はじめにティッシュエキスパンダーという、皮膚を伸ばす袋を胸の筋肉の下に入れて、その袋に生理食塩水を入れて少しずつ皮膚を伸ばします。外来で半年から1年かけて生理食塩水を入れ、乳房の形が作れる大きさまで膨らんだら、ティッシュエキスパンダーを取り除いて、代わりにインプラントか自家組織を入れます。自家組織のほうが柔らかい乳房になりますが、手術時間と入院期間が長くなるデメリットもあります。当センターでは2023年から外部の形成外科の医師に来てもらって、自家組織を使う乳房再建を始めたところです。乳房再建やリンパ浮腫については市民のみならずに公開講座(右上に詳細)を開催する予定なので、ぜひお越しください。

——抗がん剤治療についても教えてください。

荻谷…抗がん剤治療で多くの人が心配されるのが脱毛です。抗がん剤は血

液を介して全身に届くため、頭部に届くと新陳代謝が活発な毛根が影響を受けて脱毛します。

脱毛を防ぐため、頭部を冷やすPAXMANという装置が登場しています。この装置は、抗がん剤の投与30分前から投与中、そして投与後90分間、頭部を冷やして頭皮の血流を遅くし、毛根に抗がん剤が届かないようにして脱毛を防ぐというものです。PAXMANを使うと、27%の患者さんでウィッグが不要となり、脱毛しても約8割の患者さんは3ヶ月でウィッグが不要になるというデータがあります。当センターでは2024年6月に1台導入したので、希望する方はご相談いただければと思います。

困ったら  
がん相談支援センターに

でも相談を受け付けています。予約は不要で、当センターに通院していない方、乳がんの治療を受けていない方もご相談いただけます。また、遺伝カウンスリングも月に2回行っています。予約が必要ですが、遺伝学的検査や乳房の予防的切除などの相談については遺伝カウンスリングを受けていただければと思います。

**がん相談支援センターでご相談いただけます**

- 術後の下着
- 抗がん剤による脱毛の対応
- リンパ浮腫
- 妊孕性(妊娠・出産)・性生活
- 就労
- 医療費
- ウィッグや術後下着などの助成金
- どこに聞けばよいのかわからない事

場 所：1階06 健康管理センター・病棟案内の向かい  
相談時間：平日9時~16時30分

●外来の前後でも、お気軽にお立ち寄りください。●予約なしでもご相談できます。



院長ピアノコンサート



心臓蘇生とAEDの体験  
赤十字は動いている！ SAVE365



洗い残しはないかな？

あなたの手、  
きれいに洗えていますか？

# 2024年度 オープンホスピタル 開催のお知らせ

来て見て  
体験!!

もっと  
身近な  
日赤へ!!

参加費無料

どなたでも参加できます



グローブ装着完了!!

検査見学ツアー



薬剤師さんの  
お仕事がわかったよ

薬剤師を知ろう！  
調剤体験してみませんか？

日時：2024年11月16日(土) 10時～15時  
場所：日本赤十字社医療センター

同時開催 日赤総合福祉センター「レクロス秋祭り」  
日赤看護大学「クロー・ルージュ祭」

オープンホスピタルとは、地域のみなさんが病院  
に来て楽しめるイベントです。AEDの体験や手術  
室の見学・体験など、みなさんに楽しんでもらえ  
る企画をご用意してお待ちしております。  
今年は、病気や健康について学べる市民公開講  
座も開催します。



病気や健康について学べる市民公開講座



オープンホスピタルの  
詳しい情報は  
こちらから



本物の器具を体験

手術室見学ツアー

ハートラちゃんも  
やってくる



ナース&ドクター体験  
2023年10月15日

日本赤十字社医療センターには、日本看護協会が認定している専門看護師18人、認定看護師26人がおり(2024年3月現在)、それぞれの分野に特化した看護ケアを患者さんに提供しています。本連載は、私たち「専門看護師」「認定看護師」を皆さんによりいっそう知っていただくため、耳寄りな情報をリレー形式でお伝えします。



がん化学療法  
看護認定看護師  
小野 圭子  
Keiko Ono

## がん薬物療法の副作用：脱毛

### 抗がん薬⇨脱毛？

がん薬物療法の副作用の一つに「脱毛」があります。「抗がん薬⇨脱毛」というイメージをもっている人がいるかもしれませんが、抗がん薬のなかにも脱毛リスクの高いものと低いものがあります。抗がん薬の量や組み合わせ、投与期間によって発現率が上がることもあり、個人差も大きい症状です。

