



今年も大和市がん検診が始まりました！

大和市がん検診を4月1日から実施しております。皆様の健康保持の為、この機会にがん検診をお勧め致します。

■対象者

当院でがん検診を受けることのできる方と検査内容及び費用は(表1)の通りです。

対象者である大和市民の方には、大和市より「がん検診受診カード」が送付されています。(今年度は黄色)(写真1参照)

写真1 平成27年度 がん検診受診カード



■実施期間

平成27年4月1日～11月30日

■受診方法

平成27年度がん検診受診カードと保険証と診察券を持参してご来院ください。

当院では子宮がん検診を除く全項目が実施可能です。

乳がん検診は完全予約制となります。尚、マンモグラフィ検査で女性技師を希望される方は予約の際にその旨をお伝えください。

胃がん検診の内視鏡検査とバリウム検査も予約制です。問診時に検査の希望日をご相談ください。(胃がん検診時の費用のお支払いは検査当日となります。)

表2 がん検診を受診する場合の注意事項

【注意点】

- ①当日、下記の必要書類を忘れると受診できませんのでご注意ください。
- ②当日は問診があります。待ち時間が長くなることが予想されますので、予約をお勧めします。
- ③がん検診終了後に会計があります。
- ④がん検診の結果は郵送していません。(乳がん検診を除く)
- ⑤便や喀痰検査の検体の提出は必須となっております。提出が遅れますと検査結果が出ませんのでご注意ください。

【当日持参するもの】

- 保険証 ○診察券(当院に受診歴のある方)
- 平成27年度がん検診受診カード(写真1)
- 自己負担の免除に該当する方はその証明書
 - ・生活保護費受給票
 - ・中国残留邦人等支援証明書
 - ・平成26年度非課税証明書

〔6月1日以降に受診される方は平成27年度非課税証明書をご持参ください〕

表1 当院で実施可能な大和市がん検診

がん検診名	検診内容	自己負担金	対象者(大和市在住)
肺がん検診	胸部 X-P	1000円	大和市在住の 40歳以上の方
	胸部 X-P + 喀痰検査 (*)	2000円	
胃がん検診	内視鏡検査	2500円	30歳以上の女性
	胃部 X-P (バリウム検査)	2500円	
大腸がん検診	便潜血2日法	700円	30歳以上の女性
乳がん検診	視触診	700円	30～39歳の女性
	超音波検査(エコー)(**)	1200円	40歳以上の女性
	視触診+マンモグラフィ	2000円	

* 喀痰検査は医師が必要と認めた患者様のみの実施となります。
** 乳がん検診で30歳～39歳の女性の方は問診時に〔視触診〕か〔超音波検査〕どちらかを選んで検査を行います。
○ 70歳以上の方の自己負担金はありません。

■注意事項

がん検診を受診する方への注意事項は表2の通りです。よくご確認の上、来院いただけますようお願い申し上げます。

尚、ご不明な点がありましたら受付までお問い合わせください。

胃がん検診の必要性について

大和市在住の方には、そろそろがん検診のお知らせが届いていることかと思えます。今回は、胃を中心として早期がんの治療と検診について書いてみようと思います。

早期がんは症状がないことが多い！

肝臓や膵臓は沈黙の臓器と言われ、がんができていても症状が出にくいことを知っておられる方も多いと思います。しかし、実は胃がんや大腸がんも早期の段階ではほとんど症状が出ることがありません。胃がんは荒れた胃粘膜から発生することが多いため、胃炎の症状から胃カメラを受け偶然、早期がんが見つかることはあります。しかし、胃カメラを受けないで胃薬だけ飲んでしまうと、当然、胃炎の症状は良くなってしまふため、胃がんは発見されないうままになってしまいます。病気が進行して症状が出てくる頃(進行がんの状態)には手術が避けられず、場合によっては、手術のあとに抗がん剤治療が必要になったり、手術すらできなくなることもあります。

