

門司掖済会病院広報誌

# なごみ



一般社団法人日本海員掖済会  
門司掖済会病院

〒801-8550

北九州市門司区清滝1丁目3番1号

代表

電話 093-321-0984

FAX 093-331-7085

## 院長 年頭のあいさつ

新たな年を迎えて

皆様、明けましておめでとございます。

昨年十二月十二日に京都清水寺で森清範貫主が書き上げた二〇一八年の世相を表す「今年の漢字」は「災」でした。各地で豪雪、火山の噴火、地震、豪雨、酷暑に加えて大型台風が上陸しました。

門司では七月に西日本豪雨による災害を受け、夏には酷暑が続き熱中症も多発しました。本年は自然災害の少ない穏やかな一年であることを願っています。

### 住み慣れた地域で……

さて、わが国では少子高齢化が進み、これまで

のように若者が高齢者を支えることは困難となりつつあります。

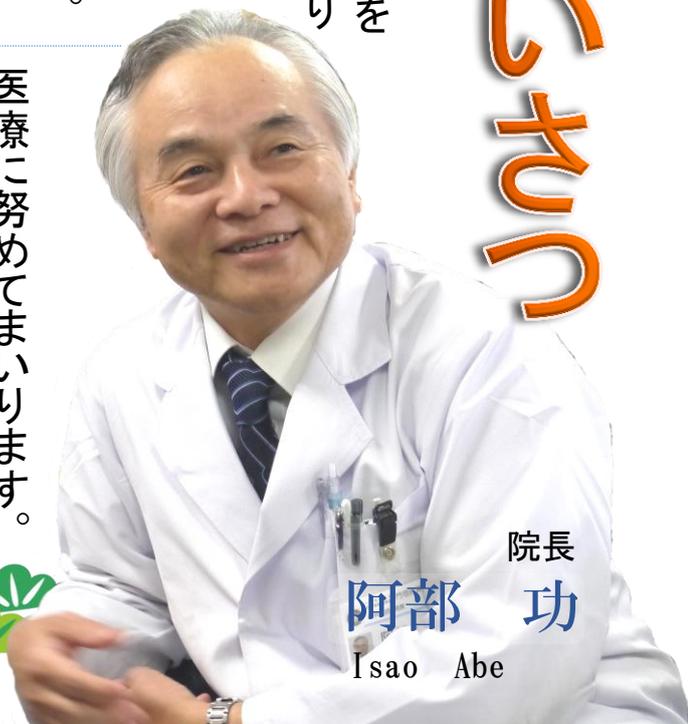
一方、二〇二五年には団塊の世代が七十五歳以上となるため高齢者が急激に増えてきます。これに対応するために「地域包括ケアシステム」の構築を中心とした医療提供体制の大転換が進んでいます。

住み慣れた地域でその人らしく最後まで暮らすために医療と介護をつないで支えることが、少子高齢化の進んだ北九州、特に門司区では大切なことだと考えます。

当院は、かかりつけの先生方や地域の医療施設、介護施設との連携を深めて質の高い安全な

医療に努めてまいります。このために急性期医療だけでなく当院の地域包括ケア病棟を活用して医療・介護・疾病予防・住まい・生活支援を一体的に提供したいと考えています。

職員一同、掖済（腋に手を添えて助ける）の精神に基づき「心優しいきめ細やかな医療」により門司区の皆様の健康に貢献していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



院長

阿部 功

Isao Abe





# 本当に身体に良い食べ物は？

副院長 藤井 健一郎

身体に良い食べ物って何でしょうか。沢山の情報が飛び交っていますが、予防すべき病気も、がん、心臓病、脳卒中、認知症、骨粗鬆症、各種生活習慣病など数多くあります。かく言う私も認知症の食での予防などに関して話題提供を多少なりとも行ってきましたが、それぞれに良いとされる食品は微妙に異なっており、迷うこともあります。最近、これらの病気をすべてまとめて、これまで出された多くの信頼のおけるデータをもとに「体に良い食品」という一点に絞ってまとめた下記の本が出版されました。私自身もなるほどと思う点が多くありましたので、紹介させていただきます。

この本によりますと健康に良いかどうかで、全ての食品は表にあげた5つのグループに分けられるとされています。

グループ5の食品は少なめにして、グループ1に置き換えるとより健康で長生きできるのではと期待されます。ただし、食欲や好み・食の楽しみ（幸福度）などもありますので、決してグループ5の食品を食べてはいけないということではありません。バランスや量、食べ方も大切です。詳細は本をご参照いただければと思います。

なお、当院でも糖尿病や腎臓病・高血圧の患者さんを中心に栄養指導を行っております。



「世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事  
(津川友介著, 東洋経済新報社, 2018年4月)」

