



NAGOMI

No.75
2022.10

医療法人 天和会 松田病院 広報誌

Teamwork!!



Contents

ソフトボール大会優勝報告	2
秋の夜長の読書のすゝめ	3
がん化学療法の実績	4
新職員紹介・中学生チャレンジワーク	5
オンライン資格確認の導入について・保育室だより	6
栄養士の健康レシピ	7
外来診療表	8



第43回事業所対抗ソフトボール大会で松田病院ソフトボール部が優勝!!



コロナ禍で2年間開催されなかった倉敷市事業所対抗ソフトボール大会が、今年ついに再開しました。7月3日に19事業所による予選大会があり、ベスト8が17日の決勝大会へ進出しました。

決勝大会当日、このチームには強力な晴男・晴女がいるせいか、前日までの予報を裏切る快晴でした! 試合開始の10:00にはすでに猛烈な暑さで、決勝戦ではキャプテンが脱水で足を攣り棄権するといったハプニングもありましたが、メンバー全員が出場し皆で優勝を掴み取りました。

ソフトボール部発足以来監督を務めている絹川医師に、この大会を振り返ってインタビューをしました。

広 報：優勝おめでとうございます。

7月3日の予選大会を勝ち上がって疲れもあったと思いますが優勝できると考えていましたか？

絹川監督：みんなの力を信じていたので、優勝できると考えていました!

広 報：勝因はなんだったのでしょうか？

絹川監督：仕事も忙しい中、その合間を縫って来てくれたみんなの気持ち、そしてチームワークの良さが優勝につながったと思います。

広 報：練習はどのくらいできましたか？

絹川監督：試合に向けての全体練習としては2回、グラウンドを借りて職員30名ぐらいが集まって紅白試合をしました。その練習でチーム力を上げたので、今回の優勝は試合に出場したメンバーだけではなく、みんなで勝ち取ったものだと思っています。

広 報：ソフトボール部の今後の予定は？

絹川監督：11月中に練習試合を計画しています。また来年は6月頃から2連覇を目指して練習を行います!





新コーナー

秋の夜長の読書のすゝめ①

院長 松田 忠和



皆さんこんにちは。この2年半コロナに振り回され、診療体制でもご迷惑、ご心配をおかけしましたこととお詫びするとともに、一方ならぬ励ましや、援助をくださった皆様に深く感謝いたします。

さてこの度は、病院広報誌のコラムにおすすめの本について寄稿依頼がありましたのでご紹介させていただきます。

今のデジタル時代、若い人たちが読書や新聞から離れ、SNSなどで情報を手に入れることが多くなり、昔から倉敷にあった本屋さんはかろうじてA文社のみとなっています。しかし読書は読者の想像力を膨らませて楽しめるという点では、画像入りのデジタル媒体よりずっと夢があって一生の娯楽といっていいいでしょう。私も10年位前まではかなりの速読ができ、月に10から20冊ペースで読んでいましたが、今は寄る年波で読書のスタミナが落ち、目が疲れられないようにするためにせいぜい週1冊くらいが精一杯です。

私の読書は、一人の作家の著書を全部読むというやり方をしてきました。作家の人となりや心の奥の揺らめきなど、微妙なところがわかるような気がするからです。友達と深く付き合っ
て相手を知ることに近いようなものだと思います。

さて第1回の推薦は、板野博行さんの『眠れないほどおもしろいやばい文豪』という三笠書房の王様文庫にある本です。この著者の板野博行さんは岡山朝日高校から京都大学文学部を卒業、現在は某有名予備校（林先生在籍）の講師をされている方です。この“やばい文豪”という題の通り、太宰治や谷崎潤一郎などのいかにもやばそうな作家だけでなく、大御所でやばくなさそうな森鷗外や夏目漱石ら超有名な作家たちの、びっくりするような知られざるエピソードが書かれています。たしかに一気に読めてしまう面白い作品だと思います。

またそのほかに源氏物語、万葉集、百人一首についても同様な筆致で描かれた作品がありますが、最近ではNHKの大河ドラマ「鎌倉殿の13人」のもとになった鎌倉幕府の歴史書である吾妻鏡の解説本もあり、結構込み入った人間相関のあった鎌倉時代の状況が整理して理解できる良い作品だと思います。一度読んでみてください。