早期の胃がんを見つけるためにはやはり胃カメラ

以前は胃の検診といえばバリウムでしたが、最近は胃カメラが主流です。バリウムの検査でも早期胃がんが見つかることはありますが、やはり胃カメラの方ががんが見つかる頻度が高いことに疑う余地はありません。胃粘膜をカメラで直接見ることが数mmの発赤でも見つけることができます。バリウムの検査では粘膜の色の変化をみることができず、ある程度の凹凸がないと病変として認識することは難しくなります。胃カメラの場合は、がんを疑う病変を見つけた場合、その場で細胞の検査(生検)を行います(結果が出るまで7～10日かかります)。胃カメラは年々進歩しており、直接がん細胞を見ることができ、拡大機能(顕微鏡に近い機能)がついたカメラも研究開発されており、将来は細胞の検査(生検)が必要ない時代が来るかもしれません。

早期で発見することの利点

当然のことですが、早期であればあるほど、治療後の転移や再発の可能性は低くなります。「がん」といえば手術、全身麻酔でお腹を切つて、「と考える方も多いと思います。しかし、最近早期のがんであれば大きな病変でもお腹を切らずに、胃カメラ(内視鏡)を使ってがんをとること(ESD・胃粘膜下層剥離術)ができるようになってきました。

内視鏡でとれるがん、とれないがん

がんは粘膜と言われる胃の内部表面から発生します。その後、周囲や胃の壁深くに拡がっていきます。胃の表面から深くに進行すると血管やリンパ管といった管を通って胃の外に拡がり、いわゆる転移を起します。これまでの統計から転移を起すのは、粘膜層の下の粘膜下層に拡がった時からだとされています。このことから、内視鏡でとれるがんとは転移を起す可能性が極めて低い、粘膜内にとどまるがんとなります。

ESD(内視鏡的胃粘膜下層剥離術)とは？

胃カメラを使って粘膜層の下の層、すなわち粘膜下層までを薄く剥ぎ取るように切除する治療です(がんが粘膜層にとどまっている、すなわち転移を起さない深さかどうかを正確に判断するためには粘膜層の下の粘膜下層ま



で切除する必要があります)。これまでも胃カメラを使って粘膜下層までの切除は行われていたましたが、小さな病変に限られていました。しかし最近、技術の進歩や新しい機器の登場により、かなり広範囲の病変も切除が可能になりました。直径3cmを超えるような広い病変については拡大適応となりますが、がんが粘膜層にとどまっているれば転移の可能性は極めて低いとの判断から、最近では直径3cmを超える病変を切除することも珍しくありません。

ESDは胃の粘膜下層までを切除するため、切除したあとは潰瘍になりますが、時間の経過とともに潰瘍は治癒し瘢痕(はんこん)化します。外科手術のように胃が小さくなった、お腹に傷が残ったりすることはありません。当院では切除後3日程度で食事開始となり、普段どおりの食事ができる状態となってから退院となります。通常、入院期間は1週間程度です。

症状がないうちにがんを発見し、治療することが大切です。粘膜内にとどまるがんであれば食道も大腸もESDは可能です(一部、例外はあります)。お腹を切ることなく治療できます。

胃がんについては1年に1度の胃カメラを受けていけば、手遅れで見つかることはほとんどないと言われています。

副院長 丸岡隆二

今春スタート!! 南大和病院の 高度医療機器共同利用制度

近年、国民お一人あたりの医療費負担が増大している中、医療を営む者に於いてはその削減に向けた対策と実施が急務となっております。

当院では開院当初より地域医療を第一に考えた取り組みを行ってまいりましたが、このほど医療資源の効率的活用と地域医療連携の観点から、近隣の地域医療を担っている先生方の診断の一助にしたいと考え、「高度医療機器共同利用制度」をこの春よりスタートいたします。医療費削減、医療連携は元より、地域住民の方々の検査が受けられる機会が増え、CT検査、MRI検査がかかりつけ医に受診するという診療初期段階に受けられる事は予防や早期発見にもつながります。この春スタートする地域医療全体に役立つ取組みの「高度医療機器共同利用制度」。どうぞ宜しくお願いいたします。

