

ふれあい



おすすめレシピ『魚のテリーヌ』

管理栄養士 白坂 亜子



材料■17cmのバウンド型

- 白身魚のすりみ(ハモ等が合う) 400g
- 卵白 2個
- 生クリーム 100~120g
- 人参 60g
- セロリ 30g
- 玉ねぎ 30g
- パセリ 30g

作り方■

- ①人参、セロリ、玉ねぎはみじん切りにして、一緒にさっと茹で水をきっておく。パセリはみじん切りにして、しばらく水にさらし、水をきっておく。
- ②ボウルに魚のすりみを入れ、卵白を加えよく混ぜておく。
- ③別の乾いたボウルに生クリームを入れ7分立てに泡立てる。(泡立て器の形が残るくらい)
- ④③の生クリームを②の中に2、3回に分けて混ぜ合わせる。
- ⑤すりみの1/4にパセリ、残りの3/4に人参、セロリ、玉ねぎを混ぜる。
- ⑥小さめのバウンド型にクッキングシートを敷き、⑤のすりみ人参の方を半分入れて平らにする。その上にパセリの入ったすりみを入れる。その上に残り的人参の入ったすりみを入れ、表面を平らにする。
- ⑦型の表面をアルミホイルで覆い、オープン皿に湯を入れて、湯煎焼きにする。(180℃ 30~40分) または、蒸し器で20分蒸す。
- ⑧冷えて型から出す。好みの厚さにスライスする。

* そのままでも美味しいですが、マヨネーズにドレッシングを混ぜたソースをかけるとオシャレです。

栄養量■1/20等分で食べた時

- エネルギー69kcal
- タンパク質5.6g
- 塩分 すりみによって異なります



院長 坂本 不出夫



平成の世も丸20年が過ぎ、21年を迎えました。

「地域医療の充実」は私にとって毎年の課題ですが、政治・経済同様、医療の世界もまだまだ混乱が続いています。全国に約1000ある公立病院で、医師不足と診療報酬引き下げによる経営難のため民間に売られたり運営を任されたりする例が相次いでいます。既に、政治問題となり病院経営に関連して全国で市長選挙が行われているのはご承知のとおりです。民営化や民間譲渡をすれば自治体は病院経営から開放されるかもしれませんが、しかし、救急医療や小児医療など「不採算でも地域にとって必要な医療」が縮小される可能性は否定できません。地域行政が担う一番の基本は社会保障、特に「医療・福祉・保健そして教育」です。水俣市立総合医療センターの使命は24時間の救急医療体制をとれる急性期病院として維持することであり、安心して医療が受けられ、あってよかったと認めていただく病院作りが私たちの目標です。スタッフ一同、この使命感を持って努力してまいります。

国保水俣市立総合医療センター

〒867-0041
 熊本県水俣市天神町1丁目2番1号
 TEL 0966-63-2101
 URL <http://park3.wakwak.com/~minamata-sic01/>
 診療受付時間 午前 8時~午後3時まで
 面会時間 午前11時~午後8時まで
 午後 3時~午後8時
 休診日 土・日・祝日・年末年始

交通のご案内 みなくるバス

停留所が病院の玄関前と浜グランド側にありますのでご利用下さい。
九州新幹線
 新水俣駅から車で5分です。
肥薩おれんじ鉄道
 水俣駅から徒歩15分車で5分です。

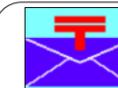


【院
是】

仁愛

【病院理念】

- ・患者中心の医療
- ・安全で高度な医療
- ・地域との連携
- ・環境保全
- ・健全経営



入院中の患者様へお見舞いメールを書くことができます。詳しくは、国保水俣市立総合医療センターのホームページをご覧ください。
<http://park3.wakwak.com/~minamata-sic01/>

【ビジョン】 地域の中核病院として、急性期医療を中心に高度で安全な医療を提供するとともに経営的にも自立した患者に選ばれる病院を目指す

乳がん検診のご紹介 ～外科より～

乳がんは、日本においても、生活様式の欧米化に伴い、増加の途上にある「がん」です。現在、日本人女性では生涯のうち、25人に1人の割合で発生し、30年前の2倍に増え、欧米の10人に1人の割合に近づいています。欧米では死亡率は低下していますが、困った事に、日本では死亡率も増え続けています。その一因に検診率の低さが指摘されています。早期に発見して、加療することで死亡率を低下させることができます。

乳がん検診の流れ

- ①受診された方は、検査の予約状況にて、再度来ていただくこともあります。前もって外科外来への電話にて、検査（マンモグラフィー、乳腺エコー）を申し込むことができます。
- ②検査はまず、乳腺のレントゲン検査であるマンモグラフィーを撮ります。その後、乳腺エコーを受け、外来診察になります。もし、病変が見つかり、それがエコーにて確認できる場合には針を病変部に刺して検査する細胞診や組織生検（確定診断）を実施することになります。細胞診は1時間程度、組織診は2日程度で結果が出ます。マンモグラフィーにて石灰化病変が確認できても、エコーで確認できない場合は、レントゲン装置の元で吸引式の生検をします。（マンモトーム生検といい、熊本大学付属病院の乳腺内分泌外科と提携しています）乳頭から分泌物が出る場合はその液を細胞診で調べます。乳頭部の皮膚に変化をおこす型のがん（パジェット病）もありますので、湿疹と思いきまず外科か皮膚科を受診ください。
- ③以上の検査を総合判定し、がんの証拠がない場合には、年1回の検診、疑いの度合いによって、3～6ヶ月後の検診にて早期発見に努めます。

