

# かけはし

2019年  
1月  
vol.98

ご自由にお持ちください

## 【特集】がん検診

# 「健康だから」で大丈夫？ 働き盛り、子育て世代のあなたへ

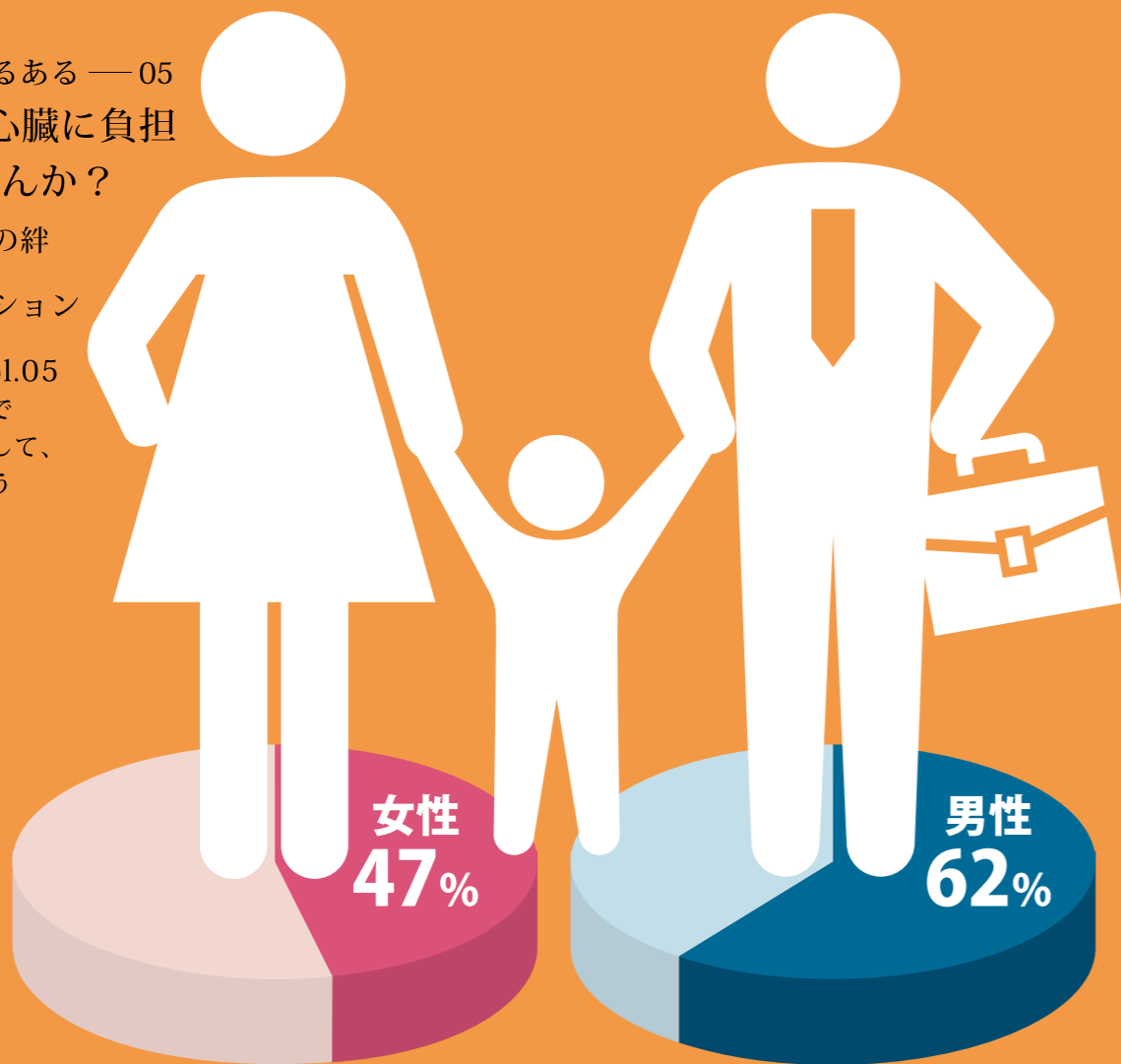
解決！医療あるある — 05  
寒い季節、心臓に負担  
かけてませんか？

地域連携医療の絆

インフォメーション

笑顔で介護 vol.05

肺ストレッチで  
息切れを軽くして、  
笑顔で過ごそう



### 2人に1人ががん



当病院の認定看護師による、  
知っているのと得する介護の  
豆知識をご紹介します。

## 肺ストレッチで 息切れを軽くして、笑顔で過ごそう

肺のまわりの筋肉は歳とともにどうしても硬くなり、その結果「呼吸数」が増えてしまう傾向にあります。呼吸数が増えることで息切れが悪化し、普段の生活の活気ややる気をなくしてしまいます。

