



Tea Time

日赤医療センターの基本理念 赤十字精神『人道・博愛』の実践

『人道・博愛』の赤十字精神を行動の原点として

治療のみならず

健康づくりから

より健やかな生涯生活の維持まで

トータルでの支援サービスを提供します

特集

肝がんを切らない治療法

ラジオ波治療



Series

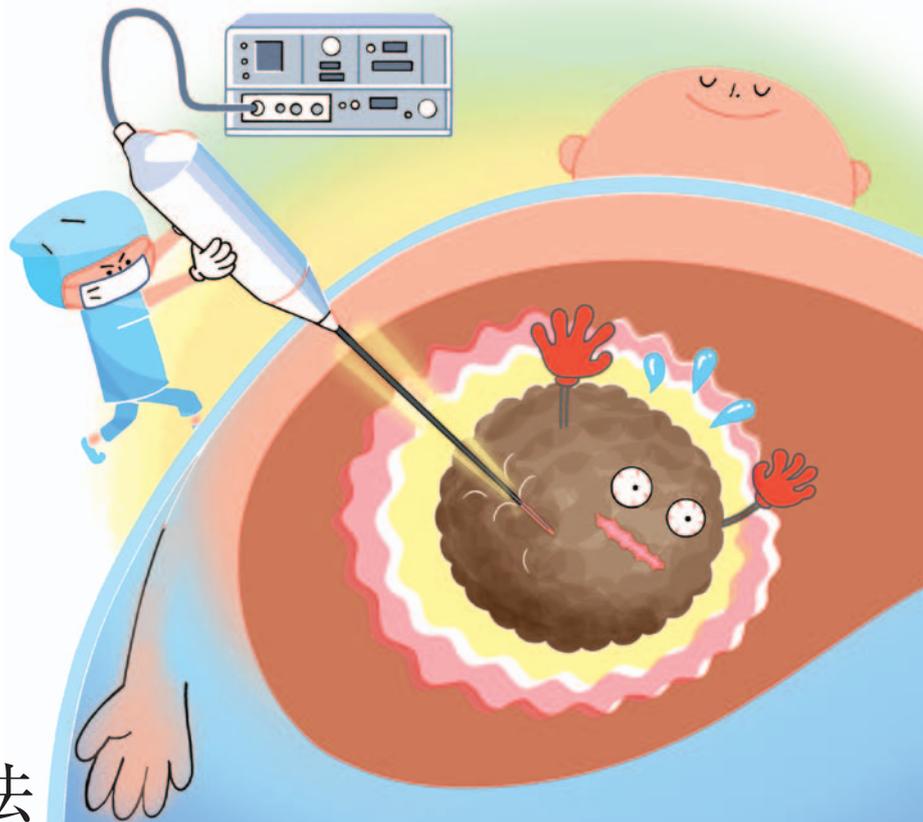
薬のはなし

ママと赤ちゃんの

HAPPY BIRTH ROOM

はい、こちら管理栄養士、
栄養相談室です

なんでも大辞典



肝がんの治療には、さまざまなものがありますが、根治療法の一つに挙げられるのがラジオ波治療です。他の治療が難しい症例でも、完治を目指して私たちが治療します！

特集

肝がんを切らない治療法

ラジオ波治療

Part 1

治療の「基本」を知る

体への負担が少ないから

治療後の回復が良く

他の疾患をお持ちの

患者さんでも治療できます

肝がんの標準的な治療法

ラジオ波治療は、外科的手術に次いで、肝がんを根本的に治療できる方法(根治療法)の一つです。1995年ごろに欧米で開発され、日本では1999年ごろに導入。2004年に保険適用手術として認められ、肝がんに対する標準的な治療と位置付けられています。

当センターの症例数は年間80〜90例。消化器内科において、現在、2名の医師が治療を行っています。患者さんには、他の病院からご紹介いただいで来院される方と、慢性肝臓病のために通院して肝がんが見つかる方がいらっしやいます。

