

JCHO可児とうのう病院の「いま」を伝える

2018.1  
HATOBUKI  
Vol.21

# はとぶき

健やかな毎日を送るために!  
健やかな毎日を送るために!  
健やかな毎日を送るために!

特集

健やかな毎日を送るために!

健康ナビ VOL.10

「PSA検査」って何?

医療連携室だよりVOL.21

にしむら眼科/杉山こどもクリニック

はとぶきホットライン VOL.20

四季の健膳

鮭のエスカベッシュ



はとぶき 第21号 <発行> JCHO可児とうのう病院 〒509-0206 岐阜県可児市土田1221番地5 TEL.0574-25-3113 FAX.0574-25-4657

## ■ 外来診療担当表 平成30年2月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
内 科	総 合	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制
	2 診 (消化器)	佐藤淳一	清水 達治	印藤 敏彦	清水 達治	印藤 敏彦
	3 診		岩田 敬和	山田 清康		平山 賢志
	4 診 (循環器)	横内 一彦	山田 清康	林 尋之	平岩 宏章	横内 一彦
			13:00~ 林 尋之			
	5 診 (呼吸器)		佐野 将宏		奥村 隼也	
	6 診 (神経内科)	井口 洋平	小野寺 一成		小池 春樹	横井 聰
	7 診 (血液)	吉田 均	伊藤 貴彦	吉田 均	山本 秀行	
外 科	8 診 (糖尿病・内分泌)	池庭 誠	代 務	安藤 敏仁	高槻 健介	舟橋 夕貴子
	1 診	横井 剛	鈴木 和志	瀬古 浩		横井 剛 (一般・乳腺)
	2 診	池山 隆	清水 大輔	清水 大輔	池山 隆	1・3・5週 交替制 (血管外科)
	3 診		岸田 喜彦	鈴木 和志 (乳腺新患)	親松 裕典 (呼吸器外科)	岸田 喜彦
	形成外科(予約制)		2・4週 14:00~ 高成 啓介			
整形外科	小児外科(予約制)		14:00~ 岸田 喜彦			
	1 診	交替制	岡田 貴士	大倉 俊昭	伊藤 定之	牧田 和也
	2 診	中野 健二			中野 健二	
	3 診	井上 太郎 (脊椎)	岩月 克之 (手外科)	幸島 寛	鈴木 望人 (リウマチ)	幸島 寛
泌尿器科	午 後					4週 14:00~16:00 川崎 雅史(股関節)
	1 診	青木 重之	山田 芳彰	青木 重之	原 浩司	山田 芳彰
	2 診	森永 慎吾	原 浩司	中村 小源太		
小児科	1 診	金山 恵子	月館 幸一	月館 幸一		金山 恵子
	専門外来(午後 予約制)			1週(小児循環器) 長谷川 誠一		2・4週(神経) 大野 敦子
耳鼻咽喉科	1 診	平野 光芳	平野 光芳	平野 光芳	平野 光芳	平野 光芳
	2 診	櫻井 一生		中島 真幸	田邊 陽介	
婦人科	1 診	片山 宣	村岡 彩子	眞鍋 てるみ	三浦 麻世	片山 宣
皮膚科	1 診					交替制 完全予約制
脳神経外科	1 診			山口 純矢		
眼 科	1 診	加藤 彩	加藤 彩	加藤 彩	(受付10:30まで) 土井 浩史	加藤 彩

● 外来受付時間 8:30~11:30

● 休診日 土・日・祝日・年末年始

編集  
後記

市民公開講座へのたくさんのご来場、ありがとうございました。演題にもあった「健康寿命」。健康で日常生活を送れる期間のことを指しますが、平均寿命と健康寿命の間には約10年の差があるといわれています。健康寿命を延ばすためには定期的な健康診断が欠かせません。アレルギー検査などの新しい検査項目や、今年4月から変わる特定健診・特定保健指導について今後紹介予定です。ご期待ください。

**特集 健やかな毎日を送るために!**

## 健康診断でご自身の体の状態をチェックしましょう

健康診断とは、診察や各種検査によって健康状態を把握し、健康の維持や病気の早期発見、予防に役立てるもので、人間ドックもその一種です。今号では健康診断の意義を再確認するとともに、当院お勧めのオプション検査について紹介します。

### 限定半日ドックのご案内

期間限定



個人様限定半日ドック  
キャンペーン!!