「肺ストレッチ」で肺が本来のしなやかさを取り戻すと、呼吸数が減って息切れが軽くなるだけでなく、ストレスを感じにくくなったり、血圧の低下や冷え性の改善など、様々な変化を実感することができますよ。



慢性呼吸器疾患看護認定看護師 鍋島 美鶴

「こきゅう」で覚えよう。肺ストレッチのポイント

### 肺ストレッチ

筋肉を柔らかくすることで、効率よく体を動かせるようになり、息切れの軽減にも役立ちます。

#### 体幹・背部のストレッチ(各5回)



#### 体幹のストレッチ(各5回)



ポイント

### こっこつと

一度に多くの体操をやっても効果はありません。毎日継続して行うことが重要です。

### きつくない

急激にきつい体操をしても長続きせず、息切れがさらに悪化してしまうことがあるので、無理せず自分に合った体操を選びましょう。

### ゆっくりと

体操は1つの動きを時間をかけて行う方が効果的です。ゆっくりと気長に行いましょう。

### うっむかず

息切れがあると、肩をすくめたうつむいた姿勢になりがち。呼吸筋が十分に動くよう、胸を張りましょう。

#### 理念

患者さんの立場で考える

#### 行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します  
私たちは、信頼される医療を提供します  
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくりま

かけはし vol.98 2019年1月

【発行】福井県済生会病院  
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1  
TEL: 0776(23)1111(代)  
【責任者】笠原善郎 【編集】経営企画室

### がん検診

# 「健康だから」で大丈夫？ 働き盛り、子育て世代のあなたへ



一生の間にかかると  
人の割合  
**2人に1人**

女性 47%      男性 62%

出典：国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」より



そのうち  
働き盛りと  
子育て世代が

**7人に1人**  
(40歳以上60歳未満)

なぜ 検診 を  
受けないの？  
**01**

「今は健康だから…」

日本人の2人に1人が一生のうちにかかるといわれる時代。実は、健康な人の体でもがん細胞は日々生まれています。たいていは免疫細胞による攻撃で死滅しますが、生き残ってしまった一部のがん細胞が、1個が2個、2個が4個…と倍々に増えて「がん」になります。検査でわかるほどの大きさになるには10〜20年かかりますが、そこからは1〜2年で倍々に。自覚症状がなく「自分は大丈夫」と思っている間にか進行していることもあるのです。

なぜ 検診 を  
受けないの？  
**02**

「会社で健康診断を受けてるし…」

皆さんが受けている、いわゆる「健診(健康診断)」は、喫煙・飲酒歴などの問診に始まり身長・体重や血圧、胸部X線検査、検便など幅広い検査で、現在の体の健康状態や病気の有無を調べるもの。また、生活習慣から病気のリスクがあるかを評価し、予備軍の人には生活指導も行います。検査項目にはがん発見につながる項目も含まれます。一方「がん検診」は、特定のがんの発見を目的に行うもので、がんの種類によって必要な検査が選ばれます。一般的な「健診」でもがんを見つける検査もありますが、施設やコースによって項目が異なることがあるため、健診の内容をみて、追加する項目が

なぜ 検診 を  
受けないの？  
**03**

「何かあったら病院に行けばいいし…」

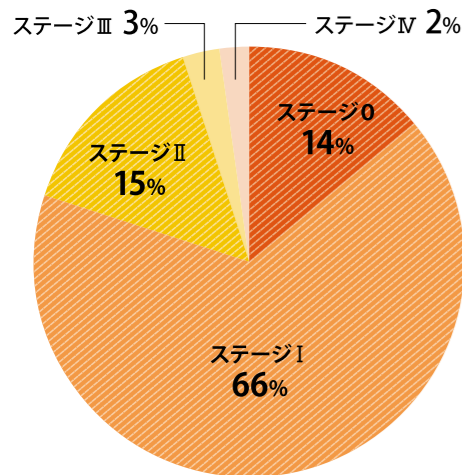
あるか検討すると良いでしょう。がんが増えてくる年代、いわゆる「がん年齢」や家族の病歴、喫煙などの生活習慣でがんのリスクが高い方は、健診に加えて「がん検診」を受けていただくことをおすすめします。