傷口は穿刺した部分だけ

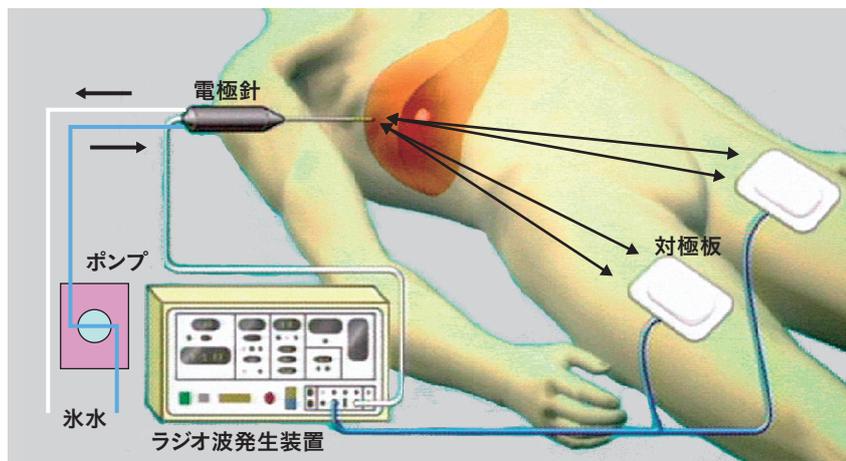
ラジオ波とは、AMラジオと同様

の450〜480キロヘルツの高周波のこと。ラジオ波治療は、この周波数の電流によって発生した熱を利用する治療法です。

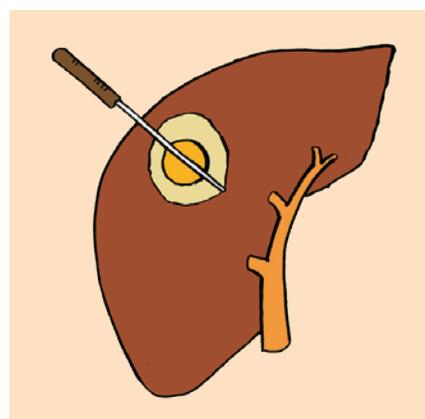


治療に使うラジオ波発生装置と電極針

●治療の模式図



●腫瘍と周辺組織の熱凝固のイメージ



「ゆでたまご」のように、中の腫瘍と外の周辺組織が熱で固まり、治療されます。

冒頭で肝がんの根治療法として、ラジオ波治療と外科的手術を挙げましたが、その他の治療法も含めて、どのような治療が適切な判断は、とても慎重に行います。検査や画像診断などで、肝臓の状態、腫瘍の大きさ・形・個数・分布などをしっかりと見極め、さらに患者さんのご希望や合併症などさまざまな条件を考慮するのです。

※肝がんの手術については、本誌バックナンバー Vol.39 (2011年春) の2~9ページ「特集 肝がん外科手術ガイド」で詳しくご紹介しています。

なお、ラジオ波治療と外科的手術の治療後5年間を見た場合、この治療に適した患者さんであれば、治療の後どれくらい生きられるかはほぼ同じぐらいといわれています。これに関しては、今、全国的規模で検証がなされているところです。

ラジオ波治療の対象となる

肝細胞がん 主な治療対象は

肝がんの患者さんは7割が70歳以上の方で、合併症をお持ちの方が少なくありません。手術など他の治療が難しい症例でも、この治療なら可能という場合もあります。

ラジオ波治療と外科的手術を挙げま

肝機能が悪くても治療できる

冒頭で肝がんの根治療法として、ラジオ波治療と外科的手術を挙げましたが、その他の治療法も含めて、どのような治療が適切な判断は、とても慎重に行います。検査や画像診断などで、肝臓の状態、腫瘍の大きさ・形・個数・分布などをしっかりと見極め、さらに患者さんのご希望や合併症などさまざまな条件を考慮するのです。

具体的には、ボールペンの芯ほどの太さの「電極針」を、患者さんの皮膚を通して肝臓の腫瘍部分に刺し電流を流します。そして針先から発生する電流で、腫瘍とその周辺組織の温度を上昇させ、熱で固めて治療します。腫瘍と周辺組織が熱で固まる現象は、「ゆでたまご」のイメージで考えると分かりやすいでしょう。

この治療法の最大の特長は、患者

さんの体への負担が少ないことです。皮膚を通して針を刺す治療なので、傷口は針を刺した部分だけ。また、肝臓を切り取らないため、肝機能への影響も少なく済みます。

このため、治療後の患者さんの回復も比較的良く、また糖尿病や心臓病、腎臓病などほかの病気(合併症)をお持ちの患者さんでも治療が可能です。肝がんの患者さんは7割が70

病気は肝臓にできた悪性腫瘍、いわゆる「肝がん」です。

肝がんには、大きく分けて、肝臓そのものから発生した「原発性肝がん」と、肝臓以外の臓器から転移してきた「転移性肝がん」の2つがあります。原発性肝がんのうち、肝細胞から発生したがんを「肝細胞がん」、胆管細胞から発生したがんを「肝内胆管がん」と呼びます。

肝機能に関しては、手術は肝臓を切除するため、もともとどの状態が良くないと難しくなります。一方、この治療法は切除しないため、肝機能の状態が多少悪くても治療が可能です。

根治が見込めれば治療する

ラジオ波治療に適した腫瘍の大きさ・個数は、3cm以内で3個以下という一般的な原則があります。しかし、根治が見込めれば、この原則に捉われない治療を行うこともあります。

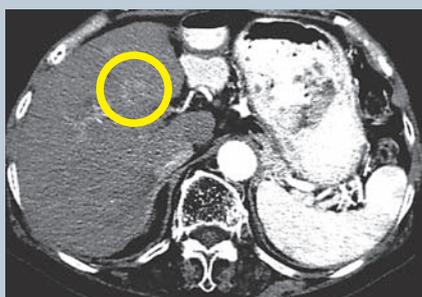
とはいえ、腫瘍が大きすぎたり、形が悪かったり、また数が多く広範囲に散らばったりしていると難しく、他の治療の方が向いている症例もあります。外科的手術が適していると判断した場合は、当センターの肝胆脾外科、肝移植外科にお願いします。

