

# かし和



2020年1月  
＜第28号＞  
柏市立柏病院  
[住所] 柏市布施1-3  
[電話] 04-7134-2000

## 2020年新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。昨年千葉県では10月に台風と大雨が続き甚大な被害を受け、柏市でも浸水や家屋損壊がありました。被害を受けられた方が穏やかな新年を迎えられている事を願っています。

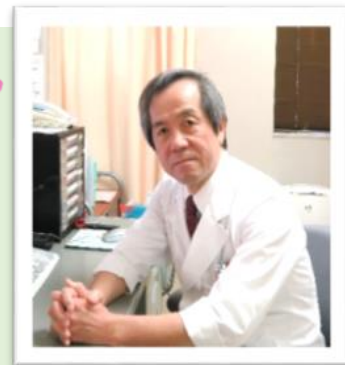
いよいよ東京オリンピックの年となりました。東京オリンピックが決まった2013年には、2020年なんて遠い未来と思っていました。

今にして思うと、あっという間だった感じがします。年を取るにつれ

時間の進みが早くなると言われますが、私もそう実感しています。若い頃はいくつものことを同時にすることができました。深夜放送を聴きながら煎餅をかじり、数学の問題を解くなんていうことを平気でやっていました。年を取るにつれ集中しないと1つのことができないし、1つのことをするのに時間もかかります。それだけ一定時間内の作業密度が薄くなっているのでしょうか。その分、時間が早く進むように感じます。

当院もだいぶ年を取り、昨年台風の際は天井からの雨漏りや窓枠からの吹き込みに慌てました。「みなさまの声」にも、病院早期建て替えの御要望が多数寄せられています。病院建て替えに関する柏市の第1回目の審議会は、東京オリンピックが決まる前の年2012年に始まりましたから、ずいぶん長く建て替えに時間がかかっていることとなります。建物が古くても、最新医療が行われ、患者さんの満足が得られれば、あえてお金をかけて建て替える必要はありません。しかし現状では、患者の皆さまに大変ご不便をおかけしています。外来ロビーが狭い、車椅子の移動が危険、トイレが狭い、院内の空調が不調、病棟に個室が少ない、採血や内視鏡などの検査室に待合スペースがない、など。また職員にとっても、入退院時に患者さんや御家族と話し合うスペースがない、重症患者さんに対応した病室が少ない、感染症の患者さんに対応できる個室が少ない、など診療しづらい環境にあります。公立病院として災害時には積極的な活動を求められますが、外来に酸素や簡易ベッドなどの設備がなく、災害時の物品保管場所の確保にも困っている状況です。

市立病院ですので、病院の方針を決めるのは市長と市議会であり、市民全体の合意が必要です。残念ながら建て替えに関し、市民全体の合意をまだ頂いていないと理解しています。それまでは、現在の建物をうまく利用し、医療レベルや患者さんの満足度を少しずつでも上げていきたいと思えます。今年も御支援をお願いいたします。



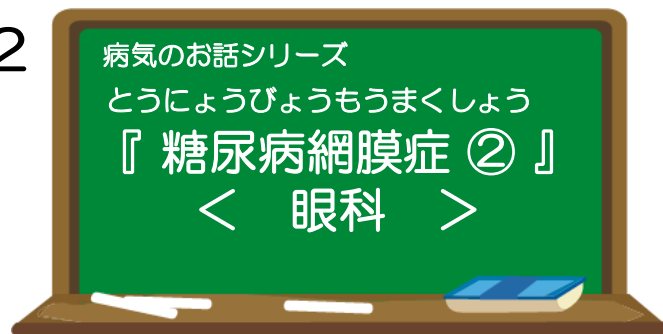
野坂俊壽 院長

### \*小児科講演会が開催されました\*

令和元年11月30日に柏の葉アーバンデザインセンターにおいて、「こどもの発達障害」というテーマで小児科講演会を開催しました。発達障害は、相談できる医療機関が少なく、また、正しい知識を得る機会も少ないとのことで、定員を越える多数の方にお申込みいただきました。今後とも、このような活動を通じて、地域の発展に貢献していきたいと思えます。