今は忙しいし、何かあったら病院へ…と考えている方もおられるでしょう。しかし、一般的に、異変を感じる前に検診でがんを見つけることができれば、完治の確率はぐっと上がります。治療の選択肢も増え、今後の計画を立てる時間にも余裕ができます。

実際に、がん検診で見つかるがんのほとんどは早い時期のものです。進行したがんが見つかる場合も確かにありますが、その後の適切な対応につながります。働き盛り、子育て中の忙しい人ほど、自分や家族のためにも、がんが増える年齢やリスクを意識して欲しいのです。当院の健診センターでは年間約100例のがんが見つかっています。そのうち、9割が早い時期に見つかったものでした。



当院の健診センターで発見されたがんのステージ(全部)



(2015年度)





信頼の  
「人間ドック健診施設  
機能評価認定施設」  
「保健指導実施  
認定施設」

## 福井県済生会病院 健診センター

緑の木々が癒しをくれる、明るく清潔な待合スペース。当院の健診センターでは、最先端の検査機器と専門スタッフを備え、高い精度のがん検診や一般健診を行う環境を整えています。女性特有の検査は、女性専用フロア「ウーマンズルーム」で行いますので安心してお越しください。充実のサービス、リラックスできる空間の中、ご自身の健康を見つめ直す日にしてください。

### 安心のフォローアップ体制

もしも異常が見つかったも、病院併設なのでスムーズに診療へつなぐことができます。また、地域の医師との連携で、フォローアップしながら日々の健康を後押ししています。

### ニーズに応じたコースやオプション

短時間で全身をより正確に検査する「PET-CTコース」や、女性特有の疾患に焦点を当てた「レディースドック」、脳など特定の部位を調べるドックなど、一人ひとりに最適なテラーメイドの健診を行っています。

はもちろん、予防も同じくらい重要と考えています。がんは生活習慣病とも言われるほど、喫煙、飲酒、塩分過多、運動不足、メタボなど、生活習慣が大きく関わっています。ぜひ、健診を、自分の体や生活を考えるきっかけにしてほしいと思います。健診センターのスタッフが、皆さんの健康を守るお手伝いをしていきます。

健康だ「忙しいから」と思っている方ほど、受けてほしいのががん検診なのです。当院の健診センターでは、がんの発見

健診と検診が「健康を守る」  
適切な検査でがんを  
発見、そして予防。



健診センター所長  
岡藤 和博 医師

### 不安や疑問があっても大丈夫！ コンシェルジュにお尋ねください

自分は何を検査すればいい？検査の流れは？当院の健診センターでは、コンシェルジュがお一人おひとりの生活習慣や気になることに応じて、検査のメニューをご提案します。分からないことはお気軽にご相談ください。



## 福井県済生会病院 健診センター

☎ 0120-291-373

☀ [月～金]

8:30～17:00

(土・日・祝日を除く)



福井県済生会病院 健診センター

検索

がん検診、  
受けてみたい  
けど…

## 自分はどんな検査を 受ければいいの？

50歳以上  
●塩辛いものが好き  
●ピロリ感染性胃炎の経験がある

### 胃がん検診



2年に  
1回

40歳以上  
●タバコを吸う(吸っていた)  
●咳がよく出る、痰が絡む

### 肺がん検診



年1回

40歳以上  
●大腸ポリープがある  
●肥満 ●お酒を多く飲む

### 大腸がん検診



年1回

40歳以上の女性  
●初潮が早い ●閉経年齢が遅い  
●出産や授乳の経験がない

### 乳がん検診



2年に  
1回

20歳以上の女性  
●性交経験がある  
●生理痛が重い

### 子宮がん検診



2年に  
1回

POINT

ご家族にがんが見つかった方は要注意！

がんには遺伝的要因も関わっていると言われます。ご家族にがんがある方はより注意が必要です。

### ちょっと気になる「ケンシン」のこと

#### どう違う？検診と健診(健康診断)

検査項目の違いと言っていいでしょう。いわゆる「健診(健康診断)」は、多くの項目で全体的に評価し、病気の予防や発見(診断)をします。さらに多くの項目、より精密な検査を行う場合、「ドック」ということもあります。一方の「検診」は、例えば胃がんなど特定の病気の発見が目的なので、対象とする病気を強調しているのです。