確実にがんを治療するために さまざまな工夫をしています

消化器内科でラジオ波治療を行っている
2名の医師のコメントを交えて、
治療方法の詳細をご紹介します。

CT画像

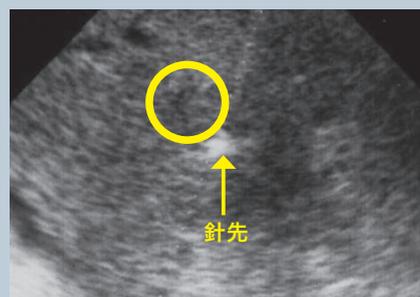
Before



治療前の2.5cmの肝がん（黄色の丸）。

超音波画像

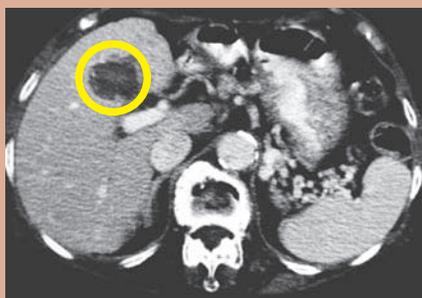
Before



2.5cmの肝がん（黄色の丸）に電極針を穿刺している。針先は白い点。



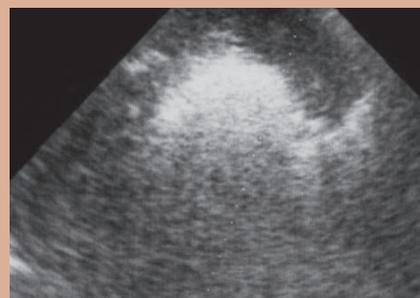
After



治療1週間後。肝がんと周辺組織が黒く壊死して見える。



After



治療5分後、肝がんと周辺組織を含む5cmの範囲が熱によって白くなっている。

治療の流れ

麻酔で痛みを予防する

ラジオ波治療は、患者さんの皮膚の上から肝臓の腫瘍に電極針を刺すため、治療の前に痛みを予防する麻酔をかけます。当科では、患者さんの意識がある局所麻酔と、無意識になる全身麻酔のどちらかの方法で行っています。

局所麻酔は、ラジオ波治療において一般的な方法ですが、腫瘍の位置などによっては痛みを感じる場合があります。必要な場合は麻酔を追加し、できるだけ痛みを緩和しています。全身麻酔は、わずかながら患者さんの体への負担があり、手術室を使うなど大掛かりになるため、一般的ではありませんが、患者さんが眠っている間に治療が終わります。

80度の熱で細胞を殺す

麻酔が効いたら治療を始めます。まず、超音波画像で腫瘍の位置を確認しながら、電極針を刺します。腫瘍に電極針が届いたら、通電し熱を発生させます。このときの温度は80度以上。腫瘍細胞を構成するたんぱく質が80度ほどの熱で固まり、細胞

難しい症例の患者さんに対して 最大限の努力で治療に取り組む

ラジオ波治療は、患者さんの体への負担が少ない治療です。ですから、この治療が適切だと判断した場合はもちろん、ほかに同等の効果が見込める治療ができずこの治療なら可能という場合は、できる限りのことをしたいと思います。

例えば、肺に近い位置に腫瘍がある場合、肺に隠れて腫瘍が見えにくくなり、一般的には治療が困難とされています。しかし私たちは、肝臓と肺の間にブドウ糖を含む水を注入する「人工胸水法」により、肺と肝臓の間隔を開けて腫瘍を見やすくしてから治療します。このように最大限の努力をして、難しい症例の患者さんにも対応しています。

安全を第一に考えて

治療の際は患者さんの「安全」を第一に考えています。例えば、腫瘍が胃や腸に近い位置にある場合、胃や腸がやけどを起す可能性がありますがあるので、お腹にブ



治療の様子

ドウ糖を含む水を注入する「人工胸水法」によって、やけどを予防するなどです。現在は、医療が進歩しており、患者さんはさまざまな治療法が選べます。ラジオ波治療に関しては、私たちに相談ください。希望を失わず、楽しく生きていけるよう、精いっぱい努力します。



消化器内科 副部長
吉田 英雄
よしだ・ひでお

再発率の高い肝がんを 確実に治療することを目指して

ラジオ波治療を行うにあたり、再発率の高い肝がんを、完全に確実に治療することを目指しています。ですから、生活面なども含めて患者さんの状態・条件を考え、複数ある治療法の中から、最も根治性の高い方法を慎重に判断して治療を行います。この治療を長年やってきた実績から、適切に判断し確実に治療をすれば、再発が減ることが分かっています。

根治性を高めるために

ラジオ波治療が適切な症例だと判断したら、根治性を高めるために、全身麻酔をかけて治療を行います。腫瘍を確実に壊死させるために、腫瘍が大きめの場合は、2〜3回穿刺し熱凝固する範囲を広げます。

長く肝がんの患者さんを診てきた経験から、患者さんは、ご自分の体のために毎日明るく過ごすことがとても大切だと実感しています。病気に関しては、私た



治療の様子

ちが責任を持って対応いたします。ですから、患者さんご自身には希望を持っていただきたいと思います。私たちが一緒に頑張りましょう。



消化器内科 医師
斎藤 明子
さいとう・あきこ

が機能を失って治癒するのです。一度の穿刺で熱凝固できる範囲は、約3cm四方。腫瘍が複数あったり、この範囲を超えたりする場合は、複数回刺すなど工夫して治療します。なお、1つの腫瘍を治療する時間は、大きさなどにより異なりますが、5〜20分程度です。