がん薬物療法による脱毛は、治療開始後1週間頃から始まり3週間〜1カ月かけて進んでいきます。発現パターンには個人差がありますが、毛髪は約90%が成長期にあるため、その90%の毛髪が一度に抗がん薬の影響を受け、一気に大量に抜ける場合が多いとされています。

### 髪を洗うときの工夫

地毛が長いと洗髪時に絡む、抜け毛の量が多く見えるので、短くカットしておくことをおすすめします。抜けた毛髪はテープなど粘着性のあるもので掃除をします。抜けた毛髪が散らばらないよう、不織布で作られた使い捨てヘアキャップが売られて

ているので利用するとよいでしょう。脱毛しはじめには、頭皮にピリピリ・チクチクした違和感やかゆみを生じる場合があります。抗がん薬投与でデリケートになった頭皮を傷つけないよう指の腹で洗います。シャンプーは今まで使用しているものでよく泡立てて洗います。脱毛ケア用品(ウィッグ、ヘア帽子など)の準備もおきましょう。ウィッグは医療用である必要はありません。自分が気に入ったものを準備します。

### 外見以外の影響も



頭皮は皮脂分泌が多いため、脱毛後に毛根に毛嚢炎を生じることがあります。頭皮に炎症を認めたら、医療者に相談しましょう。抗がん薬によって脱毛したとしても治療が終われば必ず生えてきます。治療終了後2カ月ほどで1〜2cm伸び、個人差はありますが1年程度かけて地毛のスタイルができるように戻ります。発毛が見られ始めたとき、くせ毛や

縮れが観察されることがあります。また、前髪は伸びるのが遅く、ほかの部位の毛と生えそろうまでに時間差があることがあります。

抗がん薬による脱毛は全身に及びます。外見だけではなく、機能的にも影響を及ぼします。まつ毛の脱毛により眼球粘膜の乾燥やごみが入りやすくなります。目薬で乾燥を予防する、ごみが入るのを避けるために眼鏡をかけるとよいです。鼻毛が脱毛し、鼻水が流れることがあるため、ティッシュペーパーを持ち歩きます。眉毛の脱毛で頭皮からの汗が目に入りやすくなるので、汗を拭きとれるようハンカチやタオルを持ち歩きましょう。

●ウィッグの助成金制度を設けている市区町村があります。お住まいの自治体に確認し、利用することをおすすめします。

●当センターに入院中の患者さんは完全予約制で2階の外來化学療法室で「ピアランスケア」を受けられることができます。看護師にご相談ください。

●脱毛は外見が変化し、大変つらいと思います。ぜひ、看護師に相談してください。一緒にケアをしていきましょう。

### がん化学療法 看護認定 看護師

がん化学療法看護認定看護師は2001年8月に認定開始しました。役割は、がん薬物療法の安全な取り扱いと適切な投与管理、副作用症状の緩和およびセルフケア支援です。(がん対策基本法に基づく第3期がん対策推進基本計画から「化学療法」が「薬物療法」に変更され、2021年度の認定からは「がん薬物療法看護認定看護師」に名称変更)

- 専門看護師**(CNS : Certified Nursing Specialist)  
患者・家族に起きている問題を相対的に捉えて判断する力と広い視野を持ち、分野ごとの専門性を発揮しながら、施設全体や地域の看護の質の向上に努める。
- 認定看護師**(CN : Certified Nurse)  
患者・家族により良い看護を提供できるよう、分野ごとの専門性を発揮しながら看護の質の向上に努める。



# 11月14日は 世界糖尿病デー

糖尿病ケアチーム 看護師 村田 中 Ataru Murata

## 1. 世界糖尿病デーについて

2021年現在、世界の糖尿病人口は約5億3,700万人に上り、2045年には約7億8,300万人に達すると予想されています。なかでも日本が属するアジア地域の糖尿病人口は、全世界の約3分の1を占めており深刻です。こうした状況から国際連合は、11月14日を「世界糖尿病デー」と定め、世界各地での糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動を呼びかけています。日本では、日本糖尿病学会や日本糖尿病協会(JADEC)が中心となり、各地で建造物をブルーにライトアップし、街頭での啓発活動をしています。



青色にライトアップされた都庁

## 2. 当センターの取り組み

当センターでは、糖尿病を知ってもらうために、病気の人やご家族などを対象に年間を通じて糖尿病教室や糖尿病教育入院を行っています。ここからは、糖尿病教室と糖尿病教育入院についてご紹介します。