#### がん検診はいいことばかり？

隠れたがんを見つけるがん検診。しかし、いいことばかりとは言えない一面も。がんがないのにがんと判定されてしまったり(擬陽性)、放置しても影響のないタイプのがんが発見されてしまうことで、必要以上の検査を受けるなど精神的・身体的な負担がかかる(過剰診断)といった問題があるのも事実です。検診のメリットやデメリットを理解し、適切なタイミングで有効な検査を受けることが大切です。



血圧を急変動させないため  
前もって対策を

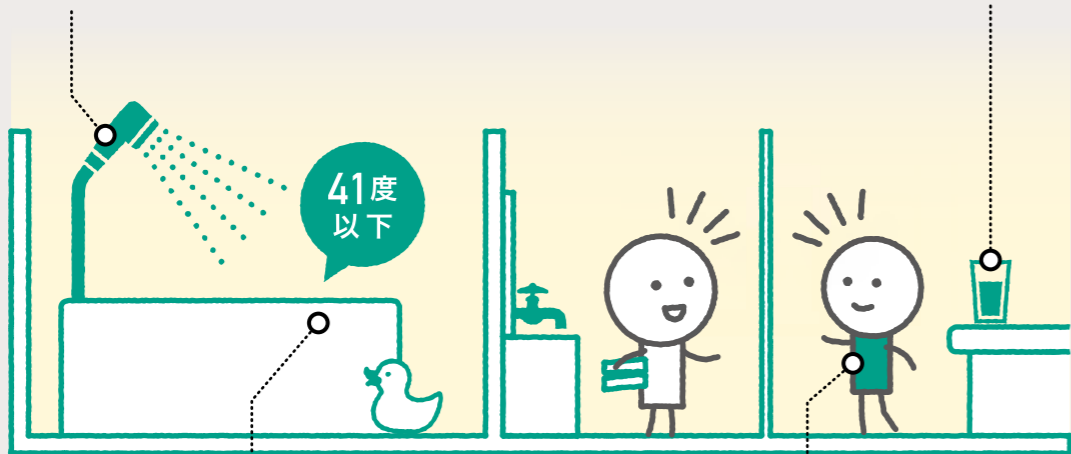
福井県の家は浴室も窓も大きく冷えやすいため、ヒートショックなどで浴室で亡くなる方が多いと言われています。



循環器内科  
前野孝治 医師

### 01 入浴前に脱衣所や浴室を暖かく

ヒートショックの原因は、部屋と脱衣所、浴室の温度差。脱衣所は暖房で、浴室は湯船のふたを開けておいたりシャワーでお湯をはったりしてお風呂全体を暖めておくのもおススメです。



### 03 お湯の温度は41度以下で長風呂は避けて

42度以上の熱めのお湯は、瞬間的に血管が収縮して血圧が上がってしまいます。その後血圧が下がってきますのでぬるめのお湯で、つかる時間は長くても10分以内にしましょう。

### 02 お風呂の前後には、水分をしっかりとり

入浴中は想像以上に発汗しています。脱水によって血圧がさらに下がった状態で急に立ち上がりお湯から出ると、めまいや失神につながります。入浴前後にはコップ1杯の水を補給して。