このお得な機会にぜひお申し込みください

実施期間

平成30年1月15日～  
平成30年3月31日

対象者

半日ドック料金を全額  
個人負担の方のみ

限定料金

25,000円(税込)

平成29年10月1日改訂  
男性にはPSA(前立腺)検査、女性には骨密度検査  
※無料でお付けいたします

※限定半日ドックにお打ち価格の下記オプションも追加できます  
※下記以外のオプションもございます。お気軽にお問い合わせください

- 血圧脈波検査 ..... 2,160円 → **1,500円**
- 睡眠時無呼吸検査 ..... 2,160円 → **1,500円**
- 胸部CT検査 ..... 11,000円 → **7,000円**
- 脳ドック ..... 38,880円 → **33,000円**

3/5(月)、3/19(月)は女性限定日です。

お申し込み・お問い合わせ

JCHO 可児とうのう病院 健康管理センター

Premium  
レディースドック

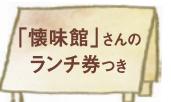
各日  
先着35名様

毎年ご好評頂いているため  
今年度も2回開催します!!

平成30年3月5日、  
3月19日限定

限定半日ドックに  
下記項目が  
セットになっています

- |               |           |
|---------------|-----------|
| ● 子宮頸がん検査     | ● 塩分検査(尿) |
| ● 乳がん検査       | ● 栄養指導    |
| (マンモグラフィ2方向)  | (※希望者のみ)  |
| ● 骨密度検査       | ● 結果説明    |
| ● CA125(血液検査) |           |



検査料金

30,000円(税込)

①上記限定健康診断は人数に限りがあるため、予約をお断りする場合がございます。ご了承ください。  
②他健康診断との併用はできません。

TEL／0574-25-3115  
受付時間／平日 13:00～17:00

### 市民公開講座の開催について(御礼)

平成29年9月23日、可児市文化創造センターala(アーラ)小劇場虹のホールにて、可児市「~ぜひ知ってほしい~今を生きる心」事業、第17回市民公開講座が開催されました。

藤田保健衛生大学坂文種保徳會病院より、井澤英夫病院長をお招きし、「心臓病・脳卒中を予防して健康寿命を保つコツ」と題して、わかりやすく解説していただきました。

当日は248名に聴講いただき、当院理学療法士による「ロコモ体操」体験をはじめ、介護なんでも相談なども同時開催されました。



## 病気の兆候を見逃さないために 年に一度は健康診断の受診を

皆さんには健康診断を受けていますか。役所や会社に勤められている方は、1年に一度、必ず受診されているはずですが、自営業や専業主婦（夫）、仕事をリタイアされた方などは、自ら健診機関に申し込み、受診しなくてはなりません。それを手間と考えるのか、受診率が低くなりやすい傾向にあります。

可児市ではがん検診、特定健康診査（特定健診）などを実施しています。可児市特定健診は40～74歳の可児市国民健康保険加入者を対象とした、生活習慣病予防のための健康診断で、「メタボ検診」とも呼ばれます。市からの補助があり、自己負担金も1000円と安価ですが、受診率は低く、近年は27%前後で推移している状況です。

「病気の中には自覚症状がほとんど現れず、異変が出たときには手遅れになってしまって、という場合も少なくありません。そういう症状がまだ出ていないときに、病気を発見できるのが健康診

断です。健康に自信を持つて生活を送っていたぐためにも、定期的に健康診断を受けていただきたいと思います」と、JCHO可児とうのう病院健康管理センター長の岩田敬和副院長は呼びかけます。

