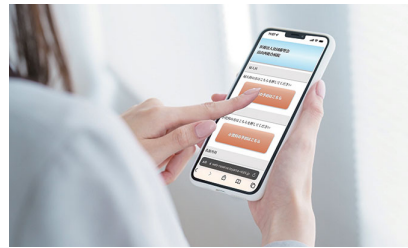




### ■ 形成外科Web予約開始

5月より、形成外科のWeb予約を開始しました。これまで同様、予約のない方の当日受診も可能ですが、事前予約していただくことによりスムーズに受診できます。当院を受診したことがある方はもちろん、初めての方も予約できますので、ぜひご利用ください。なお、乳腺外科や婦人科、小児科も引き続きホームページからのWeb予約が可能です。



### ■ 集団リハビリ体操(富山西リハビリテーション病院)

富山西リハビリテーション病院では、4月よりレッドコードを利用した体操中心の集団リハビリを通所リハビリの利用者様を対象に開催しています。実施日は月～金曜日の11:20～12:00と金曜の14:00～15:00です。リハビリ専門職による定期的な身体機能の評価を受けることができ自分の健康への意識を高めるきっかけや運動習慣への第一歩になります。参加者の方からは、「簡単な体操で楽しい」「今後も継続して参加したい」などの声が多く聞かれます。詳しくは、富山西リハビリテーション病院にお問合せください。



### ■ 乳がんセミナー開催

日本人女性の9人に1人がかかるとされる乳がんについて、正しい知識の普及を目的とした一般の方向けのセミナーを5月21日(土)に開催しました。セミナーでは、乳腺外科の江嵐医師が基礎的な知識から近年新たに展開した治療法まで、分かりやすくお伝えしています。セミナー内容はホームページからも見ることができますので、ぜひご覧ください。



### ■ 出張セミナーで健康づくりのお手伝い

富山西総合病院・富山西リハビリテーション病院の病院スタッフが公民館や各地区の施設などを訪問し、皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。医師による健康の秘訣や高齢者の食事のポイントなどそれぞれの専門職が講義と健康運動を行います。地域の皆さんと一緒に健康寿命のアップを目指しませんか。詳しくは、富山西総合病院地域サポートセンターにお問合せください。



理念

Good Neighbors

Good Hospitality

医療法人社団 藤聖会／親和会

富山西総合病院 富山西リハビリテーション病院 八尾総合病院 チューリップ長江病院 富山駅前ひまわり病院  
女性クリニック We富山 五福脳神経外科(富山サイバーナイフセンター) 金沢メディカルステーション ヴィーク

八尾老人保健施設 風の庭 介護老人保健施設 チューリップ苑 上市老人保健施設 つるぎの庭 入善老人保健施設 こぶしの庭  
サービス付き 高齢者向け住宅 ザ・ウエスト サービス付き 高齢者向け住宅 メゾン ラ・サンテ サービス付き 高齢者向け住宅 サウスガーデン 八尾 サービス付き 高齢者向け住宅 アルプスガーデン つるぎ

富山西総合病院 〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019 <http://toyama-nishi.jp>  
TEL (076) 461-7700 FAX (076) 461-7788 / 年4回発行 発行日:7月1日 No.72

※当院では、広報誌「キュアライフ」に関する皆様からの幅広い情報やご意見などをお待ちしています。お気軽に総務課企画係までご連絡ください。



Contents  
定期的な健診・検査  
新任医師紹介  
イリョウビト(健診センター)  
Health recipe(免疫力アップレシピ)

News Topics  
形成外科Web予約開始  
集団リハビリ体操(富山西リハビリテーション病院)  
乳がんセミナー開催  
出張セミナーで健康づくりのお手伝い

健康診断(視力検査)の様子

# 定期的な健康診断で 100年人生を健やかに…

健康診断の時期となりました。健診のご予約はもうお済みですか？  
病気の予防やがんの早期発見など、健康診断には受診メリットがたくさんありますので積極的に受診されることをおすすめします。

## 1. 健康診断と人間ドック

健康診断と人間ドックの違いはご存知ですか？大きな違いは検査項目の違いにあります。人間ドックでは、身体をより精密に検査することで通常の健康診断ではわかりにくい病気を発見することが可能です。例えば、血液検査を比較すると…

