

# とらもろー

Tomorrow

2024  
夏号

第111号



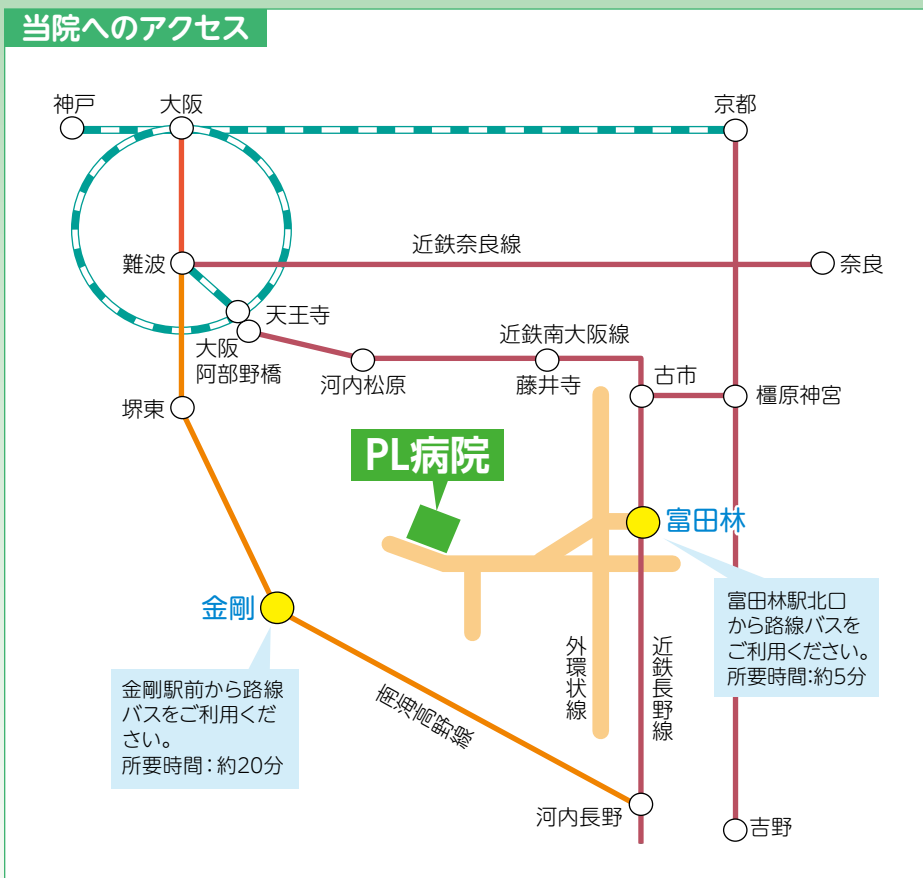
- 1-2 ▶ 乳腺外科のご紹介
- 3-4 ▶ 新任医師紹介
- 5-6 ▶ PL病院の新しい取り組みをご紹介します!
- 7-8 ▶ **【リハビリ紹介】** 唾液腺マッサージ
- 9-10 ▶ **【レシピ紹介】** ジャージャー麺
- 11 ▶ 学会発表だより
- 12 ▶ 登録医紹介
- 13 ▶ すこやかコーナー
- 14 ▶ トピックス/クイズ

とらもろー 第111号 夏号

●2024年7月21日発行(1.4.7.10月季刊発行) ●発行:医療法人宝生会PL病院 ●編集:同院 総務部総務課 ●〒584-8585 大阪府富田林市新堂2204  
●TEL:0721-24-3100/FAX:0721-25-9405 ●Eメール: info@plhospital.or.jp ●ホームページ: https://www.plhospital.or.jp

人生は芸術である 医療もまた芸術である

## 当院へのアクセス



## 無料送迎バスのご案内

### 近鉄バス(富田林駅方面)

- 来院時 「富田林駅前」・「PL本庁前」・「PL病院南」乗車 → 「PL病院正面玄関前」降車
- 帰院時 「PL病院正面玄関前」乗車 → 「PL病院南」・「PL本庁前」・「富田林駅前」降車

### 南海バス(金剛駅方面)

- 来院時 各バス停 乗車 → 「PL病院」降車
- 帰院時 「PL病院」乗車 → 各バス停 降車

### 巡回バス

- さつき野・桜井町 方面      清水町・川西・美山台 方面
- 太子町役場 方面            錦ヶ丘・楠風台・楠町 方面
- 青南台・大阪狭山市 方面    河南町・甲田・錦ヶ丘 方面

