

夏バテ防止にオススメ！
簡短！オクラの梅肉酢和え

材料（2人分）

- オクラ10本
- 塩適量(板ずり用)
- 鰹節お好みで
- 【調味料A】
- 梅干し：2個 穀物酢：大さじ1
- 砂糖：小さじ2 醤油：小さじ1



作り方

- ① オクラは塩で板ずり(外表面を擦る)をし、軟らかくなるまで茹でたらヘタを取り除いて0.5~1cm幅に切る。
- ② 種を取り除いて、刻んでおいた梅肉に穀物酢、砂糖、醤油を加えて調味料Aを作る。
- ③ ①に調味料Aを加え、よく和える。お好みで鰹節を振っても◎

栄養価…エネルギー：52kcal たんぱく質：1.9g 塩分：1.2g



オクラ特有のネバネバ成分が含まれており、胃腸の粘膜を保護・強化してくれる働きがあります。オクラを食卓に取り入れて、胃腸を労りながら夏を乗り切りましょう！豆腐に乗せて、冷奴風にしても美味しく召し上がれます！

管理栄養士が考案
2018夏

季節の
レシピ

特集

がん死亡者数 第1位は... 「肺がん」

がんは日本人の死因の中で最も多く、2016年には約37万人ががんで亡くなっています。なかでも肺がんは最も死亡率が高く、早期発見・早期治療が大切です。

肺がんの現状と生存率

最近、非常に高価な抗がん剤による治療が注目を受けた肺がん。そんな抗がん剤の一つであるニボルマブ（オプジーボ®）による治療を行った場合、体重60kgの方で約45万円の薬剤を2週間ごとに投与することになります。強い副作用が出なければ、効果が持続する間は継続することになり、その投与期間は1年を越えることもあります。そうすると薬剤の費用だけで年間1000万円以上になります。しかし、このような薬剤を使用しても、なかなか完治を望めないのが、この病気の難しいところです。

公益財団法人がん研究振興財団の「癌の統計'17」によると、男性、女性ともにおおよそ2人に1人は一生のうちのがんと診断されるそうです。そして、男性では4人に1人が、女性では6人に1人ががんで亡くなる時代になっています。2016年にがんで亡くなった方は約37万人（男性 約22万人、女性 約15万人）。がんの部位別では、肺が男性で1位（23.9%）、女性で2位（14%）と上位を占め、部位別の5年相対生存率では肺がんの生存率は低いと報告されています。しかし、表1の病期（進行度）別の5年生存率を見ますと、遠隔転移や胸水と認める進行期（ステージIV）の肺がんでは5

Doctor's file

呼吸器内科
部長 井上 洋介
日本呼吸器学会専門医
日本アレルギー学会専門医
日本内科学会認定医



（表1）進行度別の5年生存率

病期	IASLC (n=67,725)	日本 (n=12,799)
早期	I A 50% (n=831)	79% (n=4,020)
	I B 43% (n=1,284)	57% (n=2,133)
II	II A 36% (n=483)	49% (n=184)
	II B 25% (n=2,248)	42% (n=860)
III	III A 19% (n=3,175)	31% (n=1,441)
	III B 7% (n=758)	17% (n=1,714)
進行期	IV 2% (n=2,757)	6% (n=2,447)

【IASLC：国際肺がん学会】より引用

年生存率が10%に満たず予後は非常に悪いのですが、早期（ステージI）に関しては5年生存率が約80%となっており、早期発見による予後の改善が期待できると思われます。

（次ページへ）

参加無料 糖尿病セルフケア教室

「糖尿病に対するセルフケアを身につけ、実践しよう！」
糖尿病をセルフケアできるよう1年間通してサポートする教室です。
詳細は当院ホームページをご確認ください。

9月7日（金）14:00~15:30 B棟地下1階会議室

1. 医師による講演② [糖尿病内科 西村医師]
2. いつまでも元気であるために~知っておこうからだの変化②~ [糖尿病療養指導士]