### 一般健康診断

- 血液学的検査(2項目)
- 肝機能(3項目)
- 血中脂質(3項目)
- 糖(1項目)

### 日帰り人間ドック

- 血液学的検査(9項目)
- 肝機能(8項目)
- 血中脂質(5項目)
- 糖(2項目)
- 腎機能
- 代謝
- 肝機能
- 電解質
- 免疫・感染症
- 肝炎
- 血液型  
(※初回のみ実施)

血液検査だけを見ても検査項目が  
大変充実しています。

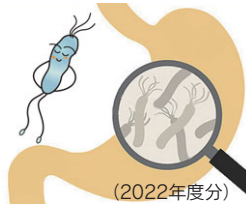


健診センター(ラウンジ)

## 各種精密検査・オプション検査のご案内

### 胃がん予防には内視鏡検査を

内視鏡検査は、より鮮明に胃粘膜の色や状態を確認できます。その為、胃がんの原因となるピロリ菌による慢性胃炎などの異常や小さな病変も見逃しません。



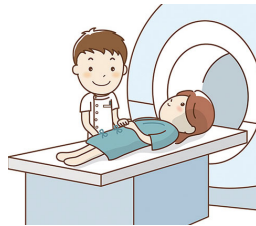
(2022年度分)

※富山市受診券を使用する胃内視鏡検査の受付は終了しました。

### 肺がんの早期発見におすすめ

#### 胸部CT検査

近年、喫煙歴のない肺がん罹患者が増加しています。CT検査では肺を輪切り状に撮影できるので、死角の多いX線撮影に比べて小さな病変も見つけやすくなります。



### 生活習慣に不安のある方におすすめ

#### 超悪玉コレステロール検査

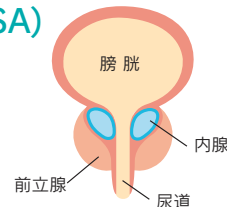
通常の悪玉(LDL)コレステロールよりもサイズが小さく、より強力に動脈硬化を促進する性質をもつ超悪玉コレステロールの多さを調べます。



### 男性におすすめ

#### 前立腺腫瘍マーカー検査(PSA)

前立腺がんの可能性を血液検査で簡単に調べることができます。前立腺がんの罹患率が高くなる50歳代以上の男性におすすめです。



## 2. 健康診断・人間ドック受診後のアフターサポート

再検査が必要となった場合、外来での診療や精密検査にもスムーズに連携しています。また、生活習慣の改善が必要な方には、保健師や管理栄養士などの専門職による保健指導を行なっています。受診後のアフターサポートが手厚いのが当院の魅力です。

### 一般診療



### 精密検査



### 専門職による保健指導



### 担当医への

### Q & A

当院にて健診を担当している荒屋医師に健診や人間ドックに関する疑問に答えてもらいました。

健診担当医 荒屋 宣子

### Q. 定期的に健康診断を受ける意味はあるの？

A. 健康診断や人間ドックの目的は病気の早期発見です。早期の段階では自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。そのような病気を早期発見するためにも、無症状であっても定期的な受診をおすすめしています。

### Q. 何をどのくらいの頻度で受けたら良いの？

A. 受けるべき検査およびその頻度についてもお気軽にご相談ください。当院には充実した精密検査やオプション検査もございます。人それぞれに合わせた、最適な検査をご提案させていただきます。

当院では下記以外にも様々な精密検査・オプション検査を実施しています。

### 女性におすすめ

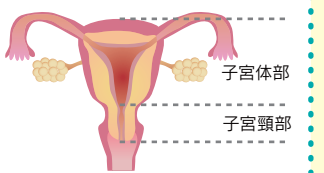
#### マンモグラフィ

乳房のX線撮影は、微細な石灰化の発見を得意としています。当院では3D撮影しており、病変の見逃しや再検査の減少にもつながっています。また、以前よりも検査の痛みは軽減されています。