※詳細はホームページをご覧ください。



フェイスブック

# 乳腺外科のご紹介



はじめまして。乳腺外科の西川真理子と申します。

2019年より乳がん治療に携わらせていただき、2023年より大阪公立大学病院 乳腺外科で勤務しております。

2024年より当院の乳腺外科外来にて勤務することになりました。女性に寄り添った丁寧な診察を心がけていきます。

## ●乳がんについて

乳がんは日本人女性のがん罹患率が1位、死亡数が4位と、生涯において9人に1人がかかると言われている病気です。がんは恐ろしい病気ではありますが、早期に発見し適切な治療をおこなえば根治することも可能です。



## ●早期発見のために

### 症 状

早期の乳がんは自覚症状がないことも少なくありません。主な症状は乳房のしこりで、自分で乳房を触ることで気付く場合もあります。日頃から自分の乳房の形状を知り、変化がないか触るようにしましょう。他の症状として、乳房にくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出るなどがあり、何か症状があれば生活に支障がないからと放っておかずに医療機関を受診してください。

### 検 診

乳がんの罹患率が増加する40歳から2年に1度、マンモグラフィー検査を定期的を受診することがすすめられています。各市町村でも検診の案内がありますので、ぜひ活用してみましょう。また、個人の意見ですが検診を受ける場合には同じ施設で受けることで前回との比較ができ、比較することでがんの発見につながることもあるので行きやすい施設を選ぶことも重要なと思います。

## ●さいごに

乳がん治療は日々進化しており、様々な効果のある薬剤および検査法が承認され続けています。乳がん治療は手術をして終わりではなく、手術後の再発をいかに少なくするかも重要です。当院では多岐にわたる乳がん治療の中から患者さまそれぞれに一番適切な治療法と一緒に選択していきます。



## 乳がん検診を受けましょう!!

気になる症状がある場合は、早めに乳腺専門医の診察を受け、早期発見、より早い治療介入につなげましょう。

～ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです～

# PL病院の新しい取り組みをご紹介します！

## 無痛分娩に対応しています

### 無痛分娩とは

麻酔によって分娩時の痛みを軽減させてお産をする方法です。痛みを和らげることで落ち着いて出産できること、体力を温存しながら出産できることが利点です。

### 希望される患者さまへの無痛分娩に対応いたします

安全のためいろいろな制限はありますが、分娩方法の一つの選択肢として対応できるよう体制を整えました。



## 医師増員により分娩枠に余裕があります

なるべく医療介入の少ない自然な分娩から無痛分娩、急な帝王切開にも対応します。

お母さまとご家族が安心してお産や育児のスタートができるよう、妊娠期から出産、産後も寄り添い支援しています。

赤ちゃんは出生直後から小児科医が診察して、異常があればただちに治療しています。

## AIによる診断支援

# 内視鏡画像診断支援プログラム 【EndoBRAIN-EYE】を導入しました



2024年5月に導入した内視鏡画像診断支援プログラムEndoBRAIN-EYEはAIによる内視鏡診断支援機能システムです。ポリープ・がんなどの病変の疑いを検出するとリアルタイムに音と画面上の色で警告し、医師の診断の補助をおこないます。

人間とAIの協働により、従来の検査よりも小さな病変などの発見の可能性が高まります。

## 早期発見・早期治療が大切です

がんが早く見つければ、内視鏡治療のみでがんを克服することができ、抗がん剤治療や外科的切除は必要ありません。しかし、初期のがんは自覚症状がほとんどありません。早期発見のためには自覚症状がない段階でも定期的に検診を受けることが重要です。

# 唾液腺マッサージ

## ～唾液を増やして誤嚥を予防しましょう!～

言語聴覚士 定金竜輝(さだかねりゅうき)

### ●唾液とは?

唾液とは、口の中にある唾液腺から分泌される体液のことです。唾液は1日に約1～1.5L分泌されるといわれています。特に唾液は食べるときに盛んに分泌されます。

### ●唾液の役割

唾液には以下のような役割があります。

- 口内の粘膜を傷つけないよう保護する
- 虫歯や歯周病になりにくくする
- 口内を湿潤することで、舌の動きがスムーズになり、会話がしやすくなる
- 口内からのウイルスの侵入や細菌の繁殖を防ぐ
- 食べ物を食べるとき、唾液と食べ物が混ざり合って食塊(食べ物がまとまったもの)になって飲み込みやすくなる
- 唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素の働きによって、胃や腸で消化しやすくなる

