

栄養科 レシピ



管理栄養士 関根 宏美

● 栄養量 ●
1人前

| | |
|---------------------|----------|
| エネルギー | 245 kcal |
| たんぱく質 | 25.3g |
| 脂質 | 11.1g |
| 炭水化物 | 5.6g |
| 塩分 | 1.1g |
| ビタミンB ₁₂ | 17.1μg |
| 銅 | 0.11mg |

■作り方■

- ①あさは砂抜きをして、殻をごすり合わせて洗う。真鯛は皮に切り目を入れて、塩・こしょう少々をふる。アスパラは斜め切り、ミニトマトはへたをとって竹串で穴を開けておく。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、真鯛を皮目から入れて中火で両面焼く。
- ③にんにくを入れて香りが立ったら、残りの材料とAを入れ、蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにする。
- ④蓋をとり、塩・こしょうで味を調える。

- 材料【2人前】
- 真鯛切り身(白身魚)…2切れ
 - あさり(殻つき)…200g
 - アスパラ…3本
 - ミニトマト…6個
 - にんにく…1片
 - 白ワイン…50cc
 - 水…50cc
 - オリーブ油…大さじ1
 - 塩・こしょう…少々
- A

◆ポイント◆

- ★春野菜の**アスパラ**に含まれるアミノ酸：アスパラギン酸にはエネルギーの代謝を高めて体内の老廃物を処理するため、疲労に対する抵抗力が付き、活力が高まります。また、肝機能の強化やストレスを解消し、神経を鎮める作用があります。
- ★**あさり**には「貧血の予防」ができる栄養が豊富に含まれています。鉄分や、造血作用のあるビタミンB₁₂、身体の中で鉄分が利用されるのを助ける銅が豊富に含まれているので、貧血が気になる方や妊娠中の方にもオススメです。

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？
IMSグループIMS総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。
詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 03-3989-1141 (代表)
受付時間/平日 8:30~17:30 土曜日 8:30~12:30 (日祝・年末年始休み)

☎ 0800-800-1632
※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

IMS総合サービスセンター <http://www.ims.gr.jp/gscenter/>
〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング8F

広報誌につきましてのお問い合わせ・ご意見・ご要望等は、
病院代表電話 ☎047-345-1111より **地域医療推進室** までお願い申し上げます。

診療科目
内科、腎臓内科、血液内科、循環器内科、神経内科、外科(消化器病センター)、消化器・肝臓内科(消化器病センター)、リウマチ科、脳神経外科、整形外科、形成外科、心臓血管外科、眼科、肛門外科、泌尿器科、救急科

受付時間
平日 午前 7:30~12:00 午後12:00~17:00
土曜 午前 7:30~12:00 **救急診療は24時間対応**

診療開始時間
午前 9:00~ 午後 14:00~

アクセス方法
『新松戸駅』まで…J R 東京駅から45分 / J R 上野駅から35分 / 東京メトロ大手町駅から40分 / J R 常磐線各駅停車(東京メトロ千代田線) / J R 武蔵野線『新松戸駅』、流山電鉄『幸谷駅』から徒歩3分

松戸写真館



『第1回 新松戸医療講演会へ行ってきました』
~院長先生とおはなしができる座談会が
とても良かったのでまた次回も参加したいと思います~
ペンネーム ヨネヤマさま

【お写真募集】 只今当コーナーでは、松戸をテーマにした写真を募集しています。松戸に関わるものであれば、人・風景・動物など何でも結構です。読者の皆さまの応募を心よりお待ちしております。

担当：地域医療推進室



IMS(イムス)グループ医療法人財団明理会
新松戸中央総合病院
〒270-0034
千葉県松戸市新松戸1-380
☎047-345-1111(代)
<http://www.ims.gr.jp/shinmatsudo/>
平成28年3月作成 新松戸中央総合病院

PLAZA IMS

新松戸中央総合病院
~高度な医療で愛し愛される病院~

Vol.12
2016年4月発行



『家族の結びつき』が花言葉である【あじさい】 地域の皆様との結びつきを大切にしている広報誌です

乳腺外科 インフォメーション

乳腺外科のご案内

■ 医師紹介 ■



たかやなぎ ひろゆき
高柳 博行 医師

経歴

- 熊本大学医学部 卒業
- 千葉大学附属病院 第一外科
- (以下千葉大学関連病院)
- 船橋中央病院 外科
- 済生会習志野病院 外科
- 君津中央病院 外科
- 長野県立須坂病院 外科
- 北福島医療センター 乳腺科
- 東京西徳洲会病院 乳腺科
- 静岡県立総合病院 乳腺科

