

ひかりグループ便り

かがやき

vol.6
(2025.4)



ひかりグループの地域貢献活動／日本全国ひかぴーが行く！神奈川県横浜市
ひかりの医療【マンモグラフィー/トモシンセンス】／臨床医が伝える得する情報 風邪と漢方薬
管理栄養士のおすすめレシピ うじら豆腐のオーブン焼き



ひかりグループの地域貢献活動

「医療に『和』を」、「長寿から『福寿』へ」

医療介護ひかりグループは、医療や介護を通じて社会に貢献することを目指しています。地域主催のお祭りへ積極的に参加し、地域の活性化に貢献し地域のみなさんと親睦を深めています。

いずみ野夏祭り 医療法人光陽会 横浜いずみ台病院

横浜いずみ野地区の夏の一大イベントで、いずみ野小学校を会場に2日間にわたり開催されます。

小学校校庭での盆踊り・模擬店のほか、近隣の中高校の吹奏楽部、書道部、軽音楽部の発表もあります。体育館では福祉バザーも開催されます。

地域住民の高齢化が進み、お祭の担い手が減少する中、自治会から参加を依頼され開催準備から参加し、出店ブースも年々広くなっています。

お祭り当日は、かき氷、枝豆、飲み物、くじ引きなどの模擬店を出店。飯澤院長を先頭に病院スタッフ全体で参加し、お祭りを楽しんでいます。



戸倉上山田温泉夏祭り

医療法人長野寿光会 上山田病院

戸倉上山田温泉夏祭りは、開湯当時から千曲川の洪水の被害にあった当温泉において、水の神様の怒りを鎮め、また、いで湯に感謝する水天宮の催事が由来とされています。

お祭りは、神輿、冠着太鼓、獅子舞、各地区・自治会等の趣向をこらした子供神輿や山車、民謡流しの参加と年々盛大となり、お祭りのクライマックスには城山から花火が打ち上がり、信州の夏祭りのひとつとして定着してまいりました。

上山田病院では、毎年、30～50名の職員が民謡流しに参加し、数年前からは、長野寿光会としてお揃いのTシャツを身にまとい、地域の皆さんと共に楽しく踊っています。



ひかりーが行く!!

＠神奈川県横浜市



横浜といえば／

紹介者
伊勢(診療放射線技師)



【横浜中華街】

幕末に日本が開国し、横浜の港が開かれた際に、諸外国からたくさんの中華商人が横浜を訪れ、商館を開きました。その後、横浜と香港・上海間に定期航路が設けられ、中華街は発展していきました。

そんな中華街も今は有名な横浜の観光地になっています。特に食べ歩きグルメが豊富で、小籠包、肉まんや角煮まん、大鶏排(ダージーパイ)、ごま団子などたくさんの中華料理が軒を連ねています(^^♪

＼たまにはこってり…！？／



【家系ラーメン】

当院最寄りの磯子駅から1駅の新杉田駅近くにある杉田家は、横浜家系ラーメンとして有名な吉村家の直系第1号店です。

モチモチとした独特の触感を持つ太麺と、鶏油が使われた濃厚な豚骨醤油ベース味が特徴の横浜家系ラーメン、たまに食べてみてはいかがですか？



【磯子中央病院】

当院は専門性の高い一般診療のほかに、2次救急病院として様々な疾患に対応しています。また、周辺の病院や施設、在宅医療機関とも連携して、トータルな医療・介護体制の構築に力を入れています。

今後は高齢者の救急搬送や入院の受け入れ先となる病棟を開設し、今まで以上に包括的な医療を提供していきます。





ひかりの医療

【マンモグラフィ/トモシンセシス】

～ひかりグループの医療技術についてのご紹介～



そもそも…

『マンモグラフィ』ってどんな検査なの??

乳房専用のレントゲンで乳房内の組織（乳腺や脂肪など）を撮影し、乳癌やその他の病気を見つけ出す検査のことです。

乳腺の構造は複雑に重なっているので、重なりを減らすために乳房を圧迫して薄く広げなくてはなりません。

そのため、個人差はありますが、かなり痛みが伴うこともあります。



乳癌の罹患率※は、日本人女性においての癌の中では最も高く、生涯にわたって約10.6%、つまり約9人に1人が罹患すると言われています。

また、年齢によっても罹患率は異なりますが、

働きざかり・子育て世代の比較的若い世代でもかかる癌です。

しかし、乳癌は早期発見・早期治療によって約90%以上が治るとされています。

そのため、仕事や子育てなど忙しい時期であっても、

自己自身、そして自分の周りの人のためにも、

定期的に乳がん検診を受けることが推奨されています。



Breast Cancer Awareness

※対象となる人口集団の中で、一定の期間に新たに癌と診断された人の割合。

乳癌の早期発見・治療の重要性を伝える世界共通の運動、

ピンクリボン運動

耳にしたことがある方もいるのではないでしょうか？

今回紹介するのは2024年5月に
磯子中央病院で導入された新しいマンモグラフィ装置
『AMULET SOFHINITY』 by FUJIFILM



① 被ばく量の低減!!