生活習慣や年齢、性別によって発症しやすい病気が異なります。人間ドックを含む、一般的な健康診断の基本検査項目だけでは、それらすべてを網羅していないため、オプション検査が用意されています。岩田センター長は、40歳以上の男性であれば「PASA検査」や「CA19-9検査」を含む男性用腫瘍マーカーセット、女性では骨粗しそうな症の兆候を調べる「骨密度検査」をオプションとして受診するのを勧めています。

### 病院併設により専門医と連携し 健康診断後のサポートも充実

健康管理センターは昭和56年に、JCHO可児とうのう病院の健康診断部分を担う施設として併設されました。以来、地域住民をはじめ、多くの方々の健

### 多種の疾患の早期発見に役立つ 多彩なオプション検査を用意

康診断に携わってきました。現在、当センターで各種健診を受診される延べ人数は、年間7万人を数えます。

また、8台の検診車を備えており、岐阜県内ほぼすべての市町村において活動しています。

病院に併設しているため、受診後のきめ細かいフォローも大きな利点となっています。健康診断の結果で、基準値を外れるなどの異常が見つかった場合は「要再検査」や「要精密検査」と判定されてしまいます。そなたたちをサポートできるよう、「精密検査外来」を設けて対応しています。そのうえで各診療部門の専門医と連携を図りながら、精度の高い検査を行って、病気の有無や病状を確認するのです。電話による健康診断の問い合わせや相談も受け付けています。

「実際、何か見つかるということは多くはないですが、それでも精密検査を受ける価値は十二分にあります。早期発見で助かる病気も多いですから、ぜひ精密検査は受けていただきたいですね」と岩田センター長は話します。



オプション検査の中でもロックスインデックス検査や腫瘍マーカー検査、アレルギー検査などは、採血のみで調べられます



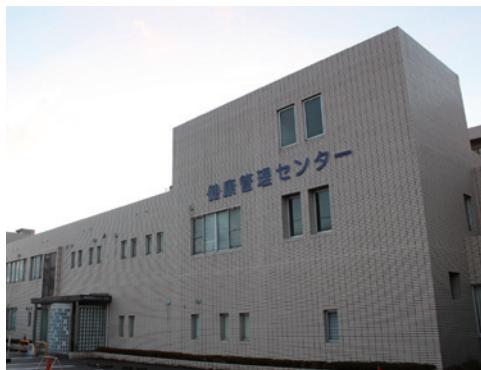
動脈硬化の進み具合（血管年齢）を調べる血管脈波検査



脳卒中の早期発見を目的とした脳ドックで行われるMRI検査



脳ドックの検査の一つ、頸動脈エコー検査は頸動脈に超音波をあてて、動脈硬化の程度を評価します



健康管理センターの外観

# はとみきホットライツ

VOL. 20

JCHO可児とうのう病院では、昨年11月11日、大規模災害を想定した総合防災訓練を行いました

## 大災害を想定した三部構成の訓練

地域の中核病院であるJCHO可児とうのう病院では、定期的に防災訓練を行っています。昨年11月11日の土曜日は、病院職員のほか可茂消防、地元企業のKYB株式会社の自衛消防隊などと一緒に総合防災訓練を行いました。

第一部のシェイクアウト訓練では、停電したときの状況をつくるため、部屋を暗くして緊急地震速報の音を流しました。参加者からは「リアリティーがありとても良かった」、「1分間がとても長く感じた」などの感想が聞かれました。

第二部は、トリアージ・診療継続、ボランティア活用訓練を行いました。トリアージとは、大地震などの災害が起きたときに医療スタッフや医薬品などの制約がある中、一人でも多くの傷病者に対して最善の治療を行うため、緊急度に応じて搬送や治療の優先順位を決めることがあります。大規模災害が発生した際、多数の負傷者にすばやく対応できるよう、自分たちの役割を確認しながら真剣に訓練しました。