※医療機関様へ
この制度の利用には事前登録をお願いしております。
当院の高度医療機器共同利用では患者様のカルテは作成致しません。

・診療が必要な場合は外来受診をお願いいたします。
・この制度はかかりつけ医と当院の間での登録制度によって行われます。ご利用はかかりつけ医からの申込となります。

※地域にお住まいの方へ
この制度はかかりつけ医と当院の間の登録制度によって行われます。ご利用はかかりつけ医からの申込となります。

■問い合わせ先■

南大和病院 地域連携室
046(269)2474



南大和病院に常勤医として着任して



腎臓内科部長
吉田和彦医師

平成27年3月16日より腎臓内科部長として着任致しました。吉田和彦です。宜しくお願い致します。

生まれは福岡県、昭和61年に福岡大学医学部を卒業し研修を大学で受け、その後福大腎臓センター勤務を続け、平成8年退局し教授の紹介で福岡と北九州の病院勤務を5年間、その後浜松の下村クリニックの副院長を約2年間、神奈川県にきたのは平成15年で、そこからは茅ヶ崎の湘南東部総合病院の透析センター長として勤めておりました。この度ご縁があり南大和病院にお世話になることとなりました。

専門は透析療法と腎臓疾患です。当院では導入前の慢性腎臓病の患者を増やしていきたいと考えています。導入患者も同様です。

慢性腎臓病は新しい概念なので少し説明をします。慢性腎臓病(CKD)は2002年にアメリカのNKFによって導入された概念です。CKDの定義は、蛋白尿や血尿などで示される腎障害が3か月以上続くか、糸球体濾過量(GFR)60ml/分未満が3か月続くことと定義されその原疾患は問わない、となっております。ステージ分類はGFRによってなされ蛋白尿の多少はステージ分類に影響はしません。欧米においてCKDの原因はほとんどが糖尿病、肥満、高血圧であり、これらの生活習慣病を早期発見するのに最も良い指標が蛋白尿と腎機能低下であることがCKDという概念が導入されたことに関連していると考えられます。

CKDの概念は検査異常から腎機能低下、保存期腎不全、末期腎不全、透

析までを広く包括するものであり、今まではかかりつけ医、腎臓専門医、透析医による点の医療であったものを、線の医療とし病診連携を円滑に行うことを目指したものであります。患者さんにGFRという共通の物差しで腎臓病を理解できるよう腎臓病診療を簡素化し標準化したことが第1の意義であります。

2つ目の意義はCKDの患者が末期腎不全に至るリスクが高いだけでなく、心血管病(CVD)により死亡するリスクが高いことを示し、CVDの予防を目指したことであります。これにより腎臓病の診療を従来の腎炎治療中心から生活習慣病対策へとパラダイムシフトすることになりました。日本ではCKDの取り組みは2004年より日本腎臓学会で開始されています。CKDの実態把握するため日本人のGFRを正確に推算できる推算式を作成することが必要となり2007年に約800名のイヌリンクリアランスを測定してこの結果に基づいてGFR推算式が作成されております。新しい日本人の推算式を用いてCKDの罹患率を推定されました。CKD1-5までの患者は約1350万人と推定され、またこの多くが高齢者であり70歳代の約30%、80歳代の約50%がCKDであると考えられております。日本国民の500人に1人が透析を受け透析患者の死因の大多数は心血管疾患であることは透析にかかわる人達には以前から知られていますが、CKDの患者においても心血管疾患による死亡率は透析に至る確率よりはるかに高いことが明らかになっております。生命予後の観点からもCKD患者における治療管理が必要とされています。

少しでもお役にたてるように考えておりますので宜しくお願い致します。

外来診療予定

平成27年4月1日より

(変更の可能性ありますのでご来院の際には
受付またはお電話でご確認ください)

