

知っておきたい「乳がん」のお話

毎年10月になると、あちらこちらでピンク色の装飾やライトアップがみられます。これらはピンクリボン運動と呼ばれ、乳がんの正しい知識を広め、乳がんの早期発見・早期治療をするアメリカ発症の啓発活動です。

日本人女性の11人に1人は乳がんにかかり、40～60歳代の女性のかかる「がん」のトップです。

今や女性にとって最も身近ながんの一つともいえる乳がんですが、発症するまでに年月がかかるため、原因や生活習慣との因果関係を検証することが難しく、今のところ有効な予防策は見つかっていません。

早期発見で治る病気

乳がんは、早期発見・早期治療により約9割が治るといえる大きな特徴があります。早期発見というのは、しこりの大きさが2センチ以下の段階になります。この段階の乳がんは自分で見つけることが難しい（判断できない）ため、早期発見のためには定期的な乳がん検診を受けることが大切になります。

乳がん検診

日本の乳がん検診受診率は、先進国の中で最下位というのが現状です。その原因には「いそがしい」「もし見つかったら…」という思いや、検査の胸を見られる恥ずかしさや痛みというのが主な理由です。一方で、人に勧められることが検診をうけたきっかけというデータもあります。家族やパートナーから検診をすすめることも大切になります。

検診方法

マンモグラフィ検査

胸をプラスチックの板で挟み、レントゲン撮影する方法です。板で挟むので痛みを感じる方が多くいます。

受けられる場所：地域の中核病院で婦人科がある病院

エコー検査

超音波エコー装置を胸にあて検査する方法です。乳腺組織の多い方に適しています。

受けられる場所：地域の中核病院で婦人科がある病院

MRI 乳がん検査

MRI装置を使った新しい検査方法です。被ばくも痛みもなく着衣のまま検査を受けることができます。

受けられる場所：全国で17施設。北海道では「道東の森総合病院（北見市）」のみ。



SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、

「患者さんと私たち、自分たちとその家族」

を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

共生会通信

ともに生きるかい

VOL.15



2019.10

発行：SAITO MEDICAL GROUP
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
<https://www.hi-izurutokoro.com/>

視察団来訪

8月28日（水曜日）、「旭川市内土地改良区連絡協議会」、9月12日（木曜日）、「木を活かす建築推進協議会」の方々川湯の森病院を視察しました。

「旭川市内土地改良区連絡協議会」の皆様は総勢24名、医食同源・自給自足の取り組みについて熱心に見学していました。

「木を活かす建築推進協議会」は、一級建築士やヘルスケア事業の専門家が木造の建物について3時間を費やして詳しくヒアリング、現地視察を行いました。



木材の使い方について詳しく調査する「木を活かす建築推進協議会」の専門家



「旭川市内土地改良区連絡協議会」の皆様



下屋義晴シェフの健康食レシピ ⑤

鱈の明太子風味グラタン

～タルタルソースに明太子風味を加えて～

☆下準備

- ・ 鱈の切り身は軽く塩をして40分くらいおき、冷水で洗いキッチンペーパーで水気を取る。
- ・ ゆで卵は網などで粗く裏ごししておきます。

☆明太タルタルソースの作り方

- ・ マヨネーズ、裏ごししたゆで卵、小口切りした万能ねぎ、卵黄 1/2 個、明太子（薄皮を取った物）をボールに入れて混ぜ合わせます。

☆鱈を仕上げる

- ・ 下ごしらえを終えた鱈の切り身をフライパンに並べ、軽く白ワインをふりかけ、5～6分蒸し上げる。
- ・ 蒸しあがった鱈に明太タルタルソースをたっぷりかけてオーブンで焼きます。
- ・ その間にほうれん草を茹でて3cm幅に切り、バターでソテーしておきます。