★11月は「世界糖尿病デー」に合わせたイベントを企画しています。詳細は決まり次第お知らせいたします。お楽しみに♪

10月5日（金）14:00~15:30 B棟地下1階会議室

1. 食事療法の実践。みなさん上手くいらっしゃいますか？ [管理栄養士]
2. あなたの足は大丈夫？神経障害とフットケア [看護部]

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMS(イムス)グループ
イムス総合サービスセンター

無料相談はこちら / ご相談など、お気軽にどうぞ！

0800-800-1632

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)

※IP 電話および国際電話からはご利用いただけません

〒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 9F
http://www.ims.gr.jp/gscenter/

広報誌「あさひだより」

■発行：横浜旭中央総合病院 広報委員会

〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1
TEL 045-921-6111 FAX 045-922-2720
http://www.ims-yokohama-asahi.jp/

【受付時間】

平日：8:00~12:00(診療開始9:00より)
12:30~16:30(診療開始14:00より)
土曜：8:00~12:00(診療開始9:00より)
休診：日曜・祝日

【24時間救急応需】

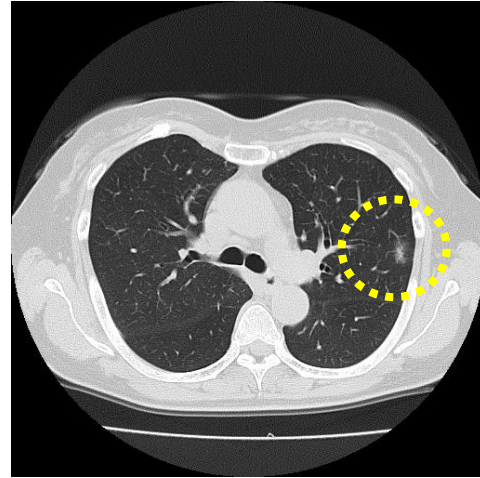
救急の場合は24時間体制で随時対応いたします。
来院する前に必ずお電話でご確認ください。

「肺がんドックで早期発見を」

胸部 CT 検査で 早期発見が可能に

近年低線量ヘリカル CT（通常の CT 検査に比べ、レントゲンの被ばく量を抑えた CT 検査）による肺がん検診が導入されており、その有用性が報告されてきております。日本国内の調査では、喫煙歴などから肺がん発症の危険性が高いと推測されるグループの CT 検査で 1369 人の受診者のうち、15 人に肺がんが検出されて、そのほとんどが通常の胸部レントゲン検査では検出されない様な早期の肺がんだったとの報告があります。（参考文献／Kaneko M. et al:Radiology 1996;201:798-802）

海外からも同様の報告が出ており、CT 肺がん検診の有用性が確認されています。「THE NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE」という海外の著名な医学雑誌に掲載された通常のレントゲン検査と CT 検査で発見された肺がん患者数の比較データを見ましても、後者の方が発見された肺がん患者数が多く、また肺がんによる死亡者数は少なかったと報告されております。（参考文献／N Engl J Med 2011;365:395-409）



▲胸部 CT 画像で発見され早期の肺がん

肺がん と たばこ

肺がんというと、たばこの関連が真っ先に浮かびます。喫煙される方は、非喫煙者に比べ肺がん罹患する危険性が 4 倍ほど高いと言われております。女性の肺がん患者では、喫煙された方の比率は低いのですが、非喫煙女性の肺がんは約 3 分の 1 の方でご主人の喫煙が影響しているとの報告もあります。

本年より当院でも胸部 CT による肺がんドックを始めました。早期発見し、手術など適切な治療を行うことで予後の改善が期待できる肺がん。喫煙される方、過去に喫煙されていた方、受動喫煙がある方、ご自身の肺が気になる方は、胸部 CT での肺がんドックをぜひご検討ください。

8/26(日) 9/23(日) 10/28(日) 11/25(日) 予約受付中！先着 6 名様！

平日忙しい方へ「日曜ドック」も実施しています

脳ドック・肺がんドック・乳がんドックにつき、日曜のご予約も承っております。詳細・ご予約は当院ホームページ、または健康管理室までお電話ください。TEL. 045-923-1159