待ち時間を短縮するためには・・・
ご予約をお勧めいたします
ご来院いただいたら、
再来機をご利用ください

予約専用ダイヤル

046(269)5000

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜		
午前外来	一般外来 (予約優先)	深原副院長 外科 金子 内科 佐藤 内科 茅野 外科 甲斐 内科 北里大学 内科	正木 外科 金子 内科 神尾 外科 中川 内科	藤井院長 総合 丸岡副院長 内科 松崎 外科 斎藤(健) 外科 溝口 内科	廣瀬 内科 茅野 外科 佐藤(一) 外科 加地 外科	藤井院長 総合 丸岡副院長 内科 神尾 外科 河野 内科 川崎 外科 三谷 内・呼吸 池田(9:00~11:00)	神尾 外科 中澤 外科(第2・4) 天野 外科(第1・3・5) 林 外科(第4) 小野 外科(第2) 園田 外科	
	専門外来 (予約制)	田中 整形外科	池田名誉院長 総合 川崎 整形外科 吉田 腎臓内科	森崎 整形外科 上竹 腎臓内科 甲斐崎 乳腺外科 吉田 腎臓内科	池田名誉院長 総合 高地 腎臓内科	松原 整形外科 吉田 腎臓内科	田口 糖尿・内分泌 石倉 整形(不定期) 中澤 整形(不定期) 山本 整形(不定期) 橋本(嘉) リウマチ(不定期) 泌尿器科(女子医大) 田中(真) 胸外(第1・5)	
	午後外来	一般外来 (予約優先)	藤井院長 総合 大津 内科 丸岡副院長 内科 佐藤 内科 甲斐 内科	茅野 形成外科 廣瀬 内科 城 内・呼吸 中川 内科	安藝 内・呼吸 道下 内科 松崎 外科 溝口 内科	佐藤(一) 外科 小川(英) 内科 加地 外科	深原副院長 外科 河野 内科 川崎 外科 星 内・呼吸 三谷 内・呼吸	深原副院長 外科 園田 外科 中澤 外科(第2・4)
		専門外来 (予約制)	田中 整形外科 大崎 腎臓外科	鈴木(孝) 循環器 川崎 整形外科	金子 頭痛外来 新本 血管外科 上竹 腎臓内科 森崎 整形外科 甲斐崎 乳腺外科	金子 物忘れ 橋本(通) 循環器 高地 糖尿科 原 整形(隔週)	辻 循環器 鈴木(真) 糖尿科 田中(真) 胸外(第3) 甲斐崎 乳腺外科	青木 循環器(第2・4) 石倉 整形(不定期) 中澤 整形(不定期) 山本 整形(不定期) 橋本(嘉) リウマチ(不定期) 泌尿器科(女子医大) 田中(真) 胸外(第1・5) 門田(形成)(第3) 新本 血管(第1・3・5) 田口 糖尿・内分泌
		夜間外来	丸岡副院長 内科 深原副院長 外科 甲斐 内科 専門外来 (予約制)	正木 外科 城 内・呼吸 中川 内科	道下 内科 安藝 内・呼吸 松崎 外科 森崎 整形外科 西本・久保田 脳外科	佐藤(一) 外科 小川(英) 内科 星 内・呼吸 杉山 脳神経外科 原 整形(隔週)	星 内・呼吸 川崎 外科 三谷 内・呼吸 松原 整形外科	専門外来 (予約制)

ご予約の上、
ご来院ください。

南大和グループに新たな風が吹いてきます

2015 年度新入職員のご紹介

2015 年 4 月 1 日 南大和グループの入職式の様子です



- ① 出身
- ② マイブームは？
- ③ 自分を一言で表すと？

4 月 1 日に新しく仲間になったメンバーです



かわの なるみ
河野成美
看護師
① 宮崎県
② お昼寝
③ マイペース



いまむら ゆり
今村友梨
看護師
① 鹿児島県
② チャリで爆走
(神奈川全力少女)
③ オリジナリティ



くすはら しの
楠原詩乃
看護師
① 鹿児島県
② 近所を探検する
③ 優柔不断



いしだ なおこ
石田奈緒子
准看護師
① 宮崎県
② ショッピング
③ マイペース



なかの みさ
中野美沙
看護師
① 福島県
② 料理
③ 大雑把



あづま さとみ
我妻聡美
看護師
① 福島県
② 登山、神社
お寺めぐり
③ 心配症



すみの りえこ
住野利枝子
看護師
① 岩手県
② お散歩
③ おっとりしているが、
おっちょこちょいです...