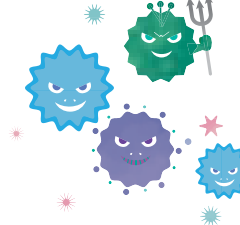
#### 子宮頸部細胞診+体部細胞診

子宮の入口(頸部)だけでなく体部の細胞診もすることで、子宮頸がんはもちろん、40歳代後半から罹患しやすい子宮体がんを早期発見できます。



#### HPV検査 (※子宮頸部細胞診をされる方のみ)

子宮頸がんの原因となるHPVウイルスへの感染の有無を調べます。子宮頸部細胞診と併用することで子宮頸がんの診断精度が向上します。

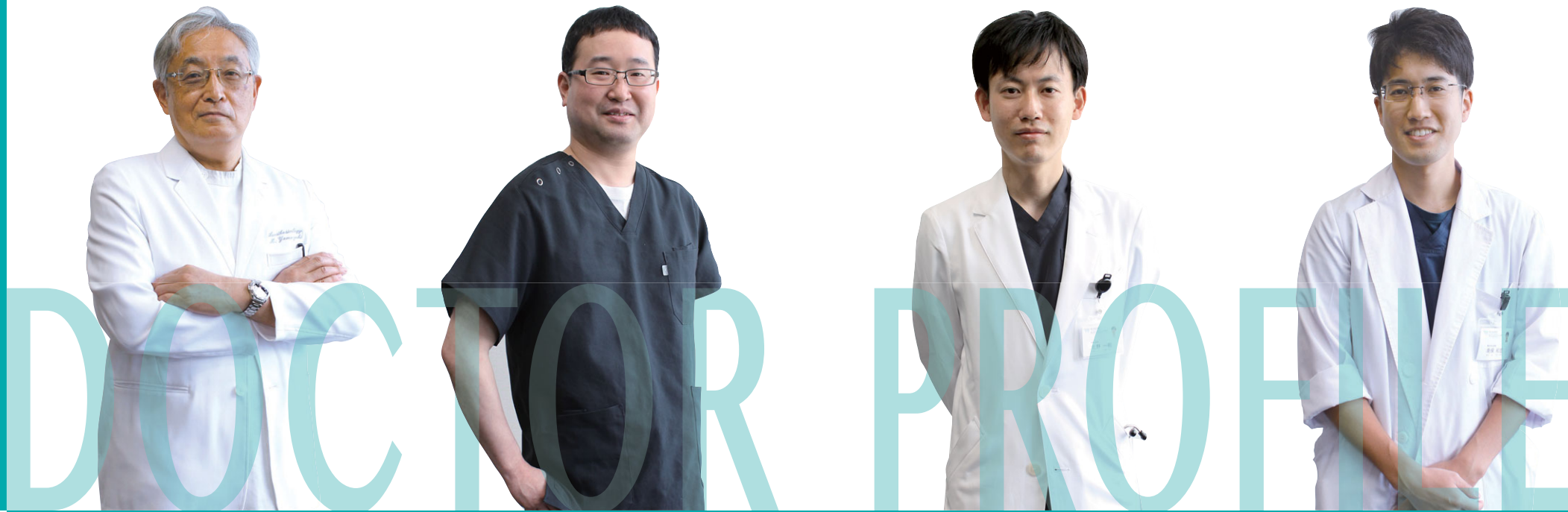


### ◆ 健康診断・人間ドックのご予約 ◆

当院ホームページからご予約・お問合せができます。予約枠が埋まり次第、受付は終了しますので、ぜひお早めにお申し込みください。  
※Web予約が難しい方はお電話ください。



健診センター予約専用ダイヤル tel.050-3172-4707  
(受付時間:月~金曜12:00~16:30、土曜9:00~12:00)



この4月より富山西総合病院に新たに4人の医師が着任しました。各医師のプロフィールをご紹介します。皆さまどうぞよろしくお願いします。

麻酔科

山崎 光章  
やまざき みつあき

手術に伴う全身麻酔の管理や難治性慢性痛を対象としたペインクリニックを専門としています。

当院では手術に伴う全身麻酔を麻酔の専門家が行います。麻酔がより安全に、また手術後の痛みができるだけ少なくなるように麻酔方法を工夫しています。全身麻酔を受ける際に、不安やご不明な点があれば何でもご相談ください。