### 04 入浴前には家族に一声かけて

万が一ヒートショックが起こってしまった場合、早くに発見することが大切です。入浴前に家族に声をかけ、定期的に確認をしてもらうと安心。

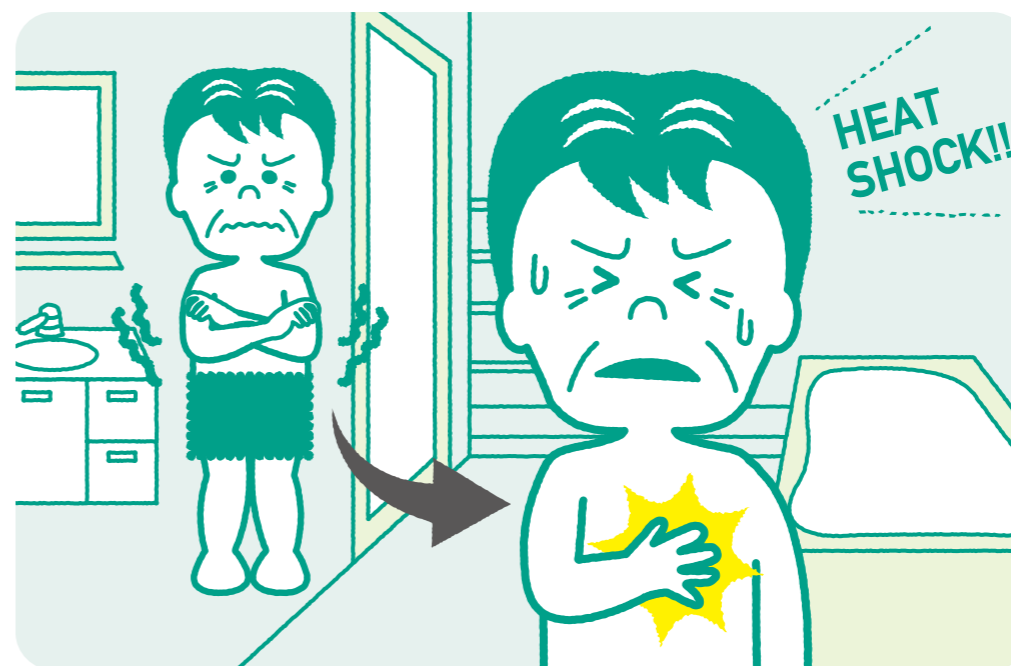
### 寒さの厳しい今の時期は特に要注意！

消費者庁の調査によると、浴室での死亡事故の約7割は11月から3月に発生し、総数は交通事故死よりも多いそうです。(2016年、厚生労働省調査より)  
特に高齢の方は対策をしっかりしてお風呂を楽しみましょう。



こんなこと、ありませんか？

- 家の部屋は暖かいけれど、廊下や脱衣所、トイレが寒い。
- 一番風呂で、熱いお湯につかるのが好き。
- 食事や飲酒の直後にお風呂に入ることがある。



寒い季節、心臓に負担かけてませんか？



関連医療ワード

#### ヒートショック

人の体は、暖かい所から寒い所に移ると血管が収縮して血圧が上昇、逆の場合は血管が広がり血圧は低下します。冬場の入浴では、暖かい部屋→寒い浴室→熱いお湯と急激な温度変化で血圧変動を繰り返し、ショック状態に。食事・飲酒直後の入浴も、脳貧血の危険があり要注意です。高齢者のほか、高血圧や糖尿病など動脈硬化リスクのある人、肥満や不整脈の人は影響を受けやすいため対策を心がけましょう。

そんなあなたは要注意！

入浴時の急激な温度変化で  
ショック状態に！

熱いお風呂に入ってから1日の疲れを癒すのは至福の時。ただし冬場の入浴は温度の変化に要注意です。心臓や血管に大きな負担がかかり、重大な健康障害を引き起こす危険な一面が潜んでいます。  
暖かい場所から寒い場所へと移動すると、急激な温度差で体に大きな負担がかかります。血圧が大きく変動し、めまいや失神、さらには脳出血や心筋梗塞が発症することも。年間1万人以上がこういった影響で命を落としているとみられています。特に10度以上の温度差は危険度大。外が冷え込む11月から2月にかけて重篤なショックが起こりやすいため、寒い脱衣所やトイレに行く時には注意が必要です。



福井市 健康な歯で生活の質を高める

## ささじま歯科医院

[ 歯科、口腔外科 ]

院長 篠島 清修

歯を守ることは体全体を守ること  
通院困難な方には訪問診療も実施

当院は、大野行き路線バスが通る国道158号線沿いに立地することから、周辺地域の方に加え、美山方面からも患者さんが来られます。近年着目しているのは、若年層でも増加傾向にある歯周病です。この病気は糖尿病や心臓疾患、脳梗塞など体全体に影響を及ぼすので、レーザー治療等により歯の健康を保つことに力を入れています。ご高齢で通院が困難な方には訪問診療にも応じており、抜歯や入れ歯の調整、口腔ケアなどをご自宅でご受けいただくことができます。今後、充実させたいのがインプラント。費用は高額ですが、丁寧な手入れを続けていけば長期的に自分の歯に近い感覚で咀嚼できます。生活の質を高める効果は非常に大きいので、患者さんの理解を図っていきたくと考えています。