### 糖尿病教室

当センターの糖尿病教室は、糖尿病の人に限らず、この病気に関心がある方であればどなたでも参加できます。年に8回、第4木曜日の午後1時間開催しています。糖尿病に精通している医師や薬剤師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士が講義を担当します。内容は毎回異なり、糖尿病のことや食事の取り方、運動のしかた、災害時の備えなど身近なテーマを取り上げています。



### 糖尿病教育入院

入院中の糖尿病をもつ人3~4人がグループとなって、集団で糖尿病を学んでいきます。医療スタッフが一緒に患者さんの生活を振り返り、ひとりひとりに寄り添った療養生活を支援します。また、血糖値を測定しますので、1日の血糖値の変化を知ることができます。



## 「創傷管理関連」の特定看護師とは？

特定看護師が行う特定行為には21区分38行為があります。

私達は皮膚・排泄ケア認定看護師としての経験を活かし、特定行為「褥瘡又は慢性創傷の血流のない壊死組織の除去」、「創傷に対する陰圧閉鎖療法」を修了しました。

### 壊死組織の除去とは？

褥瘡(床ずれ)や足潰瘍などの治りにくい傷に対して、治癒を早めるために壊死した組織をハサミなどで取り除く処置です。

### 陰圧閉鎖療法とは？

創を専用の保護材で覆い小型の器械に接続し陰圧をかけることで過剰な滲出液を除去し、肉芽組織の形成を促進し治癒を早める治療法です。

褥瘡回診以外にも、こまめに壊死組織の除去を行うことができるため、傷が治りやすい環境を整えやすく、患者さんの処置の時間の短縮にもつながります。患者さんの状態に応じたタイムリーで適切なケアを提供し、早期回復と重症化の予防に貢献しています。



創傷管理関連特定看護師  
佐々木 貴代  
Takayo Sasaki



創傷管理関連特定看護師  
伊藤 麻紀  
Maki Ito



創傷管理関連特定看護師  
大沢 順子  
Junko Ohsawa

## 院内コンビニ LAWSON (ローソン) がOPENしました

旧レストランエリアに OPENしたローソンでは、入院に必要なものや店内調理のお弁当なども販売しています。

店内は車イスやベビーカー、点滴スタンドなどを利用している方にも安心してご利用いただけるよう、十分な広さを確保しています。

また、病院店舗としてはレジの台数も多く、待ち時間なく快適にお買い物いただけます。

今後は同じく1階にあるTully's Coffeeもエリアを拡大し、リニューアル予定です。ご期待ください！



急な入院にも安心な、肌着や洗面浴用品、医療衛生用品、ベビー用品もご用意しています。



購入したものはイートインスペースでゆっくりとお食事いただけます。

### 営業時間

7:00 - 23:00  
(年中無休)

### 場所

1階レインボースクエア



# 「さつまいもとひじきの和風サラダ」

当センターの栄養課の職員がおすすめする体にも心にも優しい、  
食べたら思わず笑顔になってしまうようなレシピを紹介するスマイルレシピ！  
今回は武 祥子管理栄養士が紹介する「さつまいもとひじきの和風サラダ」です。

## 材料 (2人分)

- さつまいも …………… 170g
- 乾燥ひじき …………… 5g
- むき枝豆(冷凍) ……… 20g
- A [ ● マヨネーズ …… 大さじ1.5
- 味噌 …………… 小さじ1
- こしょう …… お好みで少々



## 作り方

\*電子レンジの加熱時間は機種により異なるので目安です。

- ① 乾燥ひじきを水で戻す。沸騰したお湯にひじきを入れ弱火で5分ほど茹で、ザルにあげる。
- ② 枝豆は解凍する。
- ③ さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り水にさらす。耐熱ボウルにさつまいもを入れ、軽くラップをかけて600Wの電子レンジで3分ほど加熱し、粗熱をとる。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ、①②③を入れて和える。
- ⑤ お好みで胡椒をふる。



秋の味覚を感じながら  
食物繊維を取りましょう！

## 栄養成分 (1人あたり)

- エネルギー ……… 207kcal
- たんぱく質 …………… 2.8g
- 脂質 …………… 8.2g
- 炭水化物 …………… 31.6g
- 食塩 …………… 0.7g
- 食物繊維 …………… 4.5g