### ●唾液の分泌量が減少する原因

唾液の分泌量は寝ている間が特に減少するといわれています。また、加齢による唾液腺の委縮や筋肉の衰え、服用薬の影響でも分泌量は減るといわれています。

### ●唾液の分泌量が減るとどうなるのか

#### 口の中が乾きやすくなる

- 口臭の原因になる
- 舌をスムーズに動かせず、発音がしにくくなる
- 食べ物が飲み込みにくくなり、誤嚥をおこすリスクが高まる

#### 食べ物の食べカスやプラーク(細菌の塊)がたまりやすい状態になる

- 歯や粘膜のトラブルに繋がり、虫歯や歯周病のリスクが高くなる

#### 細菌の繁殖やウイルスの侵入を防げなくなる

- 風邪やインフルエンザなどウイルス性の疾患にかかりやすくなる

### ●唾液腺マッサージとは

口の中の大唾液腺(3か所)を刺激することで唾液の分泌を促し、誤嚥予防だけでなく口腔内の保湿や乾燥の予防にも効果があります。

大唾液腺は耳下腺・顎下腺・舌下腺と3つあります(小唾液腺もありますが省略します)。名前の通り耳・顎・舌に唾液腺があります。そこを刺激することで唾液の分泌を促すことができます。

マッサージのタイミングは、食事前がおすすめです。

回数制限はありませんが、偏らず3つのマッサージをおこなっていただくと効果的です。

#### 耳下腺マッサージ

上の奥歯と耳の前方辺りを指全体で使って軽く円を描くようにマッサージをします。

1回の目安 | 5～10回



#### 顎下腺マッサージ

下顎の骨の内側の柔らかい部分を両手の指で真上に押し上げてマッサージをします。

1回の目安 | 5～10回

※顎下腺はすべての唾液分泌量の約6割を占めているので、効果的です。



#### 舌下腺マッサージ

舌の下、顎のくぼみ辺りを親指で舌を押し上げるイメージでマッサージをします。

1回の目安 | 5～10回



レシピ  
紹介

## 暑い夏におすすめ! 冷たいジャージャー麺



### 材料 (2人分)

中華麺	2玉	もやし	60g
ごま油	小さじ1/2	白ねぎ(白髪ねぎ用)	5cm
豚ひき肉	100g	豆板醤	0.6g
たけのこ(水煮)	20g	テンメンジャン	大さじ2
干し椎茸	2g	中華風だし	0.6g
白ねぎ(みじん用)	10cm	水	80g
にんにく	1/2かけ	料理酒	大さじ1
油	小さじ1	砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1	濃口醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1	こしょう	少々
きゅうり	1/2本		

### 栄養量 (1人分)

●エネルギー：497kcal ●たんぱく質：21.6g ●脂質：18.7g  
●炭水化物：66.3g ●塩分：3.2g

### 作り方

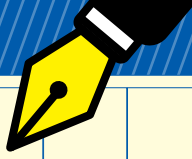
- 1 干し椎茸は水で戻しておく。たけのこ、干し椎茸、白ねぎ10cm、にんにくをそれぞれにみじん切りにする。きゅうりは細切りに、もやしは茹でておく。白ねぎ5cmはごく細い千切りをして白髪ねぎにする。
- 2 合わせ調味料Aを混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油とにんにくを入れ火にかける。にんにくの香りがしてきたら、豚ひき肉を肉の色が変わるまで炒める。たけのこ、干し椎茸、白ねぎを加え炒め合わせる。合わせ調味料を加えて軽く煮詰める。
- 4 水溶き片栗粉をまわし入れ、素早く混ぜてとろみを付ける。ごま油を加えて混ぜて肉みその完成。
- 5 鍋に湯を沸かし中華麺を茹でる。冷水に取ってぬめりを洗い落とし、しっかり水気を切る。ごま油を絡めて麺がほぐれやすくする。
- 6 器に中華麺を盛り、肉みそをかけ、きゅうり、もやし、白髪ねぎをトッピングしてできあがり。

### 栄養メモ

ジャージャー麺はコクのあるタレが中華麺によく合う一品です。豚肉には糖質代謝を促し疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれていますので、夏バテ防止にぴったりです。

ねぎにはビタミンB1の吸収を助けるアリシンが含まれています。テンメンジャン(甜麺醤)は中華甘みそとも呼ばれ、回鍋肉や麻婆豆腐といった中華料理の味付けに欠かせない調味料です。

当院の常食・産後食・妊娠食では選択食を実施しており、夏場の選択食として実際に提供されているもので、調理場スタッフにも人気のメニューです。辛みをほとんど感じないレシピになっているので、お好みで豆板醤の量を調整してください。



## 第111回日本泌尿器科学会総会

2024年4月25日(木)～4月26日(土)／横浜市 泌尿器科医師／青山真人

- “BioJetシステム導入編：PL病院の挑戦”