福井市成和1-3210 東部プラザ2F  
TEL.0776-24-3368

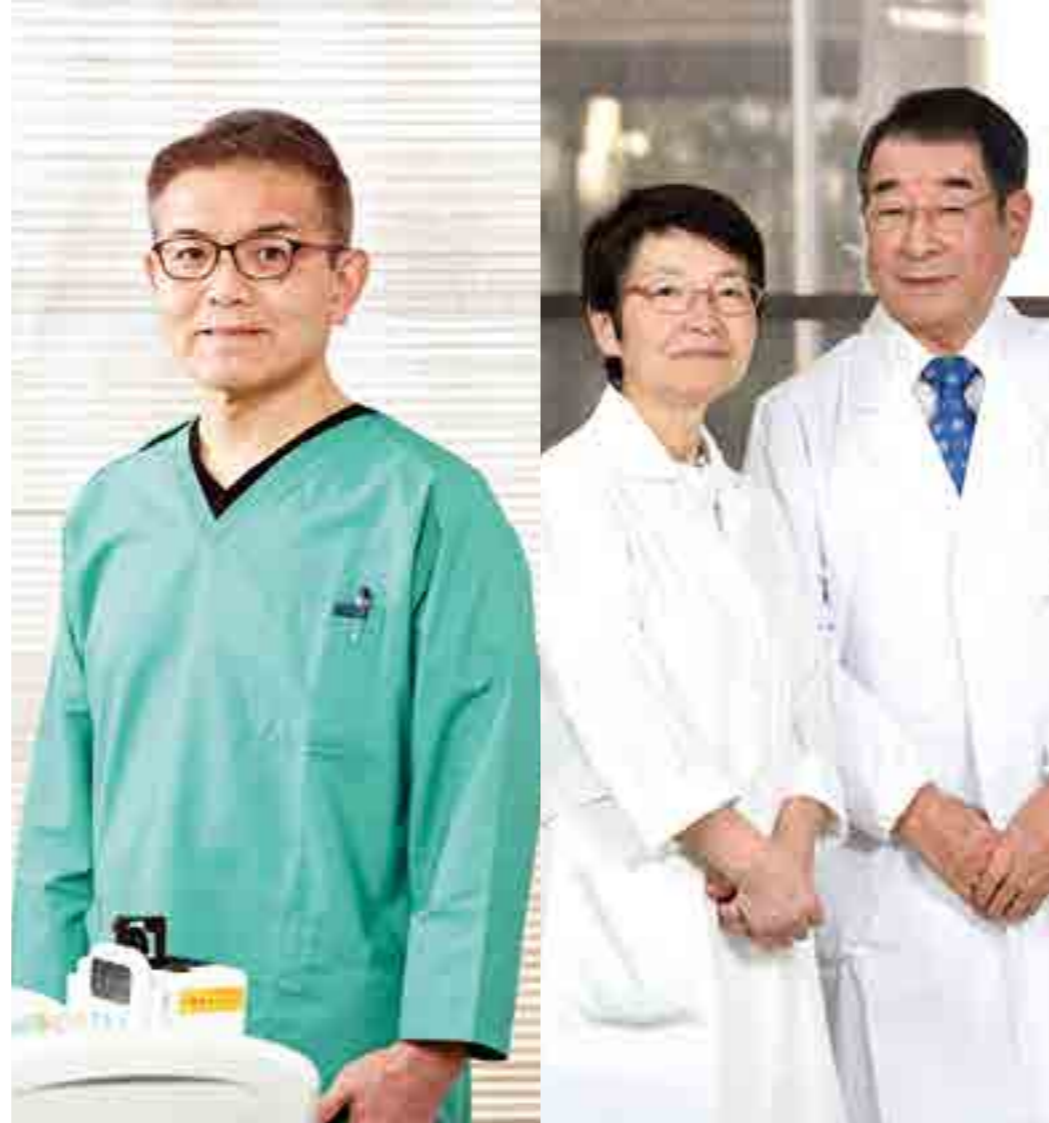
[ 診療時間 ]