治療終了後

4時間は絶対安静に

すべての腫瘍の治療が完了したら、電極針を抜き、超音波画像で安全を確認して終了です。患者さんはストレッチャーで病室に戻り、4時間は安静に過ごしていただきます。この間、寝返りや食事などは控えていただきます。4時間たったら、寝返りを打つことができ、局所麻酔で治療した場合は食事を摂ることもできませんが、翌朝までベッドの上で過ごしていただきます。

入院期間は、局所麻酔で治療を行った場合は1週間ほど、全身麻酔の場合は10日ほどです。治療で生じる合併症として、出血や肝機能の低下などが、2〜3%の患者さんで見られますが、ほとんどの患者さんは順調に回復し、退院されます。

再発を予防するために 患者さんご自身ができることがあります

治療後・退院後に患者さんに行っていただくことや、
日常の過ごし方についてご紹介します。

退院後



消化器内科 医師
齋藤 明子
さいとう・あきこ



消化器内科 副部長
吉田 英雄
よしだ・ひでお

3～4カ月に1度、定期検査を行います

退院後は、局所麻酔で治療を行った場合は、普段どおりの生活をしていただいてもかまいません。全身麻酔の場合は、体にかかった負担を考慮して、退院後1～2週間は、「通常の動きの半分程度」にとどめていただきます。例えば、仕事や旅行を控えていただくなどです。

退院して2～3週間たったら、血液検査と超音波検査を行います。治療効果の判定と、出血や他の臓器の損傷などの合併症が発生していないかどうかを確認するためです。合併症は数%ですが起こる可能性があるため、治療後のチェックが非常に重要です。

その後は、3～4カ月に1度の頻度で定期検査のために通院していただきます。患者さんがもともと持っている病気（基礎疾患）の程度によっては、半年に1度の場合もあります。定期検査では、血液検査と画像検査を行います。治療の効果判定と肝機能のチェック、そして再発していないかどうかを確認するためです。

普段の生活では、再発を予防するために、「アルコールをやめる」「肥満を解消する」「基礎疾患を治療またはコントロールする」などを必ず行っていただきたいと思えます。

治療後



9A病棟 看護師
平岡 直子
ひらおか・なおこ

治療と生活の両面をお手伝いします

患者さんの中には、治療に対して不安や緊張を抱かれている方がいらっしゃいます。そのため、不安が軽減できるよう、治療前にオリエンテーションを行っています。

治療後は多くの患者さんが、麻酔が完全には切れない状態で戻って来られます。合併症が生じていないか、体温や血圧、呼吸状態など全身の状態を観察し、しるべき対応をしています。治療後4時間は絶対安静で、寝返りをすることができません。4時間後は寝返りはできませんが、起き上がることはできません。寝たままの状態が続くため、予め体への負担が少ないマットレスに変更しています。同一の姿勢がつかない方にはタオルなどで苦痛の緩和に努めます。また、治療後4時間は飲食ができません。喉が渇いたときは、うがいをお手伝いします。局所麻酔で治療を受けた方は、4時間後から飲食ができるため、夕食を用意しています。起き上がれないため、寝たままでも食べやすい食事へ変更し、お手伝いします。

治療後は、腹痛、吐き気、発熱などが生じることがあります。症状のある際は、看護師にお伝えください。症状を緩和するために、お薬の使用を含め、安楽に過ごせるよう患者さんと相談しながら、対応しています。

肝がんを予防しよう

肝がんの主な原因は肝炎ウイルスの持続感染ですが、生活習慣に起因する場合があります。次の点に気をつけて、がんの発生リスクを下げましょう。

肝炎ウイルスの 検査・治療をする

B型とC型の肝炎ウイルスは、肝がんと深い関わりがあります。医療機関などで検査を受け、ウイルスが見つかったら専門医を受診しましょう。

飲酒はほどほどにする

飲酒は肝がんのリスクを高めます。たしなむ程度なら問題ありませんが、大量の飲酒は避けましょう。少量でも毎日飲酒すると、肝障害を発症し、肝がんへと進行することがあります。

生活習慣病を予防する

肥満や糖尿病などの生活習慣病は、肝がんの発生リスクを高めることが分かっています。食事や運動などで適性体重を保つなどして、生活習慣病を予防しましょう。

健診で異常があったら 専門医へ

健康診断などで肝障害の有無を調べる血液検査（AST・ALT・γ-GTP）があります。検査で異常を指摘されたら、必ず肝臓の専門医を受診しましょう。

地域で支える医療ネットワーク

日赤医療センターの消化器内科と連携している医療機関をご紹介します。

医療法人財団 荘敬会 井上病院

内科 外科 整形外科 皮膚科

診療時間 (内科・外科)

9:00～12:00 / 13:00～17:00

※水曜日・内科は14:00～17:00

休診日 土午後・日・祝日・年末年始

〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 1-53-8

TEL. 03-3467-7171

<http://inouehospital.jp/>



院長

井上 荘太郎

いのうえ・そうたろう

「何でも相談」ができる病院でありたい

当院はこの地に開設して80年余り、私で3代目の、地域に密着した60床の小さな病院です。現在は、渋谷区富ヶ谷の山手通りに面したところにあり、開設以来、いつの時代にも「優しく丁寧」をモットーに、敷居を低くして、地域の皆さんが健康な生活を送るための「何でも相談」ができる医療機関でありたいと思っております。高度医療機関である日赤医療センターには、紹介対応で患者さんからも高い評価を頂戴しており、私たちも頼りにさせていただいております。これからも、当院は地域のかかりつけ医として、日赤医療センターは専門分野のかかりつけ医として、患者さんに一層の安心が提供できるよう、連携の強化を図っていきたくと考えております。