② 撮影時の痛み軽減『なごむね』!!

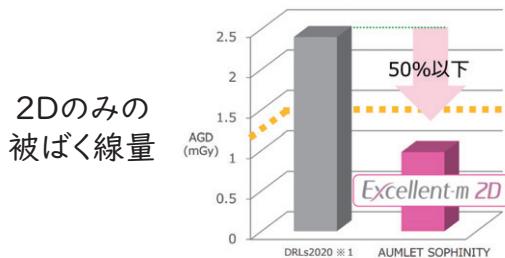
③ 3Dマンモグラフィ『トモシンセシス』!!

新装置導入により大きく変わったのが3点です。
この3点について次頁で解説していきます。



① 被ばく量の低減!!

画像処理技術『Excellent-m 2D』により、2D画像（通常のマンモグラフィ撮影）での被ばく量が国際放射線防護委員会が推奨している2.4mGyから50%以上低減した1mGyとなりました。また、③トモシンセシスも、被ばく量が多くなることが心配されるかと思いますが、画像処理技術『Excellent-m 3D』により、2D画像とトモシンセシスを合わせても2mGy以下の撮影が可能です。

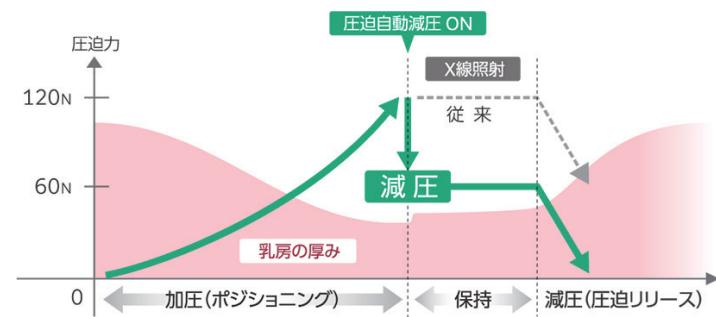
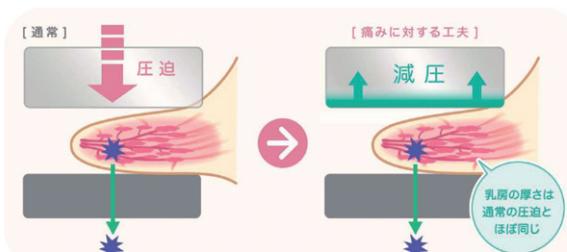


2D+トモシンセシス(3D)の被ばく線量



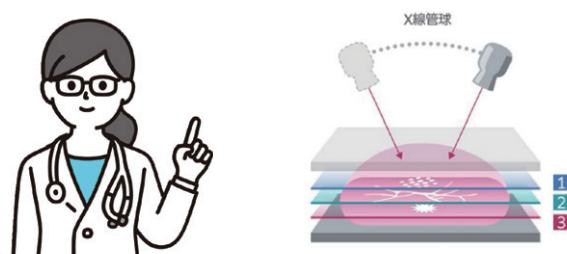
② 撮影時の痛み軽減『なごむね』!!

前頁で説明した通り、マンモグラフィではどうしても『乳房の圧迫』が必要不可欠となってきます。個人差はありますが、乳房を圧迫すると、かなりの痛みを感じることもあります。そこで、この圧迫自動減圧制御機能『なごむね』が活躍します。これは通常の圧迫から、乳房の厚みが変化しない範囲で圧迫圧を減圧する機能です。【物体に力を加えた時、加えた力を解除しても、物体は完全に元の状態には戻らない】というヒステリシス現象を利用して、減圧しても乳房の厚みは一定時間戻らないため、その間に撮影することで、画像を担保しつつ痛みを軽減することができます。



③ 3Dマンモグラフィ『トモシンセシス』!!