今回は日頃、健康診断のために県内各地を巡る検診車も使用。健康診断に使用する設備は災害時にも単独で使用できるため、臨



時のX線撮影室として使  
用しました。

また、備蓄してある非常食を使用した炊き出し訓  
練や、地元の自治会と災害時の井戸水利用の協定に従い、実際に地下より水を汲みだして運搬しました。

## 地元企業の自衛消防隊も参加

第三部の消火訓練では、KYB株式会社の自衛消防隊の方々による放水実演を見学。役割分担がしっかりと無駄のない動きは、大変参考になりました。

その後、院内の消火栓と、訓練用の水消火器を使用した消火訓  
練を行いました。今回の訓練では新しい試みも多く、大変有意義な訓  
練となりました。



4\_炊き出し訓練の様子 5\_KYB株式会社の自衛  
消防隊による放水実演 6\_当日は風が強く、火元  
に見立てた標的にあてるのに苦労していました

6



1\_シェイクアウト訓練の様子。頭を守り、1分間姿勢を低くしてじっとします 2.3\_迅速な対応が求められるトリアージ訓練



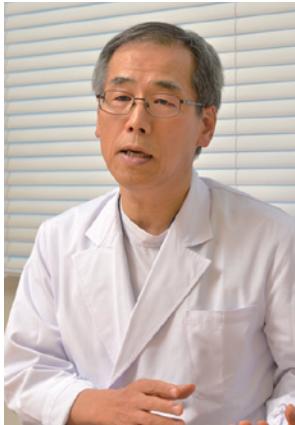
健康管理センターの検診車(右)。X線撮影装置と  
100V発電装置を備えています

4\_炊き出し訓練の様子 5\_KYB株式会社の自衛  
消防隊による放水実演 6\_当日は風が強く、火元  
に見立てた標的にあてるのに苦労していました

6



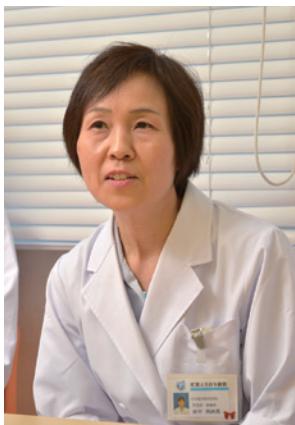
葛谷泰行主任放射線技師



岩田敬和センター長



橋口布抄子主任臨床検査技師



田中真由美主任臨床検査技師

## ■受検者数が増加している主なオプション検査

検査項目	検査内容・目的	料金(税込)
アレルギー検査	39種類のアレルギーを調べる検査	13,000円
ロックスインデックス検査	将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する検査	13,000円
乳房超音波検査	乳がんの早期発見を目的とした超音波検査	3,780円
マンモグラフィ検査	乳がんの早期発見を目的としたX線検査 (1方向) (2方向)	2,160円 4,320円

上記のほか脳ドック、胸部CT検査、血圧脈波検査、骨密度検査、胸部超音波検査、眼圧検査、眼底カメラ検査、胃部内視鏡検査、腫瘍マーカー検査(PSA、CEA、AFP、CA19-9)などを用意。詳しくは健康管理センターまで

判断されますが、両方受けることも可能です。乳がんはごく早期に発見して治療すれば、9割程度は再発しないといわれていますので、定期的に受けたいたいですね。病気の早期発見だけでなく、予防のためのオプション検査もあります。将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを評価する「ロックスインデックス(LOCKS-inde

X(R)検査)は特に人気で、月に30~50件受けられています。「Viewアレルギー39検査」も注目です。採血するだけで39種類のアレルゲンが調べられます。ご自身がアレルギーかもと思ったら、一度検査することをお勧めします。

