



独立行政法人国立病院機構 横浜医療センター広報誌

2022  
夏

# はらじゆくかわら版

<特集>  
肝臓の今を知る  
「フィブロスキャン」

<医師が語る疾患>  
膵癌早期診断プロジェクト



特集

## 肝臓の今を知る「フィブロスキャン」

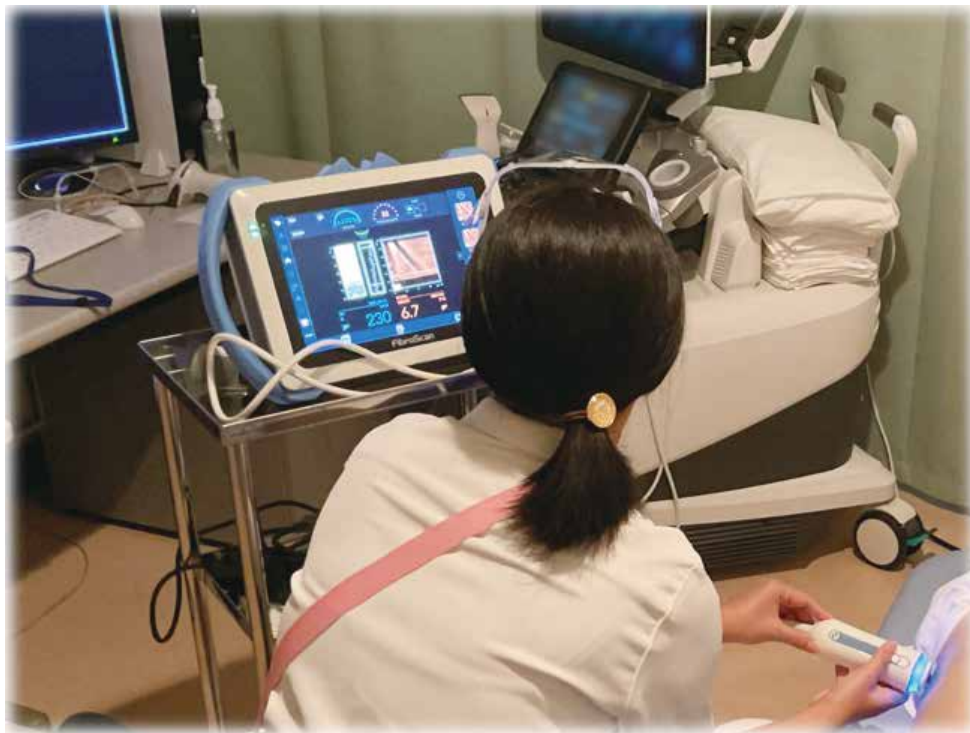
当院消化器内科では超音波エラストグラフィ「フィブロスキャン」を導入しています。

フィブロスキャンは超音波と振動により、肝臓の線維化や脂肪化の程度を診断することができる検査機器で、導入している病院はまだ多くありません。

肝疾患は自覚症状がないままに病状が進行するケースが多くあります。

体に負担をかけずにおおよその病期を診断することができるフィブロスキャンの登場で、肝疾患診療は転換期を迎えています。

過食や運動不足を背景に増加している「非アルコール性脂肪性肝疾患」をはじめ、肝疾患全般での診療に活用しています。肝疾患でご心配がある方はまずかかりつけ医にご相談いただき、当院への紹介・受診もご検討ください。



外来担当表はこちらからご覧になれます。



[https://yokohama.hosp.go.jp/outpatient\\_table/index.html](https://yokohama.hosp.go.jp/outpatient_table/index.html)



## 特集 — 医師が語る疾患

病診連携で挑む膵臓がんとの闘い  
～膵癌早期診断プロジェクト～

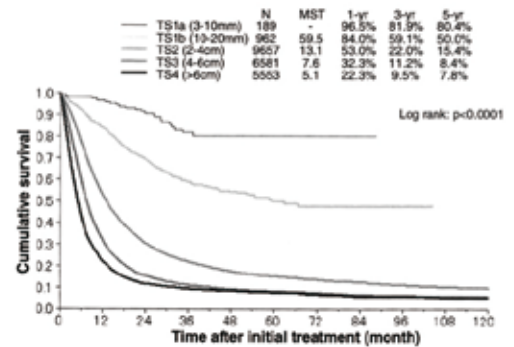
横浜医療センター 消化器内科 鈴木 雅人

がんで亡くなる方のうち部位別で4番目に多い「膵臓がん」は、5年生存率が8.5%ととても厳しい病気ですが、ステージ0で発見された場合の5年生存率は85.8%とされており、早期発見が極めて重要な病気です。