平日 9:00~13:00 14:30~18:00  
※水曜は19:00まで  
土曜 9:00~13:00 14:30~17:00

[ 休診日 ]

木曜、日曜・祝日

[ 京福バス 済生会問屋団地線・大野線 ]  
東部プラザ前 下車 徒歩約1分



福井市 「治す」から「支える」治療へ

## 医療法人清風会 吉田医院

[ 消化器外科、小児科、内科、整形外科、リハビリテーション科 ]

院長 吉田 清二 副院長 吉田 まゆみ

皆様が住み慣れた地域で健康で自立した生活が送れます様  
「治す」から「支える」医療、介護を目指しています。

福井市の中心部で長年にわたり、地域の医療介護を担っています。常勤専門医2名、非常勤専門医2名、職員約50名一同が、一般診療、手術(外科専門医、整形外科専門医)、乳児検診(小児科専門医)、胃・大腸内視鏡健診(日本消化器科内視鏡専門医)、リハビリテーション(外科専門医、整形外科専門医、理学療法士、マッサージ師)個人健診、企業健診、認知症健診(認知症サポート医)等に医療法人清風会の基本方針「目配り・気配り・心配り」をモットーの下、豊富な経験と親切な対応で、医療介護診療に当たっています。又、各基幹病院とも共同診療も行い、連絡も密に取っております。(主なる担当者)新しい医学にも目を向け12年前には、当時まだ耳新しかった「日本抗加齢医学専門医」の資格を院長副院長共に修得。又、院長、副院長は平成12年介護保険制度開始の第1期よりケアマネージャー免許も有しておりデイサービス、居宅介護支援センター、サービス付き高齢者住宅も展開しています。医療、介護の事で気になる事、不安な事がある方は是非ご来院下さい。

福井市順化1-8-1  
TEL.0776-22-1233

[ 診療時間 ]

平日 8:30~12:30 / 14:00~18:30  
土曜 8:30~12:30 / 14:00~15:00

[ 休診日 ]

日曜・祝日

[ 福井鉄道 ]  
福井城址大名町駅下車 徒歩5分



鯖江市 何でも相談できる歯医者

## 片桐歯科医院

[ 歯科、口腔外科、小児歯科 ]

副院長 片桐 健史

目先の治療だけでなく、先を見据えた  
口腔内のバランスを整える診療を

2019年に開院25年目を迎える当院は、院長と私の2診体制で、地域の方々の口のお口の健康のお手伝いをしております。当院のモットーは「何でも相談でき、ごまかしや偽りのない正直な歯医者」。ご相談いただいたこと全てが当院で解決できるわけではありませんが、患者さんが抱える問題に対して考えられる選択肢をきちんと提示し、ご意向に沿った解決法(治療)が辿れるよう道筋をつけることを心がけています。そのために、一人ひとり違う口内環境をきちんと把握したうえで、治療内容・過程を正直にお話しています。ご納得いただける治療に繋げるためにご相談だけでもお受けしておりますので、気になることがありましたらお気軽にご来院ください。

鯖江市有定町1-2-28  
TEL.0778-54-0640

[ 診療時間 ]

平日 9:00~12:00 / 14:00~18:00  
水・土曜 9:00~12:00

[ 休診日 ]

日曜・祝日

[ 福井鉄道 福武線 ]  
西鯖江駅下車 徒歩5分



福井市 確かな診療をご提供

## すなが耳鼻咽喉科

[ 耳鼻咽喉科 ]

院長 須長 寛

治療方針・概要を明示し、  
安心して通える“開かれた”クリニック

昨年11月に開院しました。当院は耳鼻科では珍しく土足のままお入りいただけます。さらに車いすやストレッチャー専用の出入口もありますので、どなたでもストレスなく診察室にお入りいただけます。また、耳鼻科の診断に重要な聴力検査が適正に行えるよう、検査室には高い防音性を確保。こちらも十分な広さがあり、車いすなどの方もスムーズにご入室が可能です。併せて病院で使われるような診療機器を揃え、高いレベルで確実な診断ができる環境を整えました。

長期通院のイメージがある耳鼻科ですが、治療方針・期間の説明を最初にきちんと行い、なるべく短期間で済むよう注力しています。不明点・疑問点などございましたら、都度お気軽にご相談ください。