桜十字グループ 恵比寿ガーデンプレイスクリニック

内科 消化器内科 婦人科
整形外科 皮膚科

診療時間 9:00～12:30 / 14:00～18:00

※土曜日は10:00～12:30 / 14:00～16:00

休診日 日・祝日

〒150-6003 東京都渋谷区恵比寿 4-20-3

恵比寿ガーデンプレিসタワー 3階

TEL. 外来・渋谷区健診：03-5420-1611

健康診断・人間ドック：03-6854-1515

<http://www.ebisu-clinic.jp/>



院長

安村 隆二

やすむら・りゅうじ

かかりつけ医として日々、丁寧な診療を

恵比寿ガーデンプレイスクリニックは、この1月で開院22年目を迎えます。当院では、「かかりつけ医（家庭医）」の役割を意識し、幅広い疾患に対応し、日々丁寧な診療を心掛けています。また、予防医学にも力を入れており、落ち着いた雰囲気の中で人間ドックを受診していただけます。

なお、消化器内科の分野においても上部・下部内視鏡検査を毎週月曜日と金曜日に大学病院などの専門医が行っておりますので、お気軽にご相談ください。

新赤坂クリニック

人間ドック 健康診断 内科 消化器内科
循環器内科 血液内科 リウマチ科

診療時間 8:30～13:00 / 14:00～17:00

休診日 土午後・日・祝日・年末年始

〒106-0032 東京都港区六本木 5-5-1

六本木ロアビル 11階

TEL. 03-5770-1250

<http://www.sinakasaka.com/>



院長

松木 隆央

まつぎ・たかお

受診者に最良の医療を提供したい

当院は、「大学病院の設備と開業医の親切さ」を基本理念として、六本木の地に開業して46年がたちました。

当院では、年間約36,000人の人間ドックの実施と内科診療を行っております。その結果、精密検査及び加療が必要な受診者を日赤医療センターに紹介させていただき、丁寧に診ていただいております。

今後も密に連携を保ち、消化器内科をはじめとする各科にお世話になり、受診者の方々に最良の医療を提供したいと考えております。

医療法人社団 ミッドタウンクリニック 東京ミッドタウンクリニック

内科 眼科 整形外科 神経内科 消化器内科
循環器内科 リウマチ科 婦人科 脳神経外科

診療時間 9:00～18:00

※土曜日は9:00～12:00

休診日 土午後・日・祝日

〒107-6206 東京都港区赤坂 9-7-1

ミッドタウン・タワー 6階

TEL. 03-5413-0080

<http://www.tokyomidtown-mc.jp/>



院長

田口 淳一

たぐち・じゅんいち

連携により病気の早期発見・治療を実現

当院は多数の診療科を設置し、健康診断を中心に予防医療に重点を置いています。

2013年10月より開始した会員制検診では、PET/CT検査を日赤医療センターに委託し、加えて内視鏡検査やMRI、超音波検査など高精度な画像診断により消化器系を含むがんの早期発見を実現しています。特に、消化器がん患者さんには早期治療を目的としたご紹介をしており、また逆にご紹介を受けて免疫療法につながるなど密な連携を保っています。

インフルエンザの予防と治療薬

インフルエンザが猛威を振るう季節です。
今シーズンのインフルエンザワクチンと
インフルエンザの治療薬をご紹介します。

予防接種は受けましたか？

インフルエンザの予防に、インフルエンザワクチンの接種が有効といわれています。昨シーズンまでのインフルエンザワクチンは、A型が2種類、B型が1種類、計3種類のインフルエンザウイルスに対して効果がありませんでしたが、2015年シーズンからは、A型が2種類、B型が2種類の計4種類のインフルエンザウイルスに対応しています。

そのため、より多くの種類のインフルエンザウイルスによる重症化を防ぐことが可能になりました。一般的にインフルエンザワクチンの効果は、接種後、2週目ごろから5カ月間程度、持続するとされています。その年によって異なりますが、12月ごろまでに接種を完了することが望まれます。ワクチン接種後に注射部分がかぶ腫れたり、痛みが出たりすることがまれにありますが、通常2〜3日で改善します。

また、外出後の手洗い・うがいも、インフルエンザ予防の基本です。日ごろから行うように心掛けましょう。

原因療法と対症療法薬

インフルエンザの治療は、抗イン

フルエンザ薬を使う原因療法と、発熱や咳などといった症状を緩和する対症療法に分けられます。

インフルエンザにかかると、肺炎や脳症などの重症化の恐れがあり、早期かつ適切に抗インフルエンザ薬による治療を開始することが重要です。発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬を投与することで、発熱や症状を短縮することが知られています。抗インフルエンザ薬は複数あり、剤型や投与回数などがそれぞれ異なるため、患者さんの状態や背景に合わせて選択します(表)。

カプセルのオセルタミビルは、吸入薬に比べて服薬に失敗することが少ないのですが、ドライシロップのオセルタミビルは苦みがあるため、お子さんは服薬に苦労されることがあるかと思えます。そのような場合は、ヨーグルトやオレンジジュースなどに混ぜることで、苦みを軽減することができま。まれに、下痢や腹痛、吐き気などの副作用が起こる方がいます。しかし、このような症状が現れたからといって薬を自己中断すると重症化する可能性もあるので、まずは医療機関に相談しましょう。