資格・所属学会

- 日本外科学会専門医
- 乳房インプラント責任医師
- 日本乳癌学会乳腺専門医
- 日本がん治療認定医機構
がん治療認定医 緩和講習終了
検診マンモグラフィ
指導者講習終了
- 日本乳腺甲状腺超音波医学会

専門分野

乳腺診療全般

近年注目されているように、乳がんは女性にとってとても大きな問題となっておりますが、**早期に発見、適切な治療を行えば90%以上は治る病気です。**

- [検診は何をしたらよいのだろうか?]
- [要検査となったけどどうしたらよいのか?]
- [胸にしこりなどの症状があり調べたい]
- [検診までまだ日にちがあるけど気になる症状がある]



など、疑問や不安なことがある時はご相談ください。
がんセンターや大学病院まで行かなくても同水準の治療が受けられるようチーム医療に取り組みたいと思います。

乳がんは近年注目されており、テレビや雑誌でも多くの取り上げられています。しかし情報が多い分、“自分がどうしたらよいのか”わからないことも多く、相談できる場所も少ないのが現状です。また、乳がんが診断された後も、治療は手術だけでなくその後の補助療法、経過観察などは数年に渡るため、遠くの病院への通院は大変です。このようなことから、この地区の患者さんが地元で治療をおこなえるように、乳腺外科を開設いたしました。乳がん検診で要精査となり、どうしてもわからないような方から、乳がんの手術・化学療法を行う方まで幅広く対応できればと思います。また、乳がんの手術時に切除と同時に乳房再建も現在準備中です。2016年夏頃には行える予定です。気になる症状がある方は、当院乳腺外科をご受診ください。

乳腺外科 高柳 博行 医師

当院で行える検査

MMG(マンモグラフィ)、US(エコー)、CT、MRI、
乳房・腋窩リンパ節の細胞診および組織検査

主な対象疾患

良悪性問わず乳房腫瘍、乳腺炎など

乳腺外科インフォメーション 女性放射線技師

新松戸中央総合病院では、様々な専門職種が患者様や他の医療機関、地域の方々によりよい医療を提供できるよう機能しています。皆様により安心して当院をご利用頂けるよう、毎号各専門職のご紹介をさせていただきます。

乳腺外科医の入局に伴い、当院でも診療や検査（乳腺ドック）等充実した医療提供体制を整えています。日本人の女性12人に1人が乳がんになっていると言われていた現在の現状、人数は年々増加傾向にあります。しかし、早期に発見すればより高い確率で治療ができます。女性にとって重大な問題である乳がん。視診や触診があると聞くと尻込みしてしまうのも無理はありません。当院では患者様の不安を少しでも取り除けるよう、検査は女性スタッフが対応致しますのでご安心ください。今回はそんな現場で働く**女性放射線技師**をご紹介します。



高柳 博行医師 女性放射線技師 事務受付スタッフ

技術認定されている技師がいます

当院には**日本乳がん検診精度管理中央機構**が認定する、撮影に関して一定基準以上の知識・技術があると認められた診療放射線技師がいます。皆様により良い医療を提供できるよう、技師一同日々研鑽を続けております。

- 検診マンモグラフィ 撮影認定診療放射線技師
- 超音波認定技師



認定技師 主任 秋野 喜久江

マンモグラフィは圧迫時に痛みを伴う場合がありますので、撮影には皆様の協力が不可欠です。ご協力をお願いします。定期的に検診を受けましょう！！

ご不明な点がございましたら何でもお気軽にお声かけください！！

《当院は日本乳がん検診精度管理中央機構認定マンモグラフィ検診施設です》

検査内容

マンモグラフィ
乳腺専門のX線検査で、板状のもので乳房をはさみ圧迫して撮影します。平たくして撮影することで病変をより鮮明に写し出すとともに、厚みを薄くすることでX線の被ばく量を減らすことができます。乳がんの早期発見に有効で、石灰化の描出が最も高い検査方法だと言われています。

超音波検査
超音波を乳腺に当て、得られた画像を診断します。腫瘍が良性か悪性か調べる検査です。X線を使わないので被曝がありません。また、マンモグラフィとは異なり、周りの乳腺との重なりで乳がんが見えなくなってしまうこともありません。