夏に多い 流行性角結膜炎（はやり目） どう防ぐの？



A.目をこすらない！こまめに手洗い！

流行性角結膜炎（はやり目）とは、主にアデノウイルスによっておこる大変感染力の強い結膜炎です。子どもを中心にプール等でうつりやすく、主な症状は充血・めやに・まぶたの腫れ等で、重症の場合は角膜混濁がおこる場合もあります。予防薬や特効薬はなく、対症療法で治るまで約 2 週間から 1 か月ほどかかります。

主に人の手を介して伝染する接触感染のため、無意識に感染するケースが多く、家庭内や学校、職場などで集団感染することもあります。気になる症状（充血、めやに、まぶたの腫れ、ゴロゴロ等）が現れたらすぐに眼科を受診しましょう。

日常生活でできる感染予防は、①絶対に目を擦らない（触らない）、②帰宅後の手洗いを徹底することです。特にお子さんのいる家庭では日頃からタオル・洗面器等は共有しないことも感染拡大予防につながります。

私がお答えします！

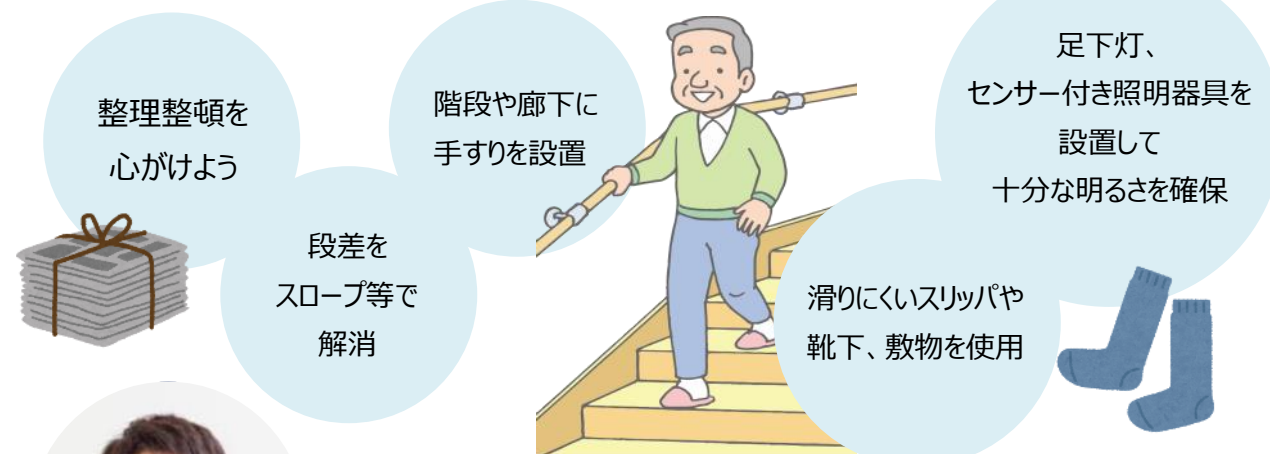


眼科
榮 辰介 医師

病気や治療・検査などについてのご質問をメールにて募集します！ >>> kouhou@asahi-hp.jp

生活環境を見直して転倒防止対策を！

家庭内でも居室内が 61%と圧倒的に多く、次いで廊下(11%)、階段(7%)、風呂場(4%)と、日常生活にも危険が潜んでいることを十分に認識しましょう。



整形外科 部長
杉崎 慶三 医師

筋力の低下、バランス能力の低下、反射神経の衰えなどに伴い、転倒のリスクが高くなります。また高齢者は骨粗鬆症の合併を伴うことが多く、転倒に際し骨折（手関節・股関節・脊椎など）を起こしやすくなり、その骨折が原因で寝たきりになってしまうこともあります。転倒を防止するためには早い段階で対策を立てることが必要です。

高齢者の転倒によるケガが多発中！
6割以上が家庭内で発生しています！