新しい年を迎える今年も健やかに過ごせますようにと、初詣で祈願した方も多いのではないかでしょうか。健康管理センターでお年始からアレルギー検査をお勧めします。

は例年この時期、そんな方向けに「半田ドック」と「Premiumドーディースドック」のキヤンペーンを実施しています。価格もお値打ちで、後者はランチ付きと好評です。お申し込み、お問い合わせは健康管理センター(0574・25・3115)まで。

# 医療連携室だより

VOL.21

JCHO可児とうのう病院医療連携室「みどりの窓口」では、連携している地域のかかりつけ医との関係を深め、より充実した地域連携を提供するように努めています。今号では、「にしむら眼科」と「杉山」どもクリニック」を紹介します。

## 困った!を解決するQ&Aコーナー

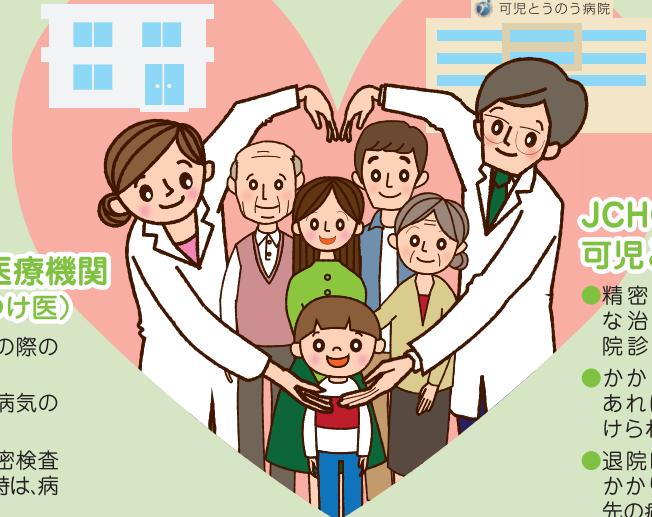
JCHO可児とうのう病院医療連携室「みどりの窓口」では、さまざまな心配ごとのご相談をお受けしています。今号では、地域包括支援センターについてお話しします。



# 患者さんの健康を守る地域医療の輪

## 主治医はふたり

地域のかかりつけ医とJCHO可児とうのう病院の医師が連携し合い、ひとりの患者さんに対して共同で継続的な治療を行います。



### 地域の医療機関 (かかりつけ医)

- 体調不良の際の相談
- 日常的な病気の治療など
- 入院や精密検査が必要な時は、病院へ紹介

### JCHO 可児とうのう病院

- 精密検査や手術、専門的な治療が必要な外来・入院診療
- かかりつけ医の紹介状があれば優先的に診療を受けられる
- 退院時の相談、在宅医療、かかりつけ医の紹介、転院先の病院や施設などを紹介



昭和63年9月の開業以来、地域の小児医院として高い信頼が寄せられています



可児市内における小児科の開業としては、最初期に当たります。杉山哲院長は近年、予防医学の進歩によつて、重症の小児患者や細菌感染は減つてきていますが、胎児や子どもに対する母親の影響力の大さきは変わることがあります。



子どもの健やかな発育のためには母親の心の有り様も重要です。

### 杉山こどもクリニック

**住 所** 可児市下恵土1625-1  
**電 話** 0574-63-5100  
**診療科** 小児科

P 有

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/	
15:30～18:30	○	○	/	○	○	/	/	

先端の機器をそろえた眼科医院として、平成18年4月に開業。体への負担が少ない「プレチヨップ法」による白内障手術など、最先端の医療を提供しています。西村幸三九院長は、だれもが「きれいな目」になつてほしいと眼鏡をを目指して、信頼に応えられる医療を常に心がけてきました。スタッフも笑顔を絶やすず、患者さんが安心できるよう、明るい雰囲気づくりに努めています。



分かりやすい説明、正確な診察と治療がモットーです。

### にしむら眼科

**住 所** 可児市下恵土4028-2  
**電 話** 0574-63-1158  
**診療科** 眼科

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	/	
15:30～18:30	○	/	○	/	○	/	/	/