しかし初期の膵臓がんは症状が出にくく、実際にステージ0で発見された患者さんは全体の1%以下となっています。(出典：国立がん研究センター)

そこで当科では新たに「膵癌早期診断プロジェクト」を発足致しました。このプロジェクトは地域の先生方との病診連携を通して、膵臓がんを疑うサインが発見された場合に、直ちに精密検査を行って適切な診断を行うものです。

具体的には、以下に示すような膵臓がん発症のリスクファクターを有する患者さんに積極的に受診いただき、精密検査(CT, MRI, 超音波内視鏡など)を行います。治療の必要がある病変が発見された場合は引き続き、消化器内科・外科を中心とした集学的治療を行っていきます。



Egawa S, et al. Pancreas 2012;41: 985—92.

## ①自覚症状

原因のはっきりしない腹痛・背部痛、食欲不振、早期膨満感、黄疸、体重減少

## ②検査所見

膵酵素(アミラーゼ、リパーゼ)の異常、腫瘍マーカー(CA19-9、Dupan- II、Span- I など)  
膵嚢胞、膵管拡張、膵腫瘍など

## ③患者背景

糖尿病、家族歴、慢性膵炎など

横浜医療センターの受診には「紹介状」が必要です。当院での精密検査を希望される方は、まずかかりつけ医にご相談下さい。紹介状を入手したら、第1, 3, 5月曜日の受付時間8:30~10:30に消化器内科(担当医:鈴木)を受診してください。

## まとめ

膵臓がんはとても厳しい病気ですが、早期診断により改善が見込めます。膵臓がん発症のリスクファクターのある方はぜひ受診をお勧めします。



## 管理栄養士おすすめ ハマの健康レシピ

夏でもさっぱり食べられる

### 豆乳ゴマだれ冷やし中華



#### 栄養量(1人前)

熱量	472kcal
蛋白質	27.4g
脂質	11.1g
炭水化物	66.1g
塩分	2.0g

#### <ポイント>

麺類はどうしても塩分の摂り過ぎになりやすいですが、ゴマと豆乳の風味を活かしてまろやかに仕上げることで、薄味でも美味しくお召し上がり頂けます。

1食の中で炭水化物、タンパク質、野菜が摂れるバランスの良いメニューとなっています。

麺だけの食事になりやすいこの季節にぜひ作って、食べてみて下さい！

#### 材料(2人前)

・中華麺	400g(2玉)	} [A]	・鶏ささみ肉	100g(2本)
・中華風だし	4.0g(小さじ1)		・酒	10g(小さじ2)
・オイスターソース	10g(小さじ2弱)		・なす	40g(中1/3本)
・練りごま	16g(大さじ1強)		・パプリカ(黄色)	40g(中1/3個)
・ラー油	4g		・オリーブオイル	3g(小さじ1弱)
・ごま	1g(小さじ1)		・トマト	100g(中2/3玉)
・調整豆乳	100ml		・水菜	40g
・水	40ml	・糸唐辛子	お好みで	

#### ☆作り方☆

- ・【A】と分量の水を全て混ぜ合わせ加熱し、一煮たちしたら豆乳を加え冷やす。(豆乳は加熱しない)
- ・ささみは酒をふりかけ、レンジで3分程度加熱。その後ほぐしておく。
- ・なすとパプリカは一口大に切って、オリーブオイルを絡めてラップをし、電子レンジ600ワットで4分半加熱。そのまま少し蒸らす。
- ・トマトと水菜は食べやすい大きさにカットする。
- ・麺を茹で冷水にとる。水気をよく切り、皿に盛り付けタレをかけ具材を盛り付ける。  
お好みで糸唐辛子をのせて完成。