わたなべ たまみ
渡邊碧実
看護師
① 山形県
② 無類のディズニー
好きです
③ 粘り強い



かわぐち ゆうこ
川口裕子
看護師
① 新潟県
② 子供のサッカー応援
③ 犬みたい



おはら ちはる
小原千春
クラーク
① 神奈川県
② なし
③ 奔放



はやた ともこ
早田智子
クラーク
① 神奈川県
② パン作り
③ 怖がりです



わかまつ しょう
若松奨
理学療法士
① 神奈川県
② ボルダリング
③ 切り替え上手



たけうち しょうへい
竹内翔平
作業療法士
① 神奈川県
② サッカー観戦
③ 優柔不断



よじま かな
与島加奈
作業療法士
① 静岡県
② 旅行、劇団四季
を観に行くこと
③ マイペース



くぼの はなえ
久保園英恵
言語聴覚士
① 神奈川県
② 厚木のスイーツ巡り
③ のんびり



かねだ えり
金田絵莉
臨床検査技師
① 東京都
② さんぽ
③ 大雑把



みやお なおき
宮尾尚貴
臨床工学技士
① 神奈川県
② お風呂
③ マイペース



よしき まさや
吉木允耶
臨床工学技士
① 神奈川県
② カレー
③ マイペース



たかばたけ しんご
高島新吾
臨床工学技士
① 神奈川県
② バイクいじり
③ のんびり平和主義



すぎ まさき
杉政樹
臨床工学技士
① 神奈川県
② 釣り
③ 生真面目



まつおか さき
松岡沙樹
臨床工学技士
① 神奈川県
② 水泳
③ 真面目



えとう あすか
江藤明日香
臨床工学技士
① 神奈川県
② 飼い犬と遊ぶこと
③ 泣いちゃう
おっちょこちょい



わたなべ みはる
渡邊美晴
臨床工学技士
① 神奈川県
② 映画
③ 慎重



かわかみ かずや
川上和也
臨床工学技士
① 神奈川県
② ラーメン
③ マイペース



かわば ようこ
川場陽子
栄養部
① 神奈川県
② 小劇場で演劇
を観ること
③ ポジティブ



こまつ ともき
小松和幹
総務部
① 神奈川県
② ランニング
③ ポジティブ



さとう しげじ
佐藤重二
総務部
① 宮城県
② なし
③ 短気



あべ まさとし
阿部正俊
総務部
① 北海道
② 船釣り、農作業
③ 温厚

南大和グループで活躍中のフレッシュマンです

2014 年 4 月 2 日から 2015 年 3 月 3 1 日までの新入職員です



すが のりこ
菅則子
看護師
① 徳島県
② 料理
③ お調子者



おがた りつこ
尾形律子
看護師
① 新潟県
② 映画鑑賞
③ そのまま



たかはし あやこ
高橋綾子
看護師
① 福島県
② アクセサリー作り
③ わがまま



じんぼ よしみ
神保淑美
看護師
① 北海道
② アウトドア
③ おとなしい



いけだ みずほ
池田瑞穂
看護師
① 神奈川県
② 妄想
③ 明るい



おがわ たかこ
小川貴子
看護師
① 神奈川県
② 温泉
③ おっちょこちょい



せきぐち くにこ
関口久仁子
看護師
① 神奈川県
② 子供と歌う
③ おっちょこちょい



やました かおり
山下香織
看護師
① 神奈川県
② 映画鑑賞
③ がんこ



むとう かおる
武藤かおる
看護師
① 埼玉県
② 神社めぐり
③ 人見知り



たにむら せいこ
谷村聖子
看護師
① 神奈川県
② とくになし
③ せっかち



くろき しょうた
黒木章太
看護師
① 宮崎県
② アメリカドラマ
③ 明るいがんこ



はげやま ちあき
樫山千晶
看護師
① 神奈川県
② 岩盤浴
③ マイペース



くろさわ めぐみ
黒澤恵美
准看護師
① 秋田県
② ライヴ
