

YOK

「ヨーク」

Vol.03

2022.夏号

やさしさ 思いやり 機敏さ



特集I

P1,2 世田谷中央病院を
ご紹介します!!
～放射線科～

P3 理学療法士が教える!
～杖の使い方～

P4 管理栄養士による
栄養コラム
～カラフルそうめんレシピ～

当院の基本理念

私たちは、人道的倫理を遵守した
医療・介護サービスの継続的な改善を進め、
「やさしさと思いやりと機敏さを持って」
よりよい医療・介護の提供を目指します。



世田谷中央病院には様々な「仕事」があり、「人」が働いています。
その仕事や人に焦点を当てながら、世田谷中央病院とはどんな病院なのかをご紹介します。
今回は放射線科です!

第2回

放射線科

病院の放射線科は、診断に必要な画像検査をしています★

世田谷中央病院の放射線科はこんなところ

～流れ～

① 医師の診察

→医師が診察の中で、症状や痛み、ケガの
具合に合わせて必要な検査を決めます。



私たちの
仕事はここ



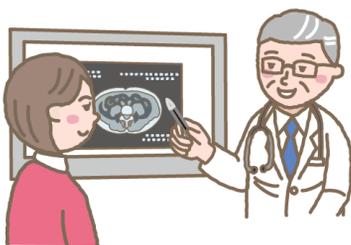
② 放射線科にて画像診断検査

→患者様の病状に即した最善な方法で診
断に有用な画像検査をしていきます。



③ 検査結果による診察

→目に見えない場所も画像診断をすること
でわかり、早期発見や早期治療がで
きるようになります。



患者さんが安心して検査をうけられる
よう、患者さんと痛みに寄り添った対
応を心がけています!!
また、被ばくの低減にも努めています。

◎当院では以下の
検査ができます

- ・レントゲン
- ・CT
- ・MRI
- ・骨密度 (DEXA)
- ・マンモグラフィ



※予約が必要な検査もありますが、
ほとんどが当日検査可能です!!

各種健診も受けられます!!
詳しくはHPをご確認ください。



乳がん検診受けていますか？40歳を過ぎたら一度は受けましょう。
当院では女性技師が常勤しているのので、いつでも検査可能です。

乳がんについて

乳がんは、乳腺にできるがんです。
そして、日本人女性の9人に1人が乳がんになるという統計があります。
乳がんになった人の割合では、30歳代後半から増加し40歳以上の働き盛りの年代が多くなっていきます。

しかし、乳がんは自分で発見できるがんでもあります。
検診にくわえて、毎月セルフチェックをしていくことで、自分の乳房の状態がわかり、変化に気づきやすくなります。乳がんの早期発見・早期治療により、9割以上が治癒します。

リスク因子

- ・ 飲酒・喫煙・肥満（食の欧米化）
- ・ 血縁者に乳がんになった人がいる・・・

早期発見・早期治療で
9割以上が治癒可能！！
始めよう！セルフチェック！

マンモグラフィについて

マンモグラフィとは乳房のX線検査をいいます。
乳がんの早期発見に欠かすことのできない最も有効な画像診断の1つです。
検査は乳房を検査台にのせて、薄く広げなが圧迫板（透明な板）で挟んで撮影します。
撮影は上下と斜めから左右別々に行います。
・圧迫する時間は数秒ほど！



乳房を薄く伸ばして潰す（圧迫）わけ！！

（乳腺はぶどうの房のようになってます。
その粒をバラバラにするイメージ・・・）



ちゃんと理由があります。

♥ 腫瘍と正常な乳腺の重なりを少なくして、腫瘍性の病変がより鮮明に観察可能となります。

♥ 乳房全体が均一に広がるため、ムラがなく見やすい画像になります。

♥ 被ばく線量をより抑えられます。



世田谷中央病では、2020年8月に最新装置を導入しています。

意外に知られていない?! 杖の使い方

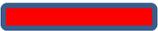
足の痛みがある時に、足の負担を減らす。バランスが低下した際に、転倒予防をする。そんな時に活躍するのが杖です。今回は、杖の使い方をまとめました。