吸入薬のザナミビル、ラニナミビルは特定の方法で吸入する必要がありますが、

ります。ラニナミビルは一度の吸入で持続した効果が得られるため、薬の飲み忘れがある方には適しています。内服薬と比べて、体内に吸収される薬の量が少ないため、副作用の起きる頻度がとても低いのも特長です。対症療法では患者さんの症状に合わせて、解熱鎮痛薬や鎮咳薬、去痰薬などが処方されます。

表●主な抗インフルエンザ薬の種類

一般名 (商品名)	オセルタミビル (タミフル®)	ザナミビル (リレンザ®)	ラニナミビル (イナビル®)	ペラミビル (ラビアクタ®)
剤型	経口剤 (カプセル、ドライシロップ)	吸入剤	吸入剤	注射剤
特徴	・予防投与が可能 ・吸入が難しい場合に使用	・内服困難な場合 ・予防投与が可能	・一度の吸入で終了 ・内服困難な場合 ・予防投与が可能	・内服、吸入が困難な場合 ・入院適応な重症例
用法用量 (成人)	1カプセルを1日2回	1回2吸入を1日2回	1回4吸入(10歳以上の小児も同様)	300mgを15分以上かけて点滴静脈注射
用法用量 (小児)	ドライシロップ2mg/kgを1日2回	同上	1回2吸入(10歳未満の小児)	10mg/kgを15分以上かけて点滴静脈注射
投与日数	5日間	5日間	1回	1回 (重症例では連日)



妊娠中から出産を経て退院後まで、母乳育児を応援しています

産科外来で行っている母乳育児の支援内容をご紹介します。

B F H (Baby Friendly Hospital

II 赤ちゃんにやさしい病院) 施設である当センター産科外来では、妊娠初期から産後にわたり、母乳育児支援を行っています。

母乳育児支援は、妊娠初期から始まります。当センターでお産をされる妊婦さんには、マタニティノートをお渡ししています。このノートには、当センターのお産に対する考え方や各時期の健診内容、母乳育児のアドバイスなどが書かれており、このノートの内容に沿って、医師・助産師は各期の母乳育児に関するアドバイスやサポートを行っています。



妊娠中の乳房チェック

妊娠12週頃

12週前後の妊婦健診では、乳房のチェックを行います。産後に授乳がスムーズにスタートできそうな形状かどうかを確認すると



産科外来
山下 悦子
やました・えつこ



マタニティノートには、母乳育児に役立つ情報が満載です

ともに、妊娠中の乳がんセルフチェックの必要性と方法をお伝えしています。

妊娠中から胸が大きくなる方、赤ちゃんが生まれてから急激に大きくなる方など、乳房の変化は様々ですが、体の内部では、妊娠によって分泌されるホルモンにより、妊娠初期から母乳分泌に向けた準備が始まっています。ぜひ、ご自身の身体・乳房に関心を持って、変化を感じ取ってみてください。

妊娠34〜37週頃

34〜37週頃には、2回目の乳房チェックを行っています。出産前の準備、入院するタイミングなどのアドバイスとともに、母乳の通り道を作るためのお手入れのお話をしています。



産後の過ごし方

早期母子接触

おっぱいを飲む赤ちゃんはいとおしいですが、慣れないうちは乳首のキズや痛みを伴います。出産前から始めるお手入れで自分の乳首に触れることが、母乳の通り道を作ることになり、授乳のトレーニングとなります。

また、この時期には、入院中の産後のお母さんと赤ちゃんの過ごし方もご紹介しています。

当センターでは赤ちゃんが生まれるとお母さんと赤ちゃんが元氣なことを確認した後、出産直後から肌と肌を触れ合わせ、最初の授乳を行います。これを早期母子接触 (Early skin to skin) と言い、通称「カンガルーケア」と呼んでいます。お母さんのおなかの上に置かれた多くの赤ちゃんは、自分から乳首を探して吸い付きます。

母児同室

異常がなければお母さんと赤ちゃんは離れることなく、分娩室から産後病棟へ移動し、ずっと一緒に過ごします。赤ちゃんから飲

みたがつているサインがあれば、いつでもどこでも授乳できるよう、24時間母児同室を行っています。

初めてのお母さんには心配なこともあると思いますが、いつも一緒に過ごすことで赤ちゃんのことがよく分かり、授乳やおむつ交換のタイミングなどに早く慣れます。赤ちゃんにとっても、お母さんといつも一緒にいると、おっぱいをもらえるチャンスが増えます。生まれたての赤ちゃんは夜間活動が多いのですが、赤ちゃんの生活リズムにもお母さんは早く慣れることができます。



退院後は母乳外来で

退院後も母乳育児を応援しており、母乳外来という専門外来を設けています。乳腺炎の対応はもちろん、退院直後の母乳ケア、赤ちゃんの体重の増え具合と母乳の飲み方や分泌量の相談、「小さい赤ちゃんのために母乳の分泌を維持したい」「卒乳のタイミングを相談したい」など、授乳中のお母さんのご相談を予約制でお受けしています。