③ あわてんぼう



とつか ひろこ
戸塚洋子
准看護師
① 神奈川県
② 塩パン
③ 天然



まるやま ともこ
丸山智子
准看護師
① 神奈川県
② ネコ
③ ポジティブ



きくち ちえ
菊池千絵
看護助手
① 神奈川県
② なし
③ マイペース



あらい かずこ
新井和子
看護助手
① 神奈川県
② のど飴
③ まじめ



くさやなぎ みさお
草柳操
薬剤師
① 神奈川県
② 映画鑑賞
③ 温和



ますい しずこ
増井静子
臨床検査技師
① 神奈川県
② DVD 鑑賞
③ 明るい正直者



てらしまだいすけ
寺嶋大介
調理師
① 神奈川県
② 読書
③ 気が小さい



いしだ あきゆき
石田晃之
介護助手
① 神奈川県
② とくになし
③ 人畜無害



すずき やすまさ
鈴木康正
介護福祉士
① 神奈川県
② ドライブ
③ 大雑把



ふくだ みわ
福田美和
介護福祉士
① 神奈川県
② 外国人との会話
③ まじめ



うらた みほこ
浦田美穂子
リハビリ助手
① 神奈川県
② とくになし
③ まじめ



しばやま きょうこ
柴山京子
医事部
① 神奈川県
② Hula
③ おっちょこちょい



そが じゅんこ
蘇我純子
医事部
① 神奈川県
② サイクリング
③ おおらか



さわだ ひとみ
澤田瞳
医事部
① 神奈川県
② スマホゲーム
③ 楽観的



きむら もえ
木村萌恵
医事部
① 青森県
② 観光
③ 慎重・



おおほり みのり
大堀みのり
医事部
① 神奈川県
② 手芸
③ 明るく大雑把



かねこ ゆきこ
金子由紀子
医事部
① 高知県
② ドライブ
③ 好奇心旺盛！



なかむら みすず
中村美鈴
医事部
① 山口県
② ストレッチ
③ 恥ずかしがり屋



きたみ あやか
北見綾架
総務部
① 新潟県
② よさこい
③ 慎重



ふくだ ゆきえ
福田幸恵
事務
① 神奈川県
② とくになし
③ 心配性



ばらた くみこ
茨田久美子
事務
① 神奈川県
② とくになし
③ 心配性



さとう とみこ
佐藤富子
検査部
① 宮城県
② DVD 鑑賞
③ 何事にも前向き



だて あきひろ
伊達明宏
総務部
① 神奈川県
② ネコ
③ のんびり



はまぐち れいこ
濱口令子
総務部
① 青森県
② ボランティア
③ あわてんぼう



いいた よしあき
飯田義明
総務部
① 神奈川県
② ゴルフ
③ 陽気



はらだ としみ
原田俊美
総務部
① 神奈川県
② ももクロライブ
③ 気遣い



たなか のりかず
田中路一
総務部
① 神奈川県
② オートキャンプ
③ あかるい

リレエッセイ

執筆者に次のエッセイストを紹介頂き、どんどん職員間にエッセイの輪をひろげていきます。46番目は医事部の篠原奈緒さんです。

医事部で勤務しております、篠原奈緒です。今回は私の甥についてお話していきたいと思えます。

私の甥は1歳4か月になります。私の妹の子であり、私の両親にとって初孫になります。

母は勿論、父の可愛がり様は私が今まで見た事のない様な笑顔であり、ちょっとぶつかったりすれば「アップナイ!!」と大きな声を出さすような有様です。私が知らないだけで、私の幼い頃もこうして慈しんでくれたのであろうと思えます。今までは赤ちゃんを見ても「可愛いな」位にしか思わなかったのですが、今は甥と比較をしたり、泣いている姿にさえも微笑んでまいります。生まれた時の体重は3702gで私の誕生時よりも大きく、病院に駆け付けた時には驚きました。初めて見た甥の顔は、妹が赤ちゃんの時とよく似ていました。