理学療法士 荒井繁人



1.杖の長さ

握り手の高さ：歩く時の自然な姿勢を取り、腕を垂らす。その時の、手首の高さ。
⇒杖を持った時に、軽く肘が曲がる高さ

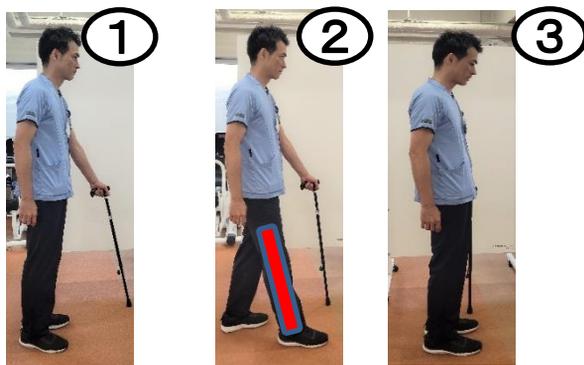
ポイントは
・痛みがある足  (赤く強調) とは
反対側の手で杖を持つことです



2.歩き方 (3動作)

慣れない場合は、3動作で歩きます。

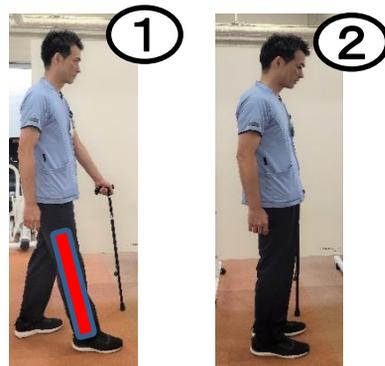
- ①杖
- ②痛い側の足
- ③良い側の足の順番で歩きます。



3.歩き方 (2動作)

慣れている場合は、2動作で歩きます。

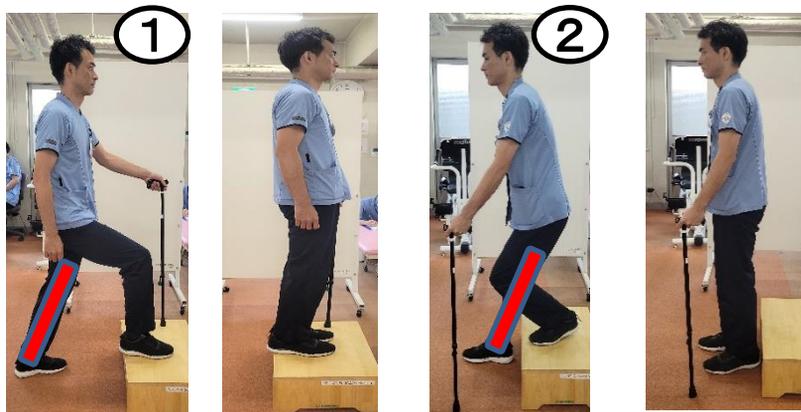
- ①杖と痛い側の足を同時に出す
- ②良い側の足の順番で歩きます。



4.階段昇降

「行きは良い良い、帰りは怖い」で覚えます。

- ①昇る時 (行きは良い良い)
良い側の足から上がります。
- ②降りる時 (帰りは怖い)
患側 (痛い側) の足から降ります。





夏ですね!



暑い日が続くと疲れが抜けない・食欲がわからない、など夏バテの状態が現れることがあります。すでにバテているあなた!今からでも遅くありません!夏バテしにくい身体づくりをして、暑い季節を乗り越えましょう!

＜暑さが元となる夏バテの症状と主な原因＞

- ☆脱水症状・・・体内の水分、ミネラル不足
- ☆栄養不良・・・暑さによる食欲低下
- ☆自律神経の乱れ・・・体の冷やし過ぎや外気温との差による。

＜熱中症、「高齢者は特に注意!」と言われるワケは?＞

体液をためるタンク(筋肉)が少ないから

歩数計などで活動量を確認!