福井市舟橋黒竜2-207  
TEL.0776-28-3387

[ 診療時間 ]

平日 9:00~12:30 / 14:30~18:00  
水・土曜 9:00~12:30

[ 休診日 ]

日曜・祝日

[ 京福バス 幾久・新田塚線 ]  
舟橋新バス停下車 徒歩5分



福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。





ご意見がある方は  
 以下に設置のご意見箱へ  
 投函ください

- 本館1階**
  - ・総合サービスカウンター横
  - ・内視鏡センター受付前
  - ・緩和ケア病棟
  - ・ヘアサロン横休憩コーナー
- 本館3階**
  - ・家族待合室内
- 東館1階**
  - ・東館玄関横

この度は貴重なご意見ありがとうございます。昨年12月に、全病棟の床頭台の入れ替えを行いました。新しい床頭台では、24時間時計を表示することができるようになりました。その他、新しい機能として、テレビ画面に病院から入院患者さんに向けた様々なお知らせを表示しております。今後もお気づきの点などがございましたら、ぜひお知らせください。

病室の床頭台の時計が消灯時間に消えてしまい、夜中や明け方に何時か分からなくて不便。24時間表示にしてほしい。  
 (入院患者さんより)

いただいたご意見

ご意見  
 Opinion Box

病室の床頭台の  
 時計表示について



放射線治療装置(トモセラピー)は、処方された線量を正確に投与するために、放射線の出力を適正に管理しておく必要があります。当院では、装置の定期的な精度管理を実施するとともに、実際に患者さんに照射する前に、全ての治療計画を検証しております。この度、第三者機関である財団法人医用技術研究振興財団に測定評価を依頼し、当院のトモセラピーの出力が適切であるとの証明を受けました。今後



も、患者さんの安全を守り、安心して治療を受けていただくよう、放射線治療の品質管理に努めてまいります。

ご案内  
 Announce

トモセラピーの  
 出力線量評価を  
 受けました

ご案内  
 Announce

テーマは「自分らしく生きる」  
 市民公開講座を  
 開催します

当院の集学的がん診療センターは、緩和ケア病棟開設20周年を記念し「自分らしく生きるために」をテーマにした市民公開講座を開催します。  
 日本医科大学武蔵小杉病

院腫瘍内科の勝俣範之教授や当院の専門医による講演、シンポジウムを通して、最新のがん治療や緩和ケアの取り組みについてお伝えします。

緩和ケア病棟20周年記念 市民公開講座

『自分らしく生きるために  
 ～最新のがん治療と共に進む緩和ケア～』

日時/2019年3月2日(土)  
 14:00~

会場/当院本館2階 研修講堂  
 参加費/無料(事前申し込みが必要です)

【お問い合わせ・お申し込み】  
 福井県済生会病院 集学的がん診療センター「市民公開講座」係  
 〒918-8503  
 福井市和田中町舟橋7-1  
 TEL 0776-23-1111(代)

BURARI SAISEIKAI SPOT  
 ぶらり  
 済生会  
 スポット  
 vol.05

院内で何気なく目にしている景色にも、実は歴史や思いが込められています。そんな済生会病院の「風景」をご紹介します。

東館前庭の松

健診センターやPETセンターのある当院東館。その玄関前の庭には、故寛仁親王殿下が御手植えになった松があります。済生会の総裁には代々皇族が就いています。ヒゲをたくわえた容貌から「ヒゲの殿下」の愛称で親しまれた寛仁親王殿下は、平成12年4月から、薨去される平成24年6月まで、済生会第5代総裁に就かれました。当院には、総裁ご就任の年に、福井市で開かれた「第41回人間ドック学会」の記念講演で初めてご訪問されました。その5年後に再びご来院を賜わり、前年に建設された東館や外来をご視察いただきました。この時、東館前で松の木の御手植えをなされました。お付

きしていた職員にも植樹をお勧めになるなど、和やかな雰囲気での式典だったとのこと。ご自身ががん経験者であり、医療・福祉の分野に多大なご尽力をされた殿下は、医療にとってもお詳しく、視察中は済生会人としての心構えなどをたびたびお話しされたとのこと。殿下から賜ったお言葉の数々は、御手植えの樹とともに当院にしつかりと根付いています。