その後の成長ぶりは目を見張るものがありました。母乳だけでしたがスクスクと育ち、今の体重は12kgです。甥はよく食べます。多少の熱でも鼻水が出ていようと。グズっていても機嫌が悪くても蜜柑一つで笑顔になるのです。一緒に食事をした時も気持ちの良い程の食欲で、自分の食べるのも忘れて見惚れてしまう位です。母の話では、私も妹も食に関しては甥に負けず劣らず凄かったそうです。

最近、手を引けば歩ける様になりました。性格的に慎重なのか、中々一人で歩こうとしません。しかし、ショッピングモールのキッズコーナーで遊ぶときは、活発な動きの子にぶつかりそうになっても楽しそうにハイハイで動きまわっていました。自分は走り回れなくてもその中で動いているのが好きなようです。甥は電車・自動車・飛行機がとても好きで、泣いていても救急車のサイレンが聞こえると泣き止んだり、電車が通り過ぎる時はパイパイと手を振ったり…。ポケットサイズの電車の本はいつも持ち歩いています。

甥の父親である義弟は、野球少年だったそうで、今でも草野球チームでプレイしているので、そのうち親子でキャッチボールでもするでしょう。妹も小学校の時に少年野球のチームでプレイしており、男の子より活躍していたぐらいなので3人でキャッチボールしましょうか。

これから幼稚園、小学校とどのように成長しどんな少年に育っていくのか楽しみであり、私も頼れる伯父でありたいと思っています。医事部 篠原奈緒

次回はリハビリ部の原田千早さんです。お楽しみに!

栄養部より季節のレシピ



冷めても美味しい 手作り柏餅

—作業時間たったの15分です♪—

こどもの日のお菓子と言えば「柏餅」。うるち米の粉で作る新粉餅で味噌餡や小豆餡を包み、柏の葉でくるんだものです。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、柏餅には子孫繁栄の願いが込められていると言われます。



○材料 (5個分)

上新粉	100g
砂糖	10g (大さじ1程度)
水	150ml (粉の1.5倍くらい)
市販のこしあん (又は粒あん)	150g
かしわの葉	5枚
☆エネルギー	127 Kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	0.4g
炭水化物	25.8g



○作り方

1. 柏の葉は水で洗い、水分を拭き取ります。
2. あんこを5等分に分け、丸めておきます。
3. 耐熱ボールに上新粉と砂糖を入れて、さらに水150mlを加えてよく溶かします。
4. ふんわりラップをかけ、レンジ(600W)で5分加熱します。



5. 生地をゴムベラで5~6回程度練ります。
6. 粗熱がとれたら、手に水をつけ楕円形に伸ばし、あんをはさみます。
7. 柏の葉を巻いて出来上がりです。



○ポイント

- その1 レンジで簡単、蒸し器を使う場合の半分の作業時間です
- その2 電子レンジで作ると、蒸すよりもやわらかくなります

○管理栄養士のアドバイス♪

- ・手作りお菓子は砂糖使用量を抑えることができ低カロリーに仕上げられます。
- 市販品の柏餅 80g 165 Kcal
- 手作り柏餅 82g 127 Kcal (-38Kcal♪)
- ちなみに…
- 市販品柏餅 165 Kcal を消費するには⇒平地を約40分歩く
- 手作り柏餅 127 Kcal を消費するには⇒平地を約30分歩く (10分短縮♪)
- ・楽しみながら作ることができ、出来立てはより一層美味しく感じられます。
- ・エネルギー補給としてもいいと思います。
- ・もっとカロリーを減らしたい方には・・・
- 砂糖をカロリーゼロ自然派人工甘味料※へ
- あんこを低カロリージャムへ (詳しく知りたい方は当院管理栄養士まで)
- ⇒2つを使用することで、107 Kcalになります。(約20Kcalカットできます。)
- ※人工甘味料とは・・・
- 食品に存在しない甘み成分を人工的に合成した合成甘味料です。
- ヒトの消化管では消化吸収されずエネルギーになりません。