## 使用する材料の効果

秋から冬が旬のさつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はおなかの調子を整える整腸作用などの多くの生理機能があります。また、さつまいもを切って少し置いておくと出てくる白い汁にはヤラピンという成分が含まれています。便を軟らかくする効果があり、食物繊維との相乗効果で便秘改善効果が期待できます。さつまいもは皮にも食物繊維が含まれているため、皮付きのまま調理するのがおすすめです。



栄養課

**武 祥子**  
Shoko Take

\*食事療法を行っている方は医師や管理栄養士へご相談ください。

## たくさんのご寄付や応援をいただきありがとうございます。

日本赤十字社医療センターへご寄付いただき、誠にありがとうございました。

皆さまからの貴重なご寄付は、医療機器・材料の購入費などを含めた「病院事業運営資金」として大切に使用させていただきます。

ご芳志への感謝の気持ちを込め、ご芳名を紹介させていただきます。なお、許可をいただいた個人、法人および団体名のみを掲載しています。

安田 泰司 さま	鈴木 慶子 さま	株式会社広沢本社 廣澤 清 さま
市島 啓一 さま	千葉 繁雄 さま	有限会社サスヤマ 取締役 神山 茂 さま

※順不同 (2024年5月から2024年7月まで)

## いつも貴重なご意見をありがとうございます

ご来院の皆さまこんにちは、ご意見箱です。

皆さんからいただきました2件のご意見について回答いたします。

**1 検査のみで受診した際の会計窓口への案内が不十分です。**

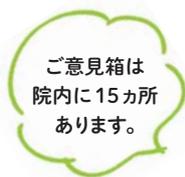
(回答) 中央採血室の受付機に、検査終了後は会計窓口にお声をかけていただきたいご案内を掲示しました。

**2 ベビーサイズのベッドでは、障害児で大きくなった子のケアができず困っています。小児用のトイレにベッドを設置してください。**

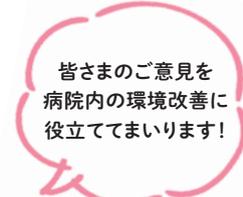
(回答) 小児科外来におむつ交換用のベッドを設置しています。今後、設置場所が分かりやすいようにポスターを作成し掲示いたします。



いただいたご意見は、該当部署と情報を共有し検討を行い、患者様が安心して治療を受けられる環境改善につなげていきます。今後、気になることなどございましたら、ご意見をお待ちしています。



外来6カ所、  
入院病棟各フロア1カ所



日本赤十字キャラクター  
『ハートラちゃん』



皆さまに、より分かりやすい情報をお届けできるよう、当センターでは情報発信に関するアンケートを実施いたします。いただいたご意見は、今後の広報活動に活かしてまいりますので、ぜひご協力いただけますと幸いです。

**実施期間**

10月1日(火)～11月22日(金)

**回答方法**

QRコードから簡単にご回答いただけます



### >>> 診察のご案内

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	休診	休診

● 外来休診日…

土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)、日本赤十字社創立記念日(5月1日)

● 受付時間… **予約のない方** ▶ **初診・再診** 8:30～11:00

**予約のある方** ▶ **初診** 8:30(初診受付開始)～予約時間の30分前  
**再診** 7:50(再来機開始)～予約時間の20分前

※受付時間は診療科によって異なりますので、事前に診療科受付へお問い合わせください。また、初診の方は「かかりつけ医からの紹介状」をお持ちください。

● 急病の場合…

曜日、時間に関係なく、救急外来で診察します。ご来院の前にお問い合わせください。

※診療状況によっては、診察をお断りする場合がありますので、当センターホームページをご確認ください。

● 診察カード…

全科共通で使用できます。ご来院のときは必ずお持ちください。紛失・破損した場合は、初診受付にて再発行できます。

※再発行料：1枚220円(税込)

● 健康保険証…

ご来院のときに確認していますのでお持ちください。また、保険証の更新・変更時には必ず受診科受付にご提出ください。

● お薬手帳…

安全な医療を提供するために、「お薬手帳」などをお持ちください。必要に応じて確認させていただきます。

TEL(代表)

**03-3400-1311**

### 日赤医療センターの情報

※外来診療の再診スケジュールは、ホームページでご確認ください  
※本誌のバックナンバーは、ホームページ上でPDF版をご覧ください

赤十字全般に関すること

<https://www.jrc.or.jp>

日赤医療センターに関すること

<https://www.med.jrc.or.jp>

日赤医療センター  
ホームページ



日赤医療センター  
YouTube



日赤医療センター  
Instagram

