



## ～秋の味覚・カボチャについての豆知識～

近年、若者を中心にハロウィンが年間行事として受け入れられています。ハロウィンはアイルランドの古代ケルト人のサウインが起源だと言われています。ハロウィンといえば、カボチャをくりぬいて顔をかたどったジャック・オー・ランタンが有名ですが、もともとはカボチャではなくカブが使われていたそうです。今回はハロウィンのモチーフにもなっている「カボチャ」をテーマにお届けします。カボチャの日本名の由来は「カンボジアから来たから」と言われています。しかし日本でカボチャが食べられるようになったのは16世紀に南蛮貿易でポルトガルから渡来したことがきっかけでした。このときに日本へ入ってきたのは日本カボチャという種類です。現在スーパーでよく見かける西洋カボチャはもう少し後にアメリカから渡来します。

西洋カボチャは脂溶性ビタミンであるβカロテンに富みます。カボチャの鮮やかな黄色は色素であるβカロテン由来のものです。βカロテンは抗酸化作用があることが知られており、脂溶性ビタミンの一つなのでカボチャの天ぷらなど油を使って調理することで身体への吸収量がUpします。

この秋に美味しいカボチャ料理を食べてみてはいかがですか？



## 骨粗鬆症－活動編－

### ①日常の動作も運動のひとつ



### ②ウォーキングのすすめ

#### ウォーキングの正しい姿勢



ウォーキング(歩くことは、人間に於て最も基本的な動作です。  
骨量アップと体力維持、そして転倒予防のためにも、歩く時間を作り習慣にしましょう。

#### ※ウォーキングを始めるときの注意点

- ・膝や腰に痛みがある人は医師の指導を受けましょう。
- ・週2~3日、1回20~30分程度を目安としますが、体調の悪いときは休みましょう。
- ・足に合った運動靴を選びましょう。
- ・はじめは1日10分以内にし、少しずつ体力に合わせて時間を増やしていきましょう。

# 病院だより

令和4年10月1日 発行：公立福生病院 経営企画課 経営企画係 住 所：東京都福生市加美平1-6-1 <https://www.fussahp.jp>



## 医師の紹介

このコーナーでは、公立福生病院に勤務する各科の医師をQ&A形式でご紹介します。



外科 中村 威 部長

写真：前列左から3番目

**Q** 外科を選ばれた理由は？

**A** 子供の頃から手先が器用と言われ、実際に何かを作ったり、生み出したりするのが好きでした。職業として医者になることを決意した時から自然と手術する外科医になるものと思っていました。ほかに選択肢がなく、何も悩まず決めました。

**Q** 当院で多い疾患は？

**A** 当科では一般外科疾患、消化器疾患を診ています。予定手術として頻度が多いのは鼠径ヘルニア、胆石症、乳癌、大腸癌です。

**Q** 当院の外科の特徴は？

**A** 当院外科の特徴は検査、手術、抗がん剤治療まで幅広く対応しており、診断から治療まで患者さんを一貫して診療できる体制です。内視鏡治療も施行しており、食道、胃や大腸の内視鏡的切除(EMR, ESD)も行っています。手術以外の治療法についても相談できるのが特徴です。

**Q** 先生が日頃、健康で気をつけていることは？

**A** 出来るだけ階段を使う。お酒は醸造酒ではなく蒸留酒を選ぶ、休肝日をつくる、です。

**Q** 休日は何をして過ごしますか？

**A** 駒沢公園でランニングし、愛犬の散歩を済ませ、昼は外食に出ています。

**Q** 趣味はありますか？

**A** ウイスキー、フットサル(病院ではフットサル部を立ち上げました)、映画鑑賞、読書、NHK語学講座を聴くこと。

**Q** 読者にお伝えしたいことはありますか？

**A** 当院外科は手術だけでなく、手術以外の選択肢も常に念頭に置きながら、患者さんの状況にあった治療法を提示できるようにしていますので、“外科に行ったら切られてしまう”と怖がらず相談してください。

## 健診センターからのお知らせ

文責：健診センター部長  
野村 真智子

# ～予防できる病気は ワクチン接種で予防しましょう～

**健診センター**の業務は大きく分けて、健診(健康診断)と予防接種の二つです。健診には通年で行っている人間ドック(半日)、自治体との契約で行っている各種がん健診(乳がん、子宮頸がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん)、同じく自治体との契約で行っている特定健康診査(福生市、瑞穂町)、生活習慣病健診、被爆者健診、接触者健診、雇用時検診など多岐にわたります。