#### ☆さらに簡単調理ポイント☆

①分量の水をお湯に変え、その中に【A】の調味料を全て入れ、よく混ぜて溶かし、そこに豆乳を加えれば加熱なしでもOK。

②麺は市販の流水麺を使用する。

この2つのポイントで、暑い夏にガスを使わなくても簡単にできます。

## リハビリ通信

## 膝関節痛

2022年・夏号より始めました新コーナーの「リハビリ通信」です！

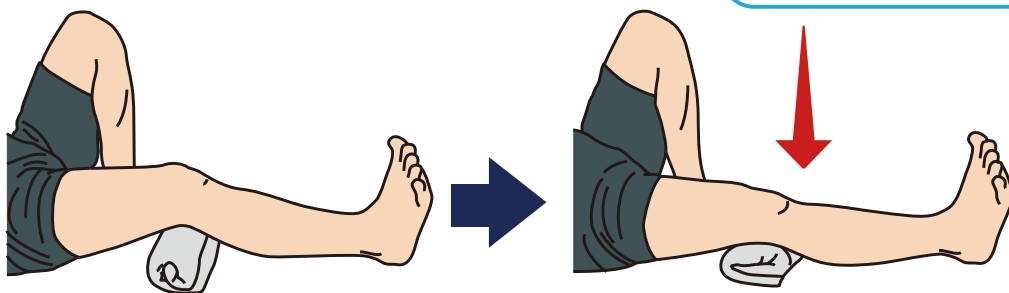
この名の通り、当院リハビリテーション科のメンバーがその専門知識を活かして、様々なからだの不調で悩まれている方々に対して、役立つ情報を発信していきたいと思えます。

今回のテーマは「膝関節痛」です。膝の痛みは色々な原因で起こりますが、特に高齢化が進む日本において問題となっているものに「変形性膝関節症」があります。この病気は加齢や筋力低下などにより関節の軟骨が減っていき、変形が進むことで痛みを生じます。この痛みを予防し、かつ痛みが生じている人には少しでも和らげられる運動をいくつか紹介します。

※運動を行うときは痛みの出ない範囲で実施してください

## ①膝の周りの筋力トレーニング

- ・膝の下に巻いたタオルを挟みます
- ・膝を伸ばして、膝裏でタオルを押し潰すように力を入れます
- ・左右20回を目安に行います

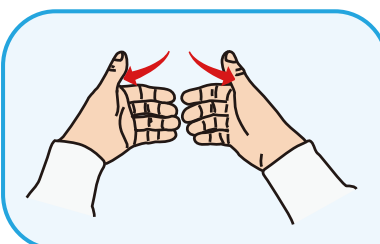


## ②膝の屈伸運動

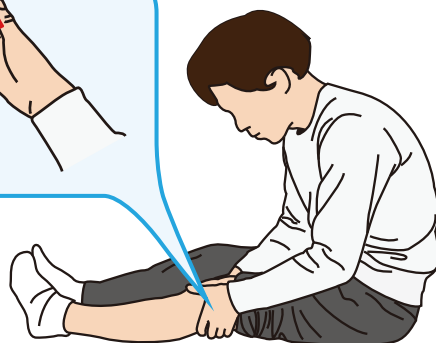
- ・両手で膝を抱えて、出来るだけ膝を胸に近づけていきます
- ・股関節の痛みにも注意してください



## ③膝裏のマッサージ



指の腹で、指を立てながら、硬いところをこするようにしてマッサージします



## 職員リレー紹介

### 看護部東4病棟・産科

当院は「地域周産期母子医療センター」として、ハイリスク妊産婦、特定妊婦、30週以降の早産児（NICUとの連携）の受け入れをしています。勤務している助産師は33名で医師と共に生命の誕生に日々向き合っています。

外来は病棟スタッフが兼任し、妊婦健診の介助、保健指導、2週間健診（主に母乳育児の様子をサポート）や産後の1か月健診、助産師外来（母乳育児のサポート・ベビーのフォローアップ・母の不安のサポート）など妊娠から産後までのトータルケアを行っています。

現在コロナ禍においては、オンライン化していますが母親学級や両親学級、マタニティビクス、つぼみ教室（祖父母を含めたプレママ教室）、産後のおやこ体操（理学療法士と共に行う骨盤ケア）やベビーマッサージ等を行っております。助産師は、安心して出産して頂くため、万が一の緊急対応を速やかにするために、研修受講など自己研鑽に勤しんでおり、下記の資格は1人1つ以上取得しています。