今回のそうだん

減塩するように
言われましたが
濃い味付けに慣れてます。
どんな工夫をすれば
いいですか？



はい、 こちら管理栄養士、 栄養相談室です



管理栄養士が皆さんのお悩みに答えます！
今回は「減塩」について。
病気をお持ちの方も、そうでない方も
健康のために実践してみませんか。

食塩は、ナトリウム (Na) と塩素 (Cl) の化合物で、塩化ナトリウム (NaCl) と呼ばれます。ナトリウムは必須ミネラルの一つで、体にとって非常に重要な役割を果たします。

摂取量は1日8g未満に

厚生労働省では「日本人の食事摂取基準(2015年版)」において、18歳以上の1日の食塩摂取目標を男性8g未満、女性7g未満としています。また、日本

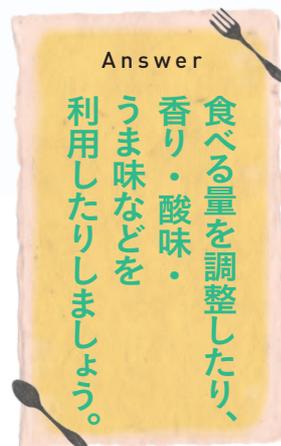


図1 ●食品に含まれる食塩量

梅干し1個 2.2g	アジの干物1枚 1.4g	しょうゆラーメン1杯 7.1g
みそ汁1杯 1.5g	チャーハン1人前 2.5g	

参考：女子栄養大学出版部（編）・牧野直子（監修）、「塩分早わかり いつも食べる量の塩分がひと目でわかる」、女子栄養大学出版部

図2 ●少量の食塩でおいしく食べるポイント

- 香り・酸味・うま味を利用する**
 - ・ゴマ・けずり節・香味野菜・スパイスなど
 - ・お酢・レモン・スタチなど
 - ・だしを濃く取る、うま味のあるものと一緒に調理する
- 焼き色をしっかりと付ける**
 - ・香ばしさが加わり、少量の食塩で食べられる
 - ・うま味が凝縮される
- 表面に味を付ける**
 - ・下味を付けずに調理して、食べるときに味付けをする
 - ・煮物は表面だけに味を付け、煮返さない
- 味のメリハリを付ける**
 - ・一品だけ濃い味にする
 - ・酸味や辛みのある料理を組み合わせる
- 減塩調味料に切り替える**
 - ・しょうゆやみそ、塩など（腎臓疾患の方、カリウム制限のある方は使用を控える）

図3 ●ナトリウムを食塩相当量にする換算式

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

簡易式は「ナトリウム量 (mg) ÷ 400 ÷ 食塩相当量 (g)」

の塩蔵品、汁物、麺類、炊き込みご飯などの味付き主食に多く含まれます(図1)。まずはそれらを食べる回数や量を減らしましょう。家で料理をするときは、少しもの足りない程度の味付けにします。スプレータイプの醤油差しを使うのもよいでしょう。薄味を補うには、香りや酸味を利用しましょう(図2)。しばらくすると薄味に慣れてきます。市販のお弁当やお総菜は濃い味付けが多いので、全部食べると食塩の摂り過ぎになります。お弁当は、漬物や佃煮を残し、添付の調味料は使わないようにしましょう。お総菜はゆで野菜などをプラスして、食べる量そのものを減らします。

食事の食塩相当量を知る

最近では、健康ブームも手伝って、栄養成分表示のあるレストランやお総菜が増えてきました。しかし、ナトリウム表示は義務付けられていませんが、食塩相当量の表示がないことがあります。そんなときは図3の、ナトリウムを「食塩相当量」に換算する式で計算してみてください。

また、エネルギー摂取量が多いほど、食塩摂取量が多くなることが知られています。エネルギー制限は減塩につながるため、体重が気になる方は実践してみたいかがでしょう。

なんでも

大辞典

知っておきたい日赤医療センターのあれこれ。
今回は、患者さんなどから書類作成のご依頼を受け付ける
文書窓口について解説！
こうした手続きは苦手という方も多いのでは？