☆盛り付けましょう。

- ・ お皿の中央にソテーしたほうれん草をしき、焼きあがった鱈をのせ、お好みの付け合わせで飾り付けたら完成です。



※ 材料（4人分）
 ・ 鱈切り身 60g×4切れ
 ・ 白ワイン 適量
 ・ ほうれん草 200g

※タルタルソースの材料
 ・ マヨネーズ 100cc
 ・ ゆで卵 1個
 ・ 万能ねぎ（小口切り） 大さじ1
 ・ 卵黄 1/2個
 ・ 明太子（薄皮を取った物） 80g



☆管理栄養士のワンポイント☆
 鱈は低脂肪、高タンパク質な魚です。ビタミン類もバランスよく含まれ、特にビタミンDとビタミンB12が多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収力を高め骨を丈夫にし、ビタミンB12は貧血を予防します。



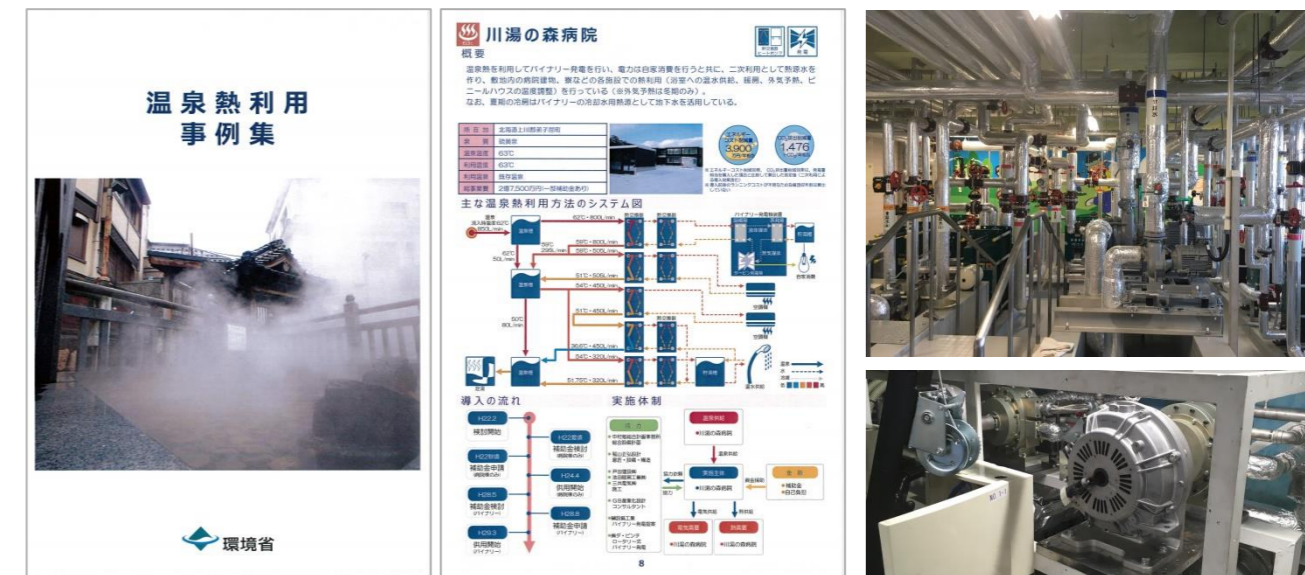
温泉熱利用の取り組み

川湯の森病院の温泉熱利用の取り組みが、環境省のホームページで紹介されました。

環境省の資料「温泉熱利用事例集」（8ページ）に掲載されています。

川湯の森病院の暖房・給湯はすべて温泉から採った熱を利用しているため、石油などの化石燃料は一切使用しない環境にやさしい建物になっています。

https://www.env.go.jp/nature/onsen/spa/spa_utilizing.html



農園課だより

網走の『社会医療法人明生会 網走の丘総合病院』の食事に、9月1日から農園課の野菜提供が開始しました。

SAITO MEDICAL GROUP 全体の食食同源・自給自足にむけた第一歩がスタートします。農園では8月に作付けした水菜、春菊が収穫期を迎えています。ワイン用の山ブドウも実り、ワインの仕込み作業もまもなく始まります。



スタッフ募集

川湯の森病院では、介護スタッフを募集（ハローワークにて情報公開）しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