- ★アドバンス助産師：助産師の中でも一定の経験と知識を有する助産師の事です
- ★J-CIMELS：母体救命法、母の急変時の対応が出来る助産師です
- ★NCPR：新生児蘇生法、出生後の赤ちゃんのケアが出来ます
- ★母乳育児ケア（堤式）：乳房ケアが出来ます
- ★マタニティビクスインストラクター
- ★保健師：産後の育児まで長く考えて支援します
- ★ベビーマッサージ（わらべ）：ベビーマッサージの資格です



次年度へ向けて、LDR\*もリノベーション計画があり、お産される方々に快適な環境が提供できるよう病院全体で取り組んでいます。

また、入院時にはお産セットやアメニティーセットがサービスされ、タオルや病衣の提供も始まっており、手ぶらで入院できるようになってます。

命の誕生は神秘的で感動的な場面です。無事に元気な赤ちゃんが誕生して、赤ちゃんとその家族が笑顔で退院できるよう、今後も助産師一同で取り組みます。

※LDR=陣痛・分娩・回復までを行う部屋



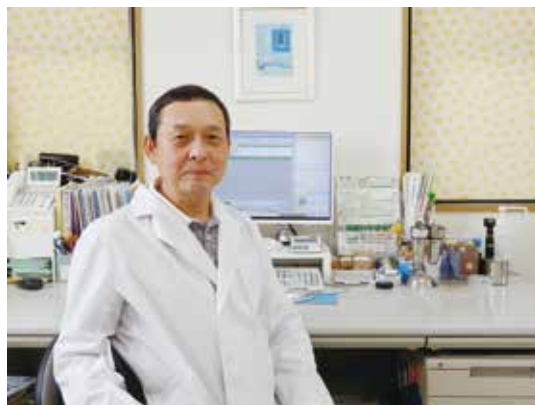
## 病診連携施設紹介

## 渡辺こどもクリニック

診療科：小児科

院長 渡邊 豊彦(わたなべ とよひこ)

小児科医を選んだ理由を聞かれることがあります。小児科教授の講義や教授の人間性に惚れてしまい、両親と相談して小児科に入局しました。当時は小児外科の教授にも親切にしてください、小児科と小児外科の医局を行ったり来たりしていました。小児外科の教授外来の処置当番もしていました。脳外科の教授にも頼まれて、脳外科に入院している病児の採血もしていました。大学では胆道閉鎖症の術後の胆汁酸代謝をテーマに研究していました。1989年1月より大学病院を退職して国際親善総合病院に勤務(惚れた名誉教授が院長)。1997年2月に国際親善総合病院を退職して、同病院と同じ町内の泉区西が岡1丁目で3月に開院いたしました。病院勤務時に土曜日の午後に具合が悪くても、受診できる医療機関がないことから、開院当初より会議等で休診せざるを得ない日を除き、土曜日は午後も一般診療を行っています。気がついたら25年経過しておりました。幼少期に受診されていた方が、父親、母親になって生まれたお子さんの受診に来られます。



相鉄線の弥生台駅からは徒歩で10分ほどかかりますので、クリニックに5台分、徒歩で1分のところに10台分駐車場を完備しております。小児の一般診療、健診(水曜日と金曜日の午後：要予約)、予防接種を行っております。春先、秋口には溶連菌感染症や伝染性紅斑、6月から7月はヘルパンギーナや手足口病といった夏風邪、10月から12月にはRSウイルス感染による急性細気管支炎、12月に入ると感染性胃腸炎、12月から2月はインフルエンザが流行し、水痘感染者が時々受診されます。夏には、伝染性膿痂疹が多くみられ、また、伝染性軟属腫(水いぼ)の方も受診されますので、小児科は感染症で季節を感じます。検査や入院が必要と思われる時には、まずは横浜医療センター小児科に連絡して、紹介させていただいており、有難く感じております。神奈川県立こども医療センターへの紹介もしております。