医事業務課
西村 忠洋
にしむら・ただひろ

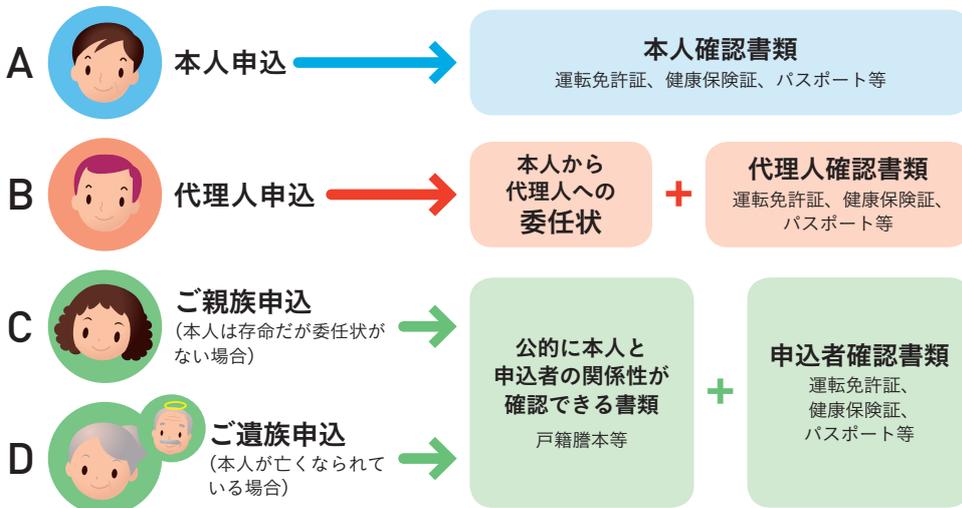
ぶ

文書窓口

【ぶんしよまどぐち】

保険会社や勤務先などに提出する診断書や証明書などの書類作成の申し込み依頼を受け付ける窓口です。当センターは、1階の会計カウンター並びの6番受付にあります。

詳しくは、当センターのホームページから、
「来院される方へ」
↓「相談・依頼窓口」
↓「診断書等お申し込み」
をご覧ください！



申し込む人が本人かそうでないかによって、A～Dのパターンがあり、必要とする書類が異なります。郵送する場合、申し込む人の確認書類は、原本ではなく写しを同封してください。

文書窓口において、書類申し込みの際によくある質問にお答えします。

本人以外でも申し込める？

患者さん本人以外でも、お申し込みいただけます。その際は、上図のB～Dのとおり委任状などの書類が必要となります。

診断書1枚で、その患者さんの病名などさまざまな診療情報を知ることができます。そうした個人情報の詰まった書類は、誰にでも発行することはできません。必要書類が不足している場合は、お申し込みいただけません。

郵送でも申し込める？

郵送によるお申し込みも受け付けています。その際は、特定記録郵便^{*}での郵送が安

全です。書類は、次の3つを同封してください。

- ① 保険会社専用書式、または証明を必要とする項目内容を具体的に記載したもの
 - ② 申し込む人ごとに、上図A～Dに応じた必要書類
 - ③ 返信先を記載した封筒と特定記録郵便分の切手
- 完成後、書類と併せて請求書をお送りします。書類代は、同封の振り込み方法をご確認のうえ、お支払いください。

^{*}特定記録郵便：郵便物を出したことを記録できる配送方法。必要となる切手は252円分から。

書類は郵送してくれる？

窓口で直接、お申し込みいただいた場合でも、書類は完成後に郵送することができます。返信先を記載した封筒に特定記録郵便分の必要切手を添えてお申し込みください。

ここからのおと



健康管理センター
健康運動指導士
渡邊 久美
わたなべ・くみ

このコラムは、「こころ」と「からだ」の健康を保つために、皆さんにお勧めしたいことを記した「ノート」です。

心

寝る前にリラックス

寝る前に、その日にあった楽しかったこと、うれしかったことを3つ思い出してみましょう。嫌なことや翌日の仕事などを考え始めると、身体は横になっていても、脳は興奮状態になります。リラックスした状態を作り、眠りにつくことをお勧めします。



身体

肩を回そう

冬はマフラーやコートを着るため、首や肩回りの筋肉が緊張します。

お勧めの体操

手順

- ①背筋を伸ばし、手を肩に乗せる。
- ②身体の横で、肘を動かしながら数字の1から10を書く。



ポイント

肘を大きく動かすことで、肩甲骨が動き、肩回りの筋肉がほぐれます。肩をすくませないようにリラックスして行いましょう。

脳

旧暦を書いてみよう

2016年の始まりです。脳の体操として、何も見ないで旧暦を漢字で書いたり、読んだりしてみましょう。

答

- 1月→睦月・むつき
- 2月→如月・きさらぎ
- 3月→弥生・やよい
- 4月→卯月・うづき
- 5月→皀月・さつき
- 6月→水無月・みなづき
- 7月→文月・ふみづき
- 8月→葉月・はづき
- 9月→長月・ながつき
- 10月→神無月・かんなづき
- 11月→霜月・しもつき
- 12月→師走・しわす

いつも貴重なご意見をありがとうございます

当センターには、患者さんやご家族の皆さんから日々、多くのご意見が寄せられています。特に多く頂くご意見については、ホワイトボードを設置してお答えしています。少々奥まったところにありますが、皆さん、ぜひ一度ご覧ください!!



ホワイトボードは、1階放射線科奥のスペースにあります

こんなご意見をいただきました



診察の待ち時間に病院の外に出る際は、呼出機や青いファイルを持って出ても良いのですか？

お返事

院外に出られる時は、受診される診療科の受付にどちらもお預けください。呼出機は院外に持ち出すと警報が鳴りますが、これはうっかり持ち帰らないための機能です。また、青いファイルには個人情報が含まれていますので、紛失を避けるためにもお預けください。

NEWS

ウガンダ大統領夫人が当センターを視察しました

昨年9月、ウガンダ共和国大統領と共に来日されたジャネット・カターハ・ムセベニ大統領夫人が当センターを視察しました。当日は、当センターの医師や看護師などと懇談したり、災害拠点病院の要件であるヘリポートや、市内でも数少ない水中分娩室を見学したりしました。



水中分娩室について説明を受ける大統領夫人(左)

ホームページ
アドレスのご案内

日赤医療センターに関すること <http://www.med.jrc.or.jp/>
赤十字全般に関すること <http://www.jrc.or.jp/>

●外来診療の最新スケジュールは、当センターのホームページでご確認ください。『TeaTime』のバックナンバー(PDF版)もご覧いただけます。



←モバイルサイトはこちらから。
(docomo/au/SoftBank対応)