小児科科長 中島啓介医師





病気のお話しシリーズ<眼科>第2回目は糖尿病網膜症の「検査」についてご紹介します。検査は主に視力検査・眼圧検査・眼底検査や眼底三次元画像解析（OCT）があります。眼底に異常がみられたり疑わしい場合には、蛍光眼底造影検査を行います。

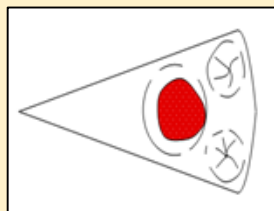
- 視力検査 どこまで見えるかを調べています。
- 眼圧検査 目の内圧・固さを調べています。
- 眼底検査 瞳を広げる目薬をつけて、散瞳下で目の奥を詳しく調べています。
- 眼底三次元画像解析（OCT）  
目の奥の状態をCTやMRIのような断層画像データとして見るすることができます。



眼底検査とOCTは同じ目の奥を見ていますが違う検査です。  
『眼底検査とOCTの違い』をケーキに例えてみると・・・

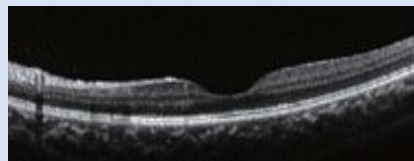


### 眼底検査



上から見下ろすイメージ

### OCT



横から断面を見るイメージ

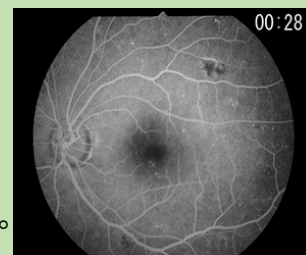
この様に眼底検査とOCTの両方の検査をやることにより、3次的に病態をとらえられるため、よりの確に診断ができるようになります。

### • 蛍光眼底造影検査

腕の静脈に造影剤を入れながら眼底写真を撮ります。

検査時間は約15分程度です。

造影剤は特殊なフィルターを通して光を当てると蛍光を発する性質があるため、血液の流れや漏れ、血流の悪い部分や新生血管など、通常の眼底検査だけでは発見が困難な病変を詳しく調べることができます。これをもとに治療方針を決めていきます。



検査の期間は糖尿病網膜症の進行具合によって違います。未発症の場合6か月～1年毎、網膜症を発症している方や糖尿病のコントロールが悪い場合は1～3か月毎など間隔を短く診ていく必要があります。途中で辞めずに定期的に検査を受けるようお願い致します。次回は、いよいよ治療についてお伝えします。





# 糖尿病センターから ～市民講座を開催しました～

糖尿病センターでは毎年2回、地域の方々を対象に市民講座を開催しています。市民講座は、疾患の有無等に関係なくどなたでもお気軽にご参加頂けます。今年度第2回目の市民講座は、11月11日（月）アミュゼ柏にて開催しました。アミュゼ柏での開催も早いもので、今年で6回目となりました。テーマを“**糖尿病とがん～意外と知られていない糖尿病とがんの関係～**”と題し医師・管理栄養士・臨床検査技師による講演を行いました。

## 「糖尿病とがん～意外と知られていない糖尿病とがんの関係～」

内分泌・代謝内科 糖尿病センター長 稲澤 健志  
 「がんを予防する食事とは ～糖尿病とがん～」管理栄養士 中島 瑞穂  
 「がん検診について」 臨床検査技師 濱中 恵



会場の様子



座ってできる体操を行いました

来年度の予定は、詳細が決定次第、院内掲示やホームページ等に掲載いたしますので多数のご参加をお待ちしております!!