のどの渇きや暑さに気が付きにくくなるから

のどが渇く前に補給!



飲んだり食べたりする量が減っているから

分量チェックしてみよう!



「塩分・糖分の補充が必要なのは、食事量が減っている場合」

です。3度の食事がしっかり食べられている場合は逆に食事以外の糖分や塩分が過度にならないように気を付けましょう。

特に水分補給をスポーツドリンクだけにしていると糖分が過剰になり、体内のビタミンB1が消耗し、疲労感が増してしまいます。

※「3度の食事がしっかり」食べられているかどうか分からない場合は内科受診時にぜひ栄養相談をご利用ください。生活に合わせた夏バテ対策を一緒に考えましょう!

簡単レシピ♪
カラフルそうめん

夏の涼麺、野菜や蛋白質を乗っけ盛りになると1皿で適度に糖分・塩分がバランスよく摂れる満点の1品になります。お試しください!!

【材料1人分】

- 茹でないそうめん 100g ☆茹でないので超簡単!
- ツナ缶 半缶
- トマト 1個
- オリーブオイル 大さじ1
- めんつゆ 大さじ1
- 好みて薬味など 例)ゴマ、大葉、塩昆布、みょうが、ネギ・・・



【作り方】

- ①そうめんに通し、お皿に盛る。
- ②そうめんの上に角切りしたトマト、ツナ缶をのせオリーブオイルをかける
- ③仕上げにめんつゆをかけてできあがり!

＜乾麺を茹でる場合、美味しく茹でるには?!＞

乾麺を沸騰したお湯にパラパラと入れ10秒で火を止め、蓋をして約5分間蒸らす。

ザルにあけ湯切りをし、流水で麺を締める。 P4

10秒!



病院紹介

東京都指定二次救急医療機関

各種健康保険・労災保険

【病床数】

131床（内26床 地域包括ケア病棟）

【診療科目】

内科・糖尿病内科・外科・整形外科

リハビリテーション科・放射線科・泌尿器科

健康診断・人間ドック・予防接種・訪問診療

【診察時間】

午前9:00～12:00 午後13:00～17:00

【受付時間】

午前8:30～11:30 午後12:30～16:30



糖尿病内科外来 診療枠増加のお知らせ



糖尿病内科外来は【毎週 月曜日から金曜日】です！

令和4年4月より糖尿病内科外来の診療枠を増加いたします。

岩崎医師（水曜日）、櫻井医師（木曜日）に加え

月・火・金曜日 近藤医師

が診療を行います。

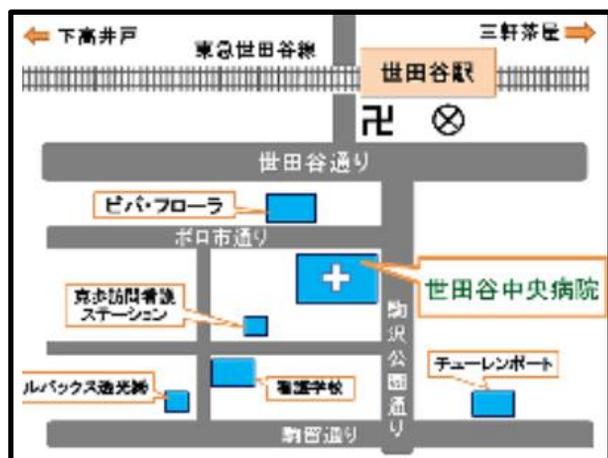
治療は糖尿病専門医をはじめ、看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリ療法士・

そして「あなた」からなるチーム制で進めていきます。

治療方針や糖尿病についての心配事など、ぜひお気軽にご相談ください。

🚗 当院へのアクセス 🚗

◎東急世田谷線
世田谷駅より歩いて5分



医療法人社団さくら会
世田谷中央病院

〒154-0017

東京都世田谷区世田谷

1-32-18

TEL:03-3420-7111

FAX:03-3706-3847

HP:<http://www.setagaya-hp.or.jp>