

地域に親しまれ信頼される医療をめざして

# 日立病院だより

URL : <http://www.hitachi.co.jp/hospital/kasado/>



## ストップ! 糖尿病予防大作戦!

### 5月13日(水)

### 看護の日

■場所■ 1階ロビー

■時間■ 9:30~12:00

■内容■ 講演(作戦①~④)

身長・体重・体脂肪測定  
骨密度測定・血糖測定

9:30~

作戦①

保健師

10:00~

作戦②

管理栄養士

10:30~

作戦③

歯科医師

11:00~

作戦④

看護師



### 乳管内癌とは



触診でしこりが触れなくても、乳管内癌という乳管内に癌ができることがあります。乳管内癌とは、乳管内に癌細胞がとどまるものであり、この段階で発見されれば原則として転移は起こりません。

近年、検診にマンモグラフィーが導入され、微細石灰化の形で発見されるものもあります。当院エコーでは、エラストグラフィーという機能があり、乳腺の硬さをカラーで判定することが可能です。このため、わずかに固い乳腺をエラストグラフィーでチェックすることにより乳管内癌の発見が可能です。

昨年も数例乳管内癌をエラストグラフィーで発見しています。2年に1回の検診と、月1回の自己検診で早期発見に努めましょう。

外科医 池田 昭彦

### 特定保健指導支援の利用方法

- (1) 保健指導対象者に利用券が届く。
- (2) 指定の保健指導機関に、申し込みの電話連絡を入れる。
- (3) 当日、『健診結果通知書』と『特定保健指導利用券』を持参する。

当院、保健指導室では、日立病院で特定健診・人間ドックを受けられた方を対象に階層化基準に基づき特定保健指導を行っております。

予約制としておりますので、事前に電話もしくは、保健指導室にて予約を受け付けております。是非ご利用下さい。

このチャンスに生活習慣を見直してみましよう!!

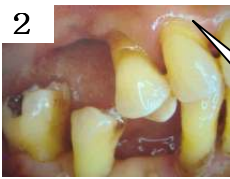


保健指導室

### 歯がしみる!?

原因は5つあります。

歯科



歯ぐきが下がって歯根が露出

根っこがくびれている

1. 虫歯

2. 歯周病

3. 歯ぎしりや食いしばり  
誤った歯磨き方法

4. ひび割れ、破折

5. 知覚過敏

歯周病が原因の場合は正しいブラッシングで症状が和らぐこともあります。虫歯が原因では放っておいても治ることはありません。詰め物の下が虫歯になっている場合など、見た目にはわからないことがあります。歯がしみる時は、一度歯科で調べてみると安心ですね。

### 毎日の食事で健康に! 紫外線に負けない

栄養管理

紫外線は春先から強くなります。

紫外線に多く浴びすぎると皮膚老化を招き、免疫機能や目への影響もあります。

紫外線を浴びやすい時期に備えて、あらかじめ紫外線に強くなる栄養素を蓄えておくといでしょう。

- たんぱく質 : 皮膚を作り、維持するのに必要不可欠 . . . . (肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品)
- ビタミンC : コラーゲンの合成に必要 . . . . (ブロッコリー、いちご、キウイ、ピーマン)
- ビタミンA・E : 抗酸化作用 . . . . (トマト、人参、ナッツ、アボガド)

### 平成20年度看護研究発表会開催

3月17日(火)院内において看護研究発表会が開かれました。議題は次のとおりです。

「送り内容改善による時間短縮とその効果」  
「手術時手洗いの変更を試みて」

4F 病棟  
中央材料室手術室



### 総合防火避難訓練

3月12日(木)

院内5階からの発火を想定した、防火避難訓練を実施しました。その後、実際の消火器を用いて職員による初期消火の実践訓練を行いました。

### 再来機が新しくなりました



使用方法など分からない場合  
お気軽にお尋ねください。

### スロープが出来ました

病院海側に新たにスロープが  
出来ました。気をつけてご利用下さい。



### Information

- ① 4月1日付で武居宏明が新しく事務長に就任しました。宜しくお願い致します。
- ② 1階から2階への階段踊場に絵を展示しております。作品は鳴川辰夫さん(星美会)のご好意でご提供いただき、適宜、入替をしております。