* 厚労省の勧める乳癌検診は40歳以上の女性（偶数年齢）で、触診+マンモグラフィー、40歳代は4方向、50歳以上は2方向撮影となっていますが、これは医療費負担を考えた最低限の検査であり、30歳代でも心配な方、自分で異常を感じる方はいつでも受診下さい。検診で、少しでも異常があれば、乳腺エコー実施の連絡がありますので、さらなる検診をお願いします。
* 乳腺が発達した若い年齢層の方では、マンモグラフィーは腫瘍の影や石灰化が不明瞭になりますので、是非、乳腺エコーも同時に実施されることをお勧めします。

文責 谷川 富夫

マンモグラフィー検査について ～放射線技術科より～



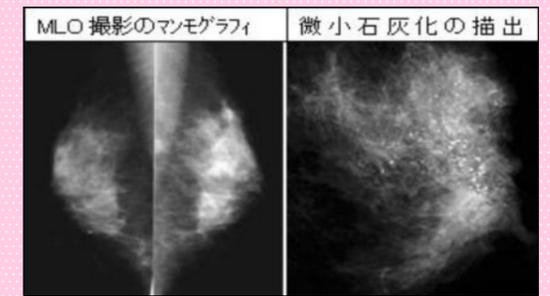
マンモグラフィー検査とは・・・
早期乳がんも発見できる乳房専用のレントゲン撮影のことです

専用の装置で、早期乳がんのサインの微小石灰化や腫瘍などを写し出します

マンモグラフィーは、特に早期乳がんの唯一のサインである、ごく小さな微小石灰化を鮮明に写し出せるのが大きな特徴です。また、乳腺の全体像を写し出せるので、左右を比較して診断したり、過去の画像と比較することによって組織の微妙な変化をとらえることができます。



CC方向撮影 MLO方向撮影



MLO撮影のマンモグラフィ

微小石灰化の描出

立体的で厚い乳房を精密に撮影するために圧迫する必要があります。マンモグラフィ撮影では乳房を圧迫板ではさみます。これは、診断に必要な良い写真を撮るために、とても重要なことです。乳房は立体的で厚みもあり、そのまま撮影すると乳腺や脂肪、血管などの重なりで、実際に腫瘍があっても写し出されないことがあります。また、圧迫により、放射線の被ばく量を少なくする効果もあります。

検査にかかる時間は15分程度。気になることがある場合は、遠慮なくおっしゃってください

通常の検査では、乳房全体が撮影フィルムの中にもれなく写し出されるように、一方の乳房に2方向の撮影を行いません。正確な撮影を行うために、専門の技師がリラックスさせるよう工夫をしながら体位を整え、なるべく痛みのないように短時間で乳房を圧迫し撮影を行いません。検査時間は更衣から撮影終了、画像確認を含めて約15分程度です。

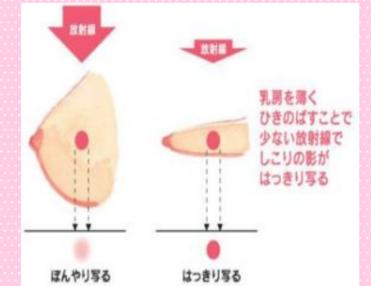


(読影認定証) (撮影認定証)

女性のマンモグラフィ撮影認定技師が撮影を担当していますので安心して検査にお越しください

なお当医療センターは、厚生労働省の委託機関である「マンモグラフィ検診精度管理中央委員会」より認定を受けた、マンモグラフィ読影認定医：4名、マンモグラフィ撮影認定技師：3名が在籍しており、乳がんの早期発見のために日々努力を続けております。

文責 山澤 順一



乳房を薄くひきのばすことで少ない放射線でもしこりの影がはっきり写る

乳腺超音波検査（エコー）について ～超音波室より～



乳房に超音波を当て、乳房内部からの反射波をとらえて画像化し、病変の検索、病巣の診断を行う検査です

(超音波：人の耳には聞こえない、とても高い音)

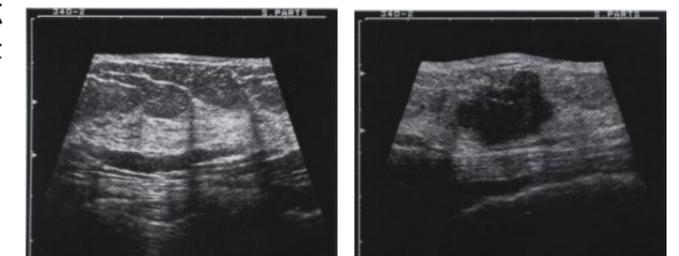
病巣の内部構造の観察、質的診断が出来ます。乳腺が密な閉経前女性の乳がん検出能にも優れています。X線被爆の心配がなく、安全かつ容易に行えるので、乳腺疾患の診断に必須の検査になっています。

検査にかかる時間は10分～15分程度です。気になることがある場合は、遠慮なくおっしゃって下さい

乳房にゼリーを塗って検査を行います。乳房全体を広く、くまなく検査するために、上半身裸での検査となります。

女性の検査技師や外科医師が検査を担当しています。日本超音波医学会認定の超音波検査士も在籍しております。

早期発見を目指し、日々検査しております。



文責 坂口 里美

正常乳房

病巣の描出