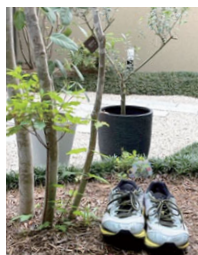
○経歴

富山医科薬科大学(現富山大学)麻酔科に入局後、2022年3月までの40年間、麻酔に関する診療・研究・教育と病院の医療安全に従事してきました。

○趣味・特技

体を動かそうと努めています

20年以上のウォーキング歴があり、週2回、5km以上の距離を歩くように努めています。また、最近、外出する機会が減ったこともあり庭いじりを始めました。



外科

明石 堯久  
あかし たかひさ

消化器外科全般を取り扱っています。たまに他診療の治療相談にもなっていました。

高齢の方が多い地域に唯一あった総合病院で長く勤務していました。そのせいもあり、専門は消化器外科ではありますが、患者さんからの相談に応じて痛風など他診療科の症状を診たりするなど、たまに違うこともやっていました。何か気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

○経歴

大阪生まれ、広島育ちです。大学進学をきっかけに富山に来て、医師になってからは大阪や富山、新潟を転々としていました。

○趣味・特技

積読が増えていきます

読書が好きですが、最近は買うばかりで積んでしまっています。



内科

北野 一樹  
きたの かずき

心臓病は早期発見、早期治療が大切です。適切な診断と二次予防(再発予防)にも力を入れています。

心臓病の中でも特に心臓弁膜症は早期発見と適切なタイミングでの治療が大切ですが、見過ごされやすい病気です。動悸や息切れなどがあればお気軽にご相談ください。また狭心症や心筋梗塞と診断されたことのある方の再発予防も重視しています。カテーテル治療(冠動脈ステント治療)も行いますので胸痛でお困りの方もご相談ください。

○経歴

富山大学卒業後、京都大学医学部附属病院で研鑽し、福岡県の小倉記念病院という大規模な心臓血管病センターで勤務していました。久しぶりの富山県になります。

○趣味・特技

かっこよさに惹かれます

大人になっても恐竜が好きです。一番好きな化石はボレアロペルタです。すごいのでぜひインターネットで検索してみてください。



整形外科

南保 和宏  
なんぼ かずひろ

ご存知ですか？ロコモティブシンドローム。早めの受診で予防しましょう。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器の能力が低下した状態を指します。要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など、運動器の故障であることはあまり知られていません。整形外科では、ロコモを進行させないためのお手伝いができます。何でもお気軽にご相談ください。

○経歴

金沢大学を卒業後、市立砺波総合病院、厚生連高岡病院、射水市民病院で勤務しておりました。

○趣味・特技

子育てを頑張っています

昨年、長女が誕生しました。どうしたら泣きやんでくれるか日々悩んでいます。

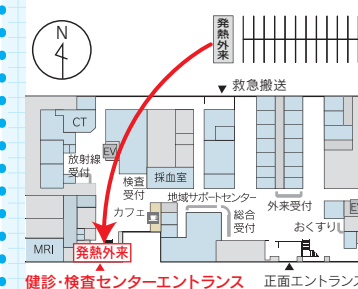


「発熱外来」  
診療場所変更の  
お知らせ



富山西総合病院の発熱外来は、6月27日(月)より「健診・検査センターエントランス」付近に診療場所を変更しました。なお、健診・検査センターエントランス前の駐車スペースは、発熱外来を受診される方の車両待機場所となります。来院される際は、正面エントランス付近または北側(ファボーレ側)の駐車場をご利用いただきますようご協力をお願いします。

「発熱外来」の移転場所





今月の  
イリュウビト

寄り添う姿勢を欠かさずに  
日々の健康を総合的に  
サポートしています

健診事務  
なかむら ゆきこ  
中村 有紀子

各種疾病予防に対応

健診センターでは、がん検診や人間ドック、渡航や就職・就学前の健診、各種ワクチン接種などを行っており、幅広い年代の方が毎日受診に来られます。オプション検査の有無によって受診内容は人それぞれであり、マニュアル通りに進む仕事ばかりではありませんが、臨機応変に対応し、スムーズに受診できるよう心掛けています。



安心できる環境づくりを

胃カメラなどの検査への不安や、慣れない病院という環境にとっても緊張して来院される方もおられますが、検査の回り方を丁寧に案内するなど、受診される方の不安な気持ちに寄り添い、安心して受診できる環境を整えるよう努めています。そのなかで、笑顔を見られたり、感謝の言葉をいただけたりと、とても嬉しいです。