## 第37回日本老年泌尿器科学会

2024年5月17日(金)～5月18日(土)／和歌山市 泌尿器科医師／青山真人

- WAVEの現在地と今後の展望

## 第13回PVP研究会学術集会

2024年5月18日(土)／和歌山市 泌尿器科医師／青山真人

- 慢性骨髄単球性白血病(CMML)による血小板数減少を伴ったBPHに対するPVPの経験

## 第69回日本透析医学会学術集会・総会

2024年6月7日(金)～9日(日)／横浜市 泌尿器科医師／青山真人

- 透析患者の前立腺肥大症にWAVEが奏効した1例

## 第86回耳鼻咽喉科臨床学会総会・学術講演会

2024年6月28日(金)～29日(土)／福井市 耳鼻咽喉科医師／岡本幸美

- めまいの増悪により脳腫瘍を発見された1例

## 院長のAnother Face ～国際会議の議長も務めています～

進藤院長はアメリカやドイツでの勤務経験があり、国を超えた交流も積極的に継続しています。専門分野に精通していることから、「ストーマ・失禁製品」「おむつ再生パルプの試験方法及と要求事項」の国際基準を制定する会議の議長に国際投票で選任され、今年4月にカナダで、6月には東京で開催された国際会議に参加しました。

国際会議ではそれぞれの国の事情や考え方など多種多様な意見を取りまとめるのに苦心されていますが、世界中の皆さまのお役に立てるよう、院外活動にも積極的に取り組んでいます。



▲進藤院長

# 登録医紹介

Registration Doctor No. 3039

## よしまつ小児科・アレルギー科

診療科目／小児科、アレルギー科



よしまつ ゆたか  
院長 吉松 豊 先生



アレルギー(特に花粉症、アトピー、喘息)の診療に力を入れております。上記でお悩みの方はお気軽にご相談下さい。また症状によっては漢方薬の処方もできます。パンダが目印です。

診療時間	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
	9:00-11:45	9:00-12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
	14:00-15:30	14:00-15:45	×	×	△	×	△	×	×	×
	16:30-18:45	16:30-19:00	○	○	○	×	○	×	×	×

※△は予防接種のみ

休診日	木曜・土曜午後、日曜・祝日
可能な検査など	血液検査／尿検査／インフルエンザなどの迅速検査
専門診療	アレルギー、小児漢方
住宅往診	していない

所在地	〒589-0011 大阪府大阪狭山市半田5-79-1
電話	(072)360-3100
ホームページ	<a href="https://osakasayama-shounika.com">https://osakasayama-shounika.com</a>
アクセス	南海高野線「金剛駅」下車・徒歩7分
駐車場	あり(14台)



※PL病院では登録医制度を設けています。2024年5月23日現在、268名が当院に登録されており、先生方と密接な連携を図ることで、地域医療の充実に努力しています。

# トピックス

## 6月よりホームページをリニューアルいたしました!!

今後も、当院の最新情報をみなさまに分かりやすくお伝えしてまいります。

是非ご覧ください。



URL ▶ <https://www.plhospital.or.jp/index.html>

## クイズ クロスワードパズル

クロスワードを完成させ、黄色のマスキに隠されたキーワードをお答えください。正解された方の中から抽選で図書カードをお贈りします!

### 応募方法

官製ハガキに「答え、住所、氏名、年齢、本誌へのご意見・ご感想」をご記入の上、13ページの宛先へ郵送していただくか、玄関エントランスホールのご意見箱に入れてください。当選された方の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

### 締切

2024年10月20日消印有効

### よこのカギ→

- 魚介類などに寄生する虫で白い糸状のような見た目をしています。
- 玄米を精白する時に出る、胚芽(はいが)と種皮とが混ざった粉。
- 組織などである人の下に属し、その指示・命令で行動する人。
- 漢字で書くと蛸。明石が全国的に有名な産地です。
- 入眠時または睡眠からの覚醒時に、数秒から数分間、体幹と手足を自由に動かすことができなくなる現象です。

### たてのカギ↓

- 北海道の先住民族といえば…○○○民族。
- わが身にもたらされる悪い結果。身から出た○○。
- 夏に海や川などで目隠しをして○○○を棒で割る遊び。
- 武器の一種です。時代劇などでよく目にします。
- 人体の一部で骨盤のある部分。

こたえ：○○○○○

ヒント! できればあまり見たくないものです。

1		2		3
4	5		6	
	7	8		
9				

前回の正解は

『いねむり』  
(居眠り) でした。

当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。