**予防接種**は、感染症予防のための重要な手段です。予防接種というと子どもが受けるものという印象が多くの人々にあり、日本では大人も受けるということが今まで広く周知されていませんでした。しかし、近年日本においても高齢者のインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチン、成人男性の風疹ワクチンなどが大人の予防接種として広く行われるようになってきました。

**予防接種**には1)感染予防2)発症予防3)重症化予防4)死亡率低下の4つの効果があります。自分自身を感染症から守るとともに他者への感染を防ぐためにもワクチン接種が推奨されます。

**季節性インフルエンザワクチン**は、インフルエンザHAワクチン0.5mlを毎年1回、10月から12月末頃までに接種します。効果は、65歳以下の健常成人で70-90%の発症予防を認め、65歳以上の健常な高齢者では45%の発症阻止と約80%の死亡阻止が確認されています。

当院健診センターでも例年通り10月中旬以降、接種を開始いたします。接種は事前予約制です。予約は2階25番健診センターで10月3日(月)から開始です。

**肺炎球菌ワクチン**には、23価ワクチンのニューモバックスNPと13価ワクチンのプレベナー13の2種類がありますが、高齢者の定期接種ではニューモバックスNPを接種します。こちらは5年以上の間隔を空けて2回目以降の接種が可能となります。プレベナー13は成人では任意接種となりますので全額自己負担となります。

## 予約

平日午後1時から5時まで

**042-551-1111(代)**

2階25番健診センターまで

但し、初めて当院を利用される場合には事前に保険証等で本人確認の上、登録する必要があります。平日午後1時から4時30分までに2階25番健診センター受付までおいでください。



文責：眼科 小倉 拓

# 「糖尿病網膜症について」

## ■治療について

一旦悪くなってしまった血管を良くする方法は残念ながら今のところありません。

血流が届かなくなったり細胞を焼いてしまうレーザーによる治療や、細胞から出る信号をブロックする薬を目に直接注射する治療、膜が張ってしまった場合、手術で除去する治療などがあります。ただ治療の効果も様々で、改善が得られず、悪化を予防する程度に止まる事も少なくありません。治療費が高額になったり、痛みを伴ったり、行わないで済むのであればそれに超したことはない治療です。

## ■予防について

HbA1Cで7%以下の方は糖尿病網膜症が進行することが少ないとされます。眼科医としてはこの数値を目安にして頂きたいと思いますが、全身状態や糖尿病の種類などにより、糖尿病の方皆さんがこの数値を目指せるわけではないかと思います。内科の先生ともよく相談して下さい。また網膜症の悪化の兆候があれば先手を打って対応していくよう、眼科の受診もしっかりとしていただく事が重要になります。

## ■糖尿病網膜症について

糖尿病網膜症は緑内障に次いで日本人の中途失明原因の第2位とされている疾患です。糖尿病患者さんの3割くらいが糖尿病網膜症を発症するとされています。

## ■発症時期

糖尿病に罹患後、7~8年経過してから発症することが多い合併症です。初期は自覚症状が無いため、見えているからと言って油断していると水面下で進行し、見えづらさを感じて受診した時には大分悪くなっていた、ということもあります。

## ■病気の成り立ち

糖尿病は血管が壊れる病気です。糖尿病網膜症を専門にされている信州大学眼科の村田教授は「鉄パイプは塩で錆びるが、血管は糖で錆びる」と例えていました。光を感じ取る網膜にも細かい血管が沢山あり、この血管が糖尿病で徐々に悪くなります。血流が来なくなった細胞が周りに信号を出すことで起こる反応が糖尿病網膜症を引き起します。新しく血管を作ろうとする反応が起こるもの、急作りのもうろい血管となり、ちょっとしたことで破れてしまい、眼底出血を起こします。また、残っている血管から血液の一部の成分だけを漏らすこと少しでも細胞に栄養を届けようとする反応が、網膜のむくみを作ってしまったりします。そんな反応を繰り返しているうちに徐々に蜘蛛の巣のような膜が形成されてしまい、その膜によって網膜が眼底から引き剥がされてしまうような状況が、網膜症のなれの果てです。