Q. これからの目標は？

A. 電話やネットから健診に関する質問を受けた際は、質問内容によっては医師や看護師と連携し、より最適な回答ができるよう対応しています。健康診断や人間ドックは複雑で分かりづらい部分も多いのですが、皆さんに必要な情報を的確にお伝えし、より気軽に相談してもらえるように、これからも笑顔を決して絶やさず親身にサポートいたします。

採用情報

職種	医療事務	給与	160,000~200,000円
業務内容	外来窓口業務、外来診察補助業務、病棟事務業務、診療報酬、介護報酬請求事務、健診事務業務、診断書等文書作成補助業務 他(採用後、適性を踏まえ配置決定)	待遇	賞与年2回、昇給年1回、退職金制度
勤務場所	富山西総合病院	加入保険等	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険
応募要件	コンピューターの基本的な操作ができること Microsoft Word、Excel、Powerpointを使用できること	休日	日曜、祝日、夏季休暇、年末年始休暇
勤務時間	平日/8:30~17:15 土曜/8:30~12:30 ※1ヶ月単位変形労働時間制	応募方法	履歴書、職務経歴書
		連絡先	医療法人社団藤聖会 富山西総合病院 事務部 〒939-2716 富山市婦中町下善田1019 TEL 076-461-7700 FAX 076-461-7788



Health recipe  
管理栄養士による  
免疫力アップレシピ

**白身魚と海老のトマトのさっと煮** (材料2人分)

(1人分) 塩分1.2g 206kcal

- 白身魚切り身.....3切れ
- 海老(冷凍でも可).....6尾
- 玉ねぎ.....1/2個
- にんにく.....1かけ
- オリーブ油.....小さじ2
- 料理酒.....大さじ2
- 湯むきトマト.....大2玉
- 水.....大さじ1
- ケチャップ.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1
- 塩.....少々
- パセリ.....少々

- ① 白身魚は一口大に切り軽く塩をふる。海老は殻をむき背わたをとっておく。玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。トマトは角切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火で薄いきつね色になるまで炒める。
- ③ 白身魚と海老を加えて表面を焼く。玉ねぎを加え2分ほど炒め料理酒を加えアルコールを飛ばす。
- ④ Aを加え弱めの中火で7~8分煮込んで塩で味を調える。

**コールスロー** (材料2人分)

(1人分) 塩分0.6g 210kcal

- キャベツ.....1/4個
- 人参.....1/4本
- セロリ.....1/3本
- コーン.....大さじ2
- マヨネーズ.....大さじ3
- レモン汁.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ2
- 塩・コショウ.....少々

- ① キャベツ、人参、セロリは千切りにする。
- ② ①を塩水(分量外)に浸し、しんなりさせる。水気を切りペーパータオル等で水分をとる。
- ③ ポウルにAを入れて混ぜ、②とコーンを入れて混ぜる。

※お好みによってジンジャエールと共に召し上がりください。

がん予防が期待される食品

がんは日本人の2人に1人は罹患するといわれています。がんのリスクを減らすには、免疫力アップが重要です。免疫力には、がん細胞を攻撃し抑え込む働きがあります。免疫力を高めることや活性酸素を無害化する抗酸化作用のあるファイトケミカルが含まれた食品が重要な役割を果たします。ファイトケミカルとは、「非栄養素」と呼ばれる微量成分でポリフェノールやアルカロイド、カロテノイドを総称するもので、具体的には植物が紫外線や有害物質、害虫などの害から身を守るために作り出した色素や香り、アク、辛みなどの成分をいいます。野菜、果物、豆類、イモ類、お茶、ハーブなど

植物性食品に多く含まれ、身体の抗酸化力や免疫力アップにつながり健康維持、改善に役立ちます。特定の食物を大量に摂るのではなくピラミッドに示された食品をまんべんなく摂りバランスのとれた食生活を行い、がんのリスクを減少させましょう。

デザイナーフーズピラミッド

高

重要性

低

にんにく、大豆、キャベツ、セロリ、人参、玉ねぎ、ウコン、なす、ブロッコリー、お茶、トマト、ピーマン、オレンジ、小麦、レモン、グレープフルーツ、玄米、大麦、メロン、バジル、ハッカ、きゅうり、ローズマリー、あさつき、じゃがいも