次回は私の好きな北海道出身の作家の本について書きたいと思います。



三笠書房 王様文庫より

がん化学療法の実績

■ がん化学療法を目的とした受診・紹介をお受けいたします

当院は外科手術を専門とする病院です。外科では胃がん、大腸がん、肝細胞がん、膵臓がん、胆管がん、胆嚢がんの手術（腹腔鏡手術、開腹手術）を施行しています。泌尿器科では早期の膀胱がんに対する経尿道的膀胱腫瘍切除術（TUR-Bt）を施行しています。

現在のがん治療は手術、化学療法（抗がん薬）、放射線療法など複数の治療法を組み合わせた「集学的治療」が標準とされています。各種の治療ガイドラインも充実してきており、大学病院と当院の治療方針に大きな差はありません。

外科手術は根治、つまり「完全に治ること」が目指せる治療法ですが、目に見えないくらい小さい「がん細胞」が残ってしまうことがあるため、手術の後に化学療法を行うことがあります。これを補助療法と言います。また、状況によっては手術の前に化学療法を行い、がんを小さくしてから手術することもあります。そして、残念ながら手術できない進行がんの場合、多くは化学療法が選択されます。

当院は手術を専門とする病院ですが、補助療法としての化学療法や、手術適応がなかった場合の化学療法の実績も豊富です。がん治療認定医3名、がん専門薬剤師1名、外来がん治療認定薬剤師1名が在籍し、化学療法に慣れた看護師も多いため安全に治療を行えます。

手術適応がなくても、化学療法目的の受診や紹介（消化器がん、泌尿器がん）をお受けしています。



松田病院 薬局長 小川 大介
一般社団法人日本医療薬学会認定
がん専門薬剤師

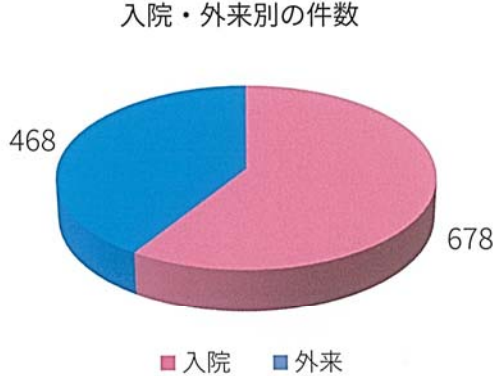
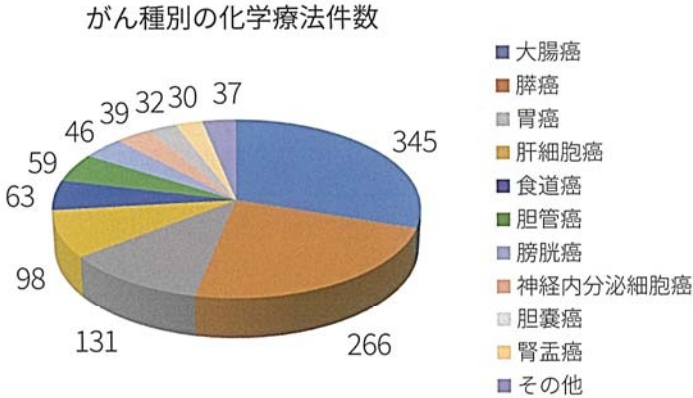
■ 当院のがん化学療法は、入院でも外来でも、どちらでも治療できます

2021年度の化学療法施行件数実績は1146件で、そのうち入院は678件（59%）、外来は468件（41%）でした。

近年、外来での化学療法が推進されています。確かに、支持療法（副作用の予防や治療）が進歩したため、昔と比べて抗がん薬による化学療法は格段に楽になりました。しかし、全ての患者さんが外来で治療できるとは限りません。大学病院など大きな病院では、入院での化学療法を減らし、外来で治療することが要求されています。そのため、入院で治療したい患者さんでも外来での治療となってしまうことがあります。

当院の化学療法の約6割は入院での治療です。高齢で独居、家族が働いていて昼間は一人、抗がん薬を投与後数日がいっつもしんどい、病院まで片道2時間かかるためつらいなど、その理由は様々です。当院で化学療法を受けられる際は、入院または外来のどちらを希望するか主治医に相談してみてください。（初回は入院治療となります。）

2021年度実績 計1146件



文責 薬局 小川大介

オンライン資格確認の導入について



2022年10月1日より顔認証つきカードリーダーを設置し、オンライン資格確認ができるようになりました。

マイナンバーカードを保険証として使用できます。

ただし、公費負担受給者証などはオンラインで確認できないため毎月の提示をお願いいたします。



マイナンバーカードを利用したメリット

より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できる!