〒245-0006 横浜市泉区西が岡1-13-6

TEL : 045-813-1618 予約専用 : 045-810-6441

ホームページ : <http://www.watanabe-kids-clinic.or.jp/>

## 診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	◎	◎	◎	—	◎	◎
午後 14:30~18:00	◎	会議の時休診	健診・一般診察	—	健診・予防接種	◎

【休診日】木曜、日曜・祝日

## 《診療のご案内》

- ・当院は完全紹介制です。受診にはかかりつけ医等からの紹介状が必要です。
- ・初診受付時間は、午前8：30～10：30です（予約なしで受診ができます）。
- ・あらかじめ当院ホームページ等で休診情報、外来担当医表をご確認ください。
- ・精神科、乳腺外科、緩和ケア内科、産科の受診は予約が必要です。
- ・診察の予約や、CT・MRI等の検査予約は、かかりつけ医にご依頼ください。（患者さんからの予約は受け付けておりません）

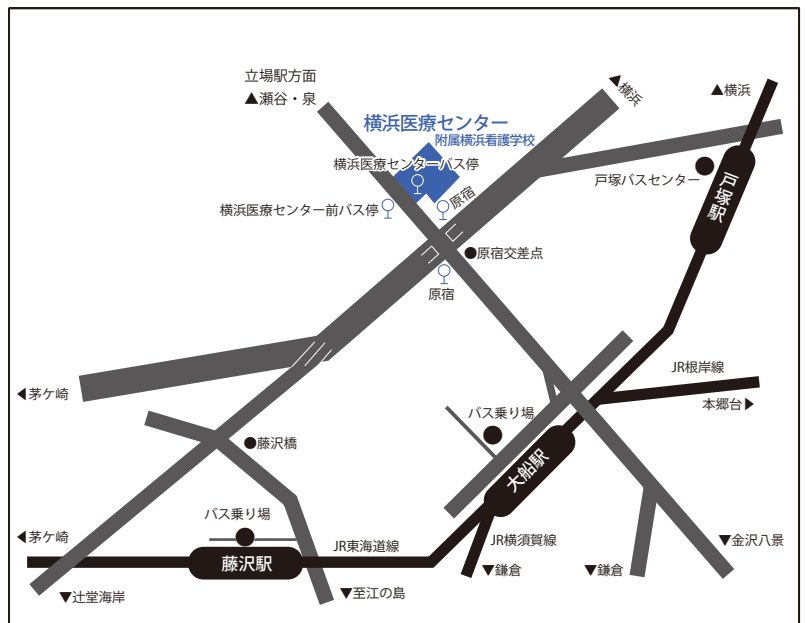


## 《交通アクセス》

### 【路線バスでお越しの場合】

- ・戸塚駅から  
戸塚駅西口バスセンター2番のりばから  
神奈中バス戸50、戸52、戸55、戸56  
系統に乗車
  - ・大船駅から  
大船駅西口5番のりばから 神奈中バス  
船21、船22、船24、船25系統に乗車
  - ・藤沢駅から  
藤沢駅北口5番のりばから  
神奈中バス 藤54、藤55系統に乗車
  - ・立場駅から  
立場バスターミナル4番のりばから  
神奈中バス 船21、船22系統に乗車
- ※いずれも「横浜医療センター前」または「横浜医療センター」下車
- ※大船駅東口から小型乗合バス「こすずめ号」で「横浜医療センター」下車（平日昼のみ）

\*横浜市戸塚区原宿3-60-2



### 【車でお越しの場合】

国道1号・原宿交差点から環状四号線を北方向に進みすぐ。

瀬谷・泉方面からは環状四号線を大船方面に進み、原宿交差点手前。駐車場567台（有料）あり。



## 《病院理念》

私たちは人権を尊重し、思いやりの心をもって安全で納得していただける患者中心の医療を目指します。

私たちは急性期の地域医療を基礎として、質の高い総合的な専門医療を提供するとともに、関係医療機関と密接な連携をもつ地域完結型医療を目指します。

私たちは、健全な病院経営を心がけ、患者の皆さまがより良い医療が受けられ、地域で選ばれる病院になるべく日々努力していきます。



独立行政法人 国立病院機構

横浜医療センター はらじゅくかわら版

<https://yokohama.hosp.go.jp/>

発行日：2022年8月(第76号)

発行行：横浜市戸塚区原宿3-60-2

横浜医療センター 広報委員会

発行責任者：鈴木 宏昌

横浜医療センター 病院ブログ

<https://yokohama.hosp.go.jp/blog/index.html>