ぜひ作ってみてください♪

☆幼児や高齢者等は、喉に詰まり窒息を招く恐れがありますのでご注意ください

地域のお医者様
Doctors
みやざわ医院

地域のお医者様をご紹介しますコーナー「ドクターズ」。
第2回目のご登場は横浜市泉区上飯田町に平成3年開業され、
小児科から大人まで診療され地域医療に貢献されています
「みやざわ医院」の宮沢要一朗先生です。

みやざわ医院はいちよう団地の1階にあります。いちよう団地は今から約40年前の1971年（昭和46年）に建てられた県内最大の公営住宅です。境川を挟み、住所が大和市側の「下和田」と横浜市側の「上飯田」の2つに分かれています。

院長の宮沢先生にお話を伺ってみました。



『当院では、小児科内科を中心に赤ちゃんから大人まで、患者様の病気治療にお役に立てるよう努力しております。』

小児科は小児疾患全般に小児心疾患、気管支喘息を含むアレルギーー疾患、皮膚疾患（アトピー性皮膚炎、水いぼ、とび火など）、内科は循環器、気管支喘息、生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病）、胃・十二指腸内視鏡、超音波検査（腹部、心臓、頸動脈）、内科一般を診ています。

開業医は重症患者の診療、入院治療や検査などいろいろな面で病院に助けられながら診療をさせて頂いており感謝しています。自院は平成3年、（南大和病院で）池田理事長が院長をされておられる時に開業し、それ以後ずっとお世話になっております。開業して20年以上になりますが、職員一同地域医療に一層貢献できるよう努力していきたいと思っています。』

宮沢先生は何でも相談できる地域に密着した「ファミリドクター」を目指し、親切に診察することを心掛けていらっしゃいます。

先生はいつお会いしてもこやかに笑顔を返して下さる暖かい印象で、職員の方も優しく対応してくださり、家に帰った時のような安心感のあるアットホームな医院です。

また、みやざわ医院の待合室壁には子供が喜ぶキャラクターの絵を貼り、生活習慣病予防に食事の見本が置かれ、待合室には家族に付き添われた小さなお子さんから高齢の患者様が座わっています。年齢に関係なく診療されホームドクターとして地元で愛された医院です。



住所：〒 245-0018 横浜市泉区上飯田町 2670-32

電話：045-803-5050 予約専用：045-806-1808

診療時間：

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	●	●	●	△	●	●	△
午後 15:00～18:00	●	●	●	／	●	※	／

休診日：祝日 ※土は午後 15 時～ 17 時

△木・日は 9 時～ 11 時 診察
(休診することもあります。)

診療時間に関してはお問い合わせください

交通案内：

- 車でご来院の方
…和泉坂上交差点より車で 10 分
駐車場…医院近くに 8 台完備
- バスでご来院の方
…神奈中バス：いちよう団地集会所前バス停下車すぐ
※いずみ野駅・いずみ中央駅・長後駅よりバス
- 周辺の駅
…相鉄線：いずみ野駅・いずみ中央駅・ゆめが丘駅
…小田急線：高座渋谷駅・長後駅



編集後記

- 花粉症の方にはいやな時期が来ました。気合で乗り切りましょう。 中根
- 40の手習い。新しいこと始めよう！…と思うだけ？ 増淵
- 7年間南大和で働かせていただきました。退職後もネットで広報誌読ませていただきます！ 立川
- 桜のつぼみがだんだん大きくなっていきます。開花が楽しみです。 桐沢
- 連休取れたらディズニールゾーに連泊して遊びつくりたい！ 小川
- 春ですね。花粉症はツライけど何だかワクワクします！ どこか行きたいナ。 長田
- やはり娘の話。2歳と4歳の姉妹で喧嘩ばかりしています。私は、はあ、とため息ばかり…。星野
- 今号から広報誌デザイン担当させて頂きました！ご意見ご感想よかったですらお聞かせください。金子