## 「PSA検査」って何？

「あれってどんなふうに治療しているの？」、「こんなときどうすればいいの？」など、病院に関わる疑問を解決します。今回は「PSA検査」について、どんな検査で、どんな人が受けたらいいのか、尋ねました。

### ほとんど自覚症状がない前立腺がんの早期発見に最も有効な血液検査

前立腺は男性だけにある臓器で、栗のような形をしており、大きさは通常3センチ程度です。前立腺がんの確かなリスク要因はわかっていますが、加齢や食生活、遺伝が関係するといわれています。

前立腺がんの患者数は、ここ数十年で急激に増えてきました。近年では男性が罹るがんの第4位になっています。特に中高年に多く、患者の約9割が60歳以上です。

「PSA検査」は、前立腺がんを初期の段階で発見するための検査です。血液を採取するだけの簡単な検査で、泌尿器科のある病院やクリニックのほか、人間ドックや健康診断のオプションとして受けられます。

PSAとは、前立腺特異抗原という前立腺でつくられるタンパク質の一種です。前立腺の病気に由来するものではありませんので、健常者でも多少血液中に存在します。ところが前立腺にがんを発症したり、前立腺の肥大や炎症などの異常があつたりすると、PSAが大量に放出されて、血液中の濃度が高くなります。

「PSAの値は加齢によって上昇します。年齢ごとの基準値が定められていますが、PSA値が高くなるほど前立腺がんの見つかる確率も高くなります」と臨床検査技師の森淳子さんは別表を示します。



わずか2mLの血液検査で前立腺がんの可能性を調べられます。PSA値4.0ng/ml以下が通常の基準値です。PSA検査の詳細は、健康管理センター(0574-25-3115)までお問い合わせください



臨床検査技師  
森淳子さん

#### ■年齢階層別 PSA の基準値

年齢	PSA の基準値
50～64 歳	3.0ng/ml 以下
65～69 歳	3.5ng/ml 以下
70 歳以上	4.0ng/ml 以下

※前立腺癌診療ガイドラインより

#### ■PSA 測定値と前立腺がんが見つかる確率

PSA 測定値	前立腺がんを発見する確率
4～10ng/ml 未満	25～30%
10ng/ml 以上	50～80%
100ng/ml 以上	がんと転移が強く疑われる

※ng は 10 億分の 1g のこと

PSA検査表



## 鮭のエスカベッシュ

### 【材料】4人分

鮭	70g (4切れ)	塩	少々	(材料 A)	
タマネギ	40g	コショウ	少々	酢	45cc
ピーマン	40g	小麦粉	適量	醤油	小さじ1/2
赤パプリカ	40g	サラダ油	適量	塩	少々
黄パプリカ	40g	乾燥パセリ	適量	上白糖	小さじ1

### 【作り方】

- タマネギ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを細かく角切りにする。
- 材料Aを鍋に入れて一煮立ちさせる。
- ②の鍋に①を入れ、軽く火を通した後に冷ます。
- 塩・コショウをし、小麦粉をまぶした鮭を、サラダ油をやや多めに入れたフライパンで揚げ焼きにする。
- ④を皿に盛り、③の野菜ソースをかける。
- 乾燥パセリをちらして完成。



調理師の林航平さん

エスカベッシュとは、揚げる、煮るなどした魚を酸味の利いたソースでいただく地中海料理の一種です。患者さんにさっぱりとした料理を食べていただこうと、今回の献立に取り入れました。ソースに白ワインを加えてつくるのもおすすめです。



## 四季の健膳

調理師が考える健康食をご家庭で！

JCHO可児とうのう病院で提供する病院食は、当院栄養管理室が献立を決定し調理したもので、そのなかで月に一度、郷土料理や季節を取り入れた特別な献立を提供しています。『健康的でおいしく、見た目にも食欲をそそる料理を』と考  
られたメニューを、ぜひ一度つくつてみてはいかがでしょうか。