健康に良いかどうかで分類した5つの食品グループ		
グループ	健康への関与	食品の例
1	健康に良いことが ほぼ確かな食品	①魚 ②野菜と果物(フルーツジュース、ジャガイモは含まない) ③茶色い炭水化物 ④オリーブオイル ⑤ナッツ類(豆類もこのグループに含めてよいかも)
2	ひよっとしたら健康に 良いかもしれない食品	ダークチョコレート、コーヒー、納豆、ヨーグルト、酢、豆乳、お茶
3	特に健康にメリットも デメリットもない食品	その他の多くの食品
4	ひよっとしたら健康に 悪いかもしれない食品	マヨネーズ、マーガリン、フルーツジュース
5	健康に悪いと 考えられる食品	①赤い肉(牛肉や豚肉。鶏肉は含まず)と加工肉(ハムやソーセージなど) ②白い炭水化物(じゃがいもを含む) ③バターなどの飽和脂肪酸

※「茶色い炭水化物」とは精製されていない炭水化物を指す。玄米や全粒粉を使ったパン、蕎麦など。「白い炭水化物」とは精製された炭水化物のこと。白米や小麦粉を使った白いパン、うどんなど。(上記紹介した本より引用、一部改変)



## ものわすれが気になりませんか？

ものわすれ  
外来とは…

認知症について不安や心配のある方が気軽に受診いただき  
早期発見・対応のために、診察や相談・助言を行います



【診療日】 毎週火曜日と木曜日の13:00~  
(完全予約制です)

\*当院は「北九州市ものわすれ外来協力医療機関」です。

院長・理事長 石本 稔 先生  
副院長 石本 崇胤 先生

〒800-0048

北九州市門司区稲積1丁目3-28

電話 (093)391-3221

午前:9:00~13:00 午後:14:00~18:00

休診:日曜日・祝日

午後休診:木曜日・土曜日



門司区稲積で開業しております石本です。いつも門司掖済会病院の先生方やスタッフの皆様には当院で対応の難しい患者さまの検査や治療で大変お世話になり、誠にありがとうございます。

おかげさまで、本年で開業から38年目を迎えることが出来ました。当院の最近のニュースとして、2017年に医院の全面リニューアルをおこないました。リニューアルのコンセプトは明るく清潔な空間で患者さまをお迎えすることです。スタッフのユニフォームまで一新し、医院のホームページも新たに作製いたしました。当院では、消化器疾患を中心とした一般内科、外科、整形外科の診療をおこなっていますが、リニューアル後は最新の内視鏡システムを導入し、胃カメラ、大腸カメラによる検診もおこなっております。不安を抱えられて受診される方も多いため、できるだけ苦痛の無い検査を心がけており一人一人の患者さまに丁寧に対応していきたいと思っております。

長い間地域に密着した家庭医として患者さまの診療をおこなう中で、医療機関の連携は非常に重要であると感じることも多く、これまでも様々な先生方に大変お世話になって参りました。掖済会病院の皆さまにはこれからも大変お世話になるかと思っておりますが、今後ともよろしくお願い申し上げます。



# マンモグラフィ検査を受けるにあたって 放射線技師が疑問にお答えします！

## マンモグラフィ検査とは・・・

乳房を専用の装置で圧迫し、右と左別々で撮影していきます。撮影するときには100～120N(約10～12kgの重さを乗せた時と同等の力)で圧迫します。

検診マンモグラフィでは、基本的にCC(頭尾方向撮影)とMLO(内外斜位方向撮影)の2方向の撮影をします。

また、50歳以上の方はMLOのみの撮影を推奨しています。

検査時間は、個人差はありますが5～10分程度です。



### どうして圧迫しなければならないの？

乳房の中の乳腺組織を広げることで早期乳がんの発見の可能性が高くなります。また、圧迫することで被ばく線量を減少させることができます。乳房の厚みが1cm薄くなると被曝線量が約50%減少します。



### 何歳からマンモグラフィを受ければいいのか？

検査を受ける適正年齢は40歳以上ですが、上限下限ともに設けていません。検査を希望される方であれば受ける事はできます。



### 検診マンモグラフィ検査で触診はあるんですか？

H29年4月1日から市の検診では廃止されました。当院では、人間ドックを受ける方や希望のある方には触診を実施しています。



### どのくらいのペースで検査したらいいですか？

最低2年に1度は検査を受けることを推奨しています。可能であればエコー検査も併用されてください。



### 検査を受けられない人はどんな人ですか？

下記の方は検査を受ける前に**必ず申告が必要となります！**

- ・妊娠中の方
- ・CVポート留置している方
- ・ペースメーカーのある方
- ・豊胸手術をしている方
- ・制汗剤を使用している方



### 検査を避けた方がよい時期

**授乳中の方**：圧迫の際に母乳が出てくる可能性があります。母乳は撮影すると写りますので、できれば避けた方がよいです。検査したからといって母乳に影響はほぼありません。

**生理前の方**：ホルモンの影響により乳房が張り、痛みが増強することがあります。また、乳腺量が増加することで診断能が低下することがあります。

## マンモグラフィを受ける前に・・・

服装はワンピースやサロペットタイプは避けましょう。  
髪の毛が長い人は後ろに束ねましょう。  
メガネやアクセサリーは外しましょう。  
かみすぎるとかえって痛みを伴います！  
リラックスすることを心がけましょう。