MRI検査
MRIは強い磁場を利用した装置で、乳房の病巣を画像化し診断する検査です。乳房にできた腫瘍と正常な乳腺組織とを鑑別できます。所要時間は約30分程度です。乳がんを診断するうえで最も病変の発見率の高い画像診断です。

Q 乳がん検診に行くのが恥ずかしい…
A 当院は女性のスタッフが対応致しますのでご安心ください。乳がんを早期に発見するためにも、ぜひ勇気を出して検診を受けましょう。

Q どれくらいの頻度で検診に行けばいいの？
A 早期発見のためにも定期的な検診（2年に1回程度）をお勧めしています。

Q 痛みは？
A 痛みには個人差があり、圧迫される時間は数秒～10数秒程度です。場合によっては超音波検査が有効なこともありますので、医師に相談してください。

Q 放射線被曝による健康影響はないの？
A 自然のなかで浴びる放射線と同程度なので、健康に重大な影響を及ぼすことはありません。

乳腺外科インフォメーション 乳腺ドック・外来診療日

平成27年11月より、常勤医師による外来診療を開始しております。ご受診の際は外来診療担当医表をご確認ください。また、乳腺ドックもお受けしておりますので、ご希望の方は 病院代表電話よりお申込みください。



| 検査内容 | 検査料金 |
|----------------------|----------|
| 乳腺超音波(エコー) | 5,000円+税 |
| マンモグラフィ | 5,000円+税 |
| 乳腺超音波(エコー) + マンモグラフィ | 8,000円+税 |

近年注目されているように**乳がん**は女性にとってとても大きな問題となっておりますが、**早期に発見、適切な治療を行えば90%以上は治る病気です。**

※妊娠中または妊娠の可能性のある方、ペースメーカー使用の方など受診できない場合がございます(お問合せください)。
※乳房の痛み、違和感、しこり等症状がある方は直接、当院乳腺外科(担当:高柳医師)をご受診ください。



他人事だと思いませんか？
自分と大切な人のために
定期的に乳腺ドックをうけましょう。

| 乳腺外科診療日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|---|---|---|---|---|---|
| AM | ○ | | | | | ○ |
| PM | | | | ○ | | |

担当：高柳医師

乳腺ドック…【完全予約制】検査は女性技師が担当いたします。
☎047-345-1111(代表) お電話にてご予約をお受けいたします。

地域の医療機関情報

連携医療機関のご紹介

当院では平成26年4月より、地域の医療機関の先生方と『連携医療機関登録医制度』の運営を開始いたしました。近隣の病床を持たない先生方に安心して診療

をしていただけるよう、院内に病床を準備しております。地域完結型医療を目指し、地域の医療機関と病診連携の充実に力をいれております。

医療法人社団洗心
島村トータル・ケア・クリニック

〒270-2241
千葉県松戸市松戸新田21-2
☎047-308-5546 <http://www.stcc.jp>



| 標榜科 | 消化器内科、消化器外科、内科、外科 | | |
|------|-------------------|-----|---------------|
| 診療時間 | [午前] | 月～日 | 9:00 - 13:00 |
| | [午後] | 月～金 | 14:00 - 17:00 |
| 休診日 | 土曜午後、日曜午後、祝日 | | |

医療と介護の島村グループ 当院は土曜・日曜も外来受診 在宅診療や介護連携を行う入院可能な医療機関です

当クリニックでは、「からだところはひとつである」と考える全人的医療(トータル・ケア)を実践し、予防医学から終末期の緩和まで、最新かつ適切な医療を提供することを目的としています。また、地域に密着した医療を行い患者さんが何を求め何を必要としているかを常に問いかけながら、日々の診療にあたっており、在宅医療も積極的に行っています。

- 入院可能な有床クリニックです。
- 検査機器も備わって、CTもあります。
- 重症者・がん患者様の受入れは迅速に行います。
- 在宅医療介護は組織をあげて365日24時間体制を取っています。
- 島村洗心グループは、医療・介護の複合施設です。

(有床診療所・在宅看護・在宅介護・在宅レジデンス・玄米菜食調理)

しまむら よしゆき
島村 善行 院長/理事長
略歴
京都府立医科大学卒業
国立がんセンター外科レジデント
国立療養所松戸病院医長
国立がんセンター東病院医長
千葉西総合病院副院長・院長就任
島村トータル・ケア・クリニック院長
医療法人社団洗心
島村トータル・ケア・クリニック理事長