自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できる!



オンラインで医療費控除がより簡単に!

マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がよりカンタンに!



手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払が免除される!



健康保険証としてずっと使える!

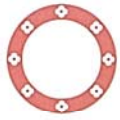
就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える! 医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

保育室だより





栄養士の健康レシピ



中華風筑前煮

[1人分]
熱量 275kcal 塩分 2.1g



材料 (2人分)

- れんこん 1/4 節
- ごぼう 1/4 本
- にんじん 1/4 本
- さつまいも 1/4 本
- しいたけ 2枚
- 里芋 2個
- ごま油大さじ 1
- 鶏手羽元 4本
- 湯 300ml
- A 顆粒鶏がらスープの素小さじ 1
- しょうゆ小さじ 1

つくりかた

- ①れんこん・ごぼう・にんじん・皮付きのさつまいもは一口大に切り、しいたけは石づきを切り落とし4等分、里芋は皮をむいて半分に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、鶏手羽元を焼き色がつくまで焼き①を加えてさらに炒める。
- ③②にAを加えて具材がやわらかくなるまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

鶏がらスープの素を和風だしの素に替えれば定番の筑前煮になります。オリーブ油とコンソメスープの素で仕上げれば根菜ポトフ風になります。

鶏肉について

【主な効能】

動脈硬化・胃弱・
疲労回復・美容効果・
老化防止

鶏肉の特徴を一言でいうと、「高たんぱく・低脂肪・低カロリー」ということになります。ダイエットの食事として鶏肉が多く用いられるのは、筋肉量を落とさずに体脂肪だけを燃焼させるという、効果的なダイエット食の条件がそろっているからです。

まずたんぱく質ですが、良質か否かの判断基準であるアミノ酸スコアは、鶏卵と同じくパーフェクトの100。身体に必要な必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。鶏肉の黄色い脂肪には、オレイン酸やリノール酸などが含まれています。これらの不飽和脂肪酸は、体や脳の細胞を正常に保つために役立ちます。ただし、皮にはコレステロール値を上げるパルミチン酸が多く、カロリーも高いので、健康を考えるなら過食は避けた方がよいでしょう。

手羽先には、皮膚の新陳代謝を活発にするコラーゲンが豊富に含まれています。コラーゲンは、カルシウムの骨への吸収を促したり、血管を強化する作用もありますので、生活習慣病の予防としても役立ちます。

調理のポイント

不飽和脂肪酸は、酸化しやすいという欠点があります。なるべく新鮮なうちに食べるようにしましょう。なお、ひまわり油・綿実油・サフラワー油などビタミンEを多く含む油で調理すると、酸化が防止できます。

独特の臭いとくせのある鶏肉。苦手な人は、レモンを活用しましょう。レモンの輪切りと一緒に下ゆでしたり、肉に直接レモン汁を振りかけると、臭いやくせが気にならなくなります。

若鶏肉の皮がついたもも肉だと100g 190kcalのカロリーです。しかし、皮を取り除くと113kcalになり摂取エネルギーは抑えられます。

選び方と保存

肉に厚みがあって弾力があるもの。ツヤがあり肉色に透明感があるもの。皮はやや黄色みを帯びているもの。皮の毛穴がブツブツ盛り上がっているもの。新鮮な物を購入し、その日のうちに使い切るか、加熱処理をして冷蔵するようにします。

効果的な組み合わせ

鶏肉
+

小松菜などの緑黄色野菜、柑橘類などの果物
牛乳・乳製品・大豆・納豆・卵・ひじき・種実類・植物油

↓

中高年の体と脳の活性化に