## 糖尿病を知り隊！



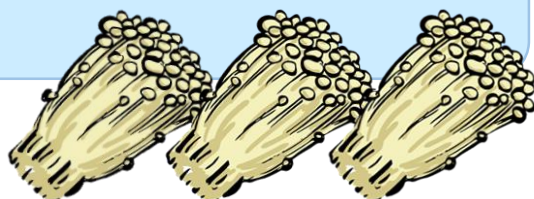
## 第11回 ～大血管障害～

糖尿病は全身の血管に影響を与える病気です。自覚症状もないし、普通に生活できているから大丈夫と思っていてもあなたの血管は糖尿病によって今も傷み続けています。以前、お伝えした3大合併症（し）神経（め）目（じ）腎臓と一緒に（え）（の）（き）も覚えてください。

**（え）壊疽**：神経障害や血流障害などにより手先や足先が腐ってしまうこと。

**（の）脳梗塞**：脳の血管が詰まり、手足が動かなくなり、生命活動に影響を及ぼすこともある。

**（き）虚血性心疾患**：心筋梗塞や狭心症などのこと：心臓の血管が詰まり、全身に血液を送れなくなる。



## 患者さんへご案内

初診受付時間について（整形外科を除く）

受付時間：（月）～（土）

午前 8:30～午前 11:00



小児科は午後の受付も行っておりますので受付窓口までお越しください。

急患の方、紹介状をお持ちの方は、受付までお越しください。





今回は11月～1月に旬を迎える**ほうれん草**をピーナツ和えで紹介します。

千葉県の**ほうれん草**は全国出荷量第一位を誇っています。

**ほうれん草**は鉄分を多く含み、その鉄分の吸収を促すビタミンCも多く含まれているので貧血気味の方に最適な食材です。

これから寒くなるにつれて旨味が増す**ほうれん草**を皆さんも食べてみてはいかがでしょうか？



## ～作り方～

- ① 人参を千切りにして茹でる。
- ② ほうれん草は茎からサッと茹でる。
- ③ 茹でたほうれん草をさっと冷水にくぐらせ絞り、水気をきる。
- ④ ほうれん草を2～3cmくらいの長さに切る。
- ⑤ ピーナツ粉、醤油、砂糖、みりんを合わせ人参、ほうれん草と和える。

## ほうれん草のピーナツ和え



### 1人分の成分値

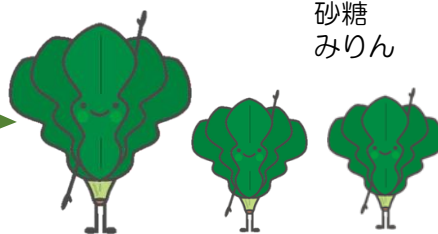
エネルギー…53kcal  
たんぱく質…2.9g  
脂質…2.8g  
塩分…0.7g

### 材料 (2人分)

ほうれん草…100g(1/2束)  
人参…20g  
ピーナツ粉…10g  
醤油…10g(大さじ1/2杯)  
砂糖…4g(小さじ1杯半)  
みりん…2g(小さじ1/3杯)

ほうれん草の固さを揃えるために茎の部分だけを先に30秒ほど茹で、次いで葉先を茹でましょう。

ほうれん草はしっかり水気をきると味が薄まらず美味しく出来上がります。



## ～NEWS～

当院が『**頼れるドクター千葉2019-2020版**』に掲載されました。紙面では、小児科(中島医師)と呼吸器内科(柴田医師)が紹介されています。

**小児科**：地域のニーズに応えるべく常勤医師を増員し入院加療も開始

**呼吸器**：生物学的製剤を用いた喘息治療や肺がんの抗がん剤治療にも対応

書籍は、当院売店のほか、書店及びインターネットで購入できます。

## 頼れるドクター



## <ボランティア活動日誌>

アロマトリートメントは体験された皆様に好評をいただいております。

現在使用しているオイルはラベンダー、バラ、檜、香りの苦手な方には無香のご用意もございます。興味がございましたらご遠慮なくお声掛けください。

私たちの活動も11年目になり、本年度も新たなメンバーが4名増えました。決して惜しまず一生懸命トリートメントさせていただきます。

患者を支える会(アロマボランティア)根本

## 編集後記

あけましておめでとうございます。  
2020年が皆様にとって良い一年になる事を祈っております。  
東京オリンピック・パラリンピックの開催もあり、とても楽しみです。  
今年も、広報誌を通じて沢山の話題を皆様にお届けしていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

地域医療支援センター 藤原