X線管球（カメラ）を移動させながら連続的に、複数の位置から撮影します。その画像を処理することで、目的となる物体（しこりなど）にピントを合わせて撮影ができます。前頁で説明した通り、乳房は乳腺の構造が複雑に重なっているため、乳腺が多いほどしこりなどの観察が難しかったのですが、この『トモシンセシス』により、観察しやすくなりました。



わたしたちが撮影します(^_^)/
定期的に乳がん検診を受けましょう♪





長引く風邪とは

普通の風邪は、だいたい1週間以内で治ります。熱が出たり、喉が痛くなったり、鼻水が出たりする症状は、3日目くらいが一番つらく、その後は少しずつ良くなっています。以下の症状が2週間以上も続くときは、風邪がくすぶっている状態です。

●37度前後の微熱が続く、夜になると上がってくる ●ご飯がおいしく感じない ●体がだるくて疲れやすい

風邪が長引いてしまうのは、心身の抵抗力が落ちているサインです。このような時は、十分な睡眠と休養をとり、栄養バランスの良い食事を心がけることで、体全体の調子を整えることが大切です。



漢方薬による治療は、長引く風邪に向いている

漢方薬は、古来から使われてきた薬草や蜜柑などの食事の成分を使用しています。咳や痰、だるさといった症状を抑えるだけでなく、体全体の状態を整えることで、根本的な回復力を高めるのが漢方薬の特徴です。漢方薬は一人一人の体質や症状に合わせて選択できるため、西洋薬で治りきらなかった方に適しています。

漢方薬の例 <こんなとき>

風邪が治りかけているが、まだ微熱や頭痛がある

◇柴胡桂枝湯(さいこけいしとう)

桂枝(けいし)=ニッキの樹の皮が、体の気をめぐらせ、炎症を落ち着けてくれるお薬です。



体力がぐっと落ちて、食欲がない

◇補中益気湯(ほちゅうえきとう)

薬用ニンジンなどが胃腸の働きを整えて元気を補い、体力をつけてくれる薬です。

夜になると咳が出て苦しい

◇桂枝加厚朴杏仁湯(けいしかこうぼくきょうにんとう)

うるおいを保つ杏仁(きょうにん)に、喉を通りやすくする「厚朴」(ほおのき)などが入っています。

※注意点

・西洋薬と打ち消しあうときがあります。

飲み合わせは、医師・薬剤師に相談しましょう。

・食欲のない人、高齢者が漢方薬を長期続けると、カリウムが低下したり、副作用が出ることがあります。病院で検査を受けましょう。

・持病によっては、飲めない漢方もあります。

特に心臓病、腎臓の病気をもっている方は注意が必要です。

飲み合わせは、医師・薬剤師に相談しましょう。



こんな時は病院受診を

・息切れがする ·胸が痛い ·激しい頭痛がある・食事が全く取れない ·苦しくて横になれない、夜も眠れない
→肺炎や、他の病気にかかっている可能性があるため、一度内科の受診をしてください

予防に勝る治療無し

コロナがひと段落したと考えられ、現在マスク着用率は下がっています。

しかし、2025年はインフルエンザが猛威をふるっており、コロナ感染症もまだまだあります。

様々な感染症の予防のために、人と話すときはマスクをし、大勢での会食をできるだけ避けましょう。

●こまめな手洗い ●適度な湿度を保つ ●マスクの着用 ●人混みを避ける/会食を避ける



うじら豆腐のオーブン焼き

管理栄養士さんの
おすすめレシピ
vol. 6

低脂質で高タンパク



※写真は、殺菌効果があるサンニン(月桃の葉)を敷いています。

沖縄では、ムーチー(沖縄の餅)をサンニンに包むことで長持ちすると言われています。また、おにぎりをサンニンに包んで弁当にしたりもします。

【成分表 一人前】
・エネルギー 120kcal
・たんぱく質 10.2g
・脂 質 4.2g
・食 塩 1.3g



【材料 2人分】

- ・木綿豆腐(水切り)…60g
- ・すり身(たら)…60g
- ・たまねぎ(みじん切り)…30g
- ・人參(みじん切り)…20g
- ・芽ひじき…10g
- ・グリーンピース…6g
- ・ピーナツバター…6g
- ・あわせみそ…6g
- ・砂糖…1g
- ・卵…20g

A

(あんかけ)

- *だし汁…30g
- *濃口しょうゆ…6g
- *みりん…6g
- *砂糖…4g
- *片栗粉…2g

B

【作り方】

- ①Aを全てよく混ぜ合わせ、バットにクッキングシートをひき、流し入れる。
- ②オーブン200℃で、10~15分程度焼く。
- ③Bを混ぜ合わせ、トロミがつくまで火にかける。
- ④焼き上がったAに、③のあんをかける。

管理栄養士からの豆知識

「うじら豆腐」は沖縄の伝統料理で、沖縄風がんもどきのような1品です。

魚のすり身と豆腐をすりつぶし、いろいろな食材を加え、ピーナツバター等で味付けした後、油で揚げて仕上げます。

当院では油で揚げずオーブンで焼いている為、表面が硬くならないよう、上からあんをかけて提供しています。通常揚げ料理ですが、オーブン調理にすることでカロリーカットにもなります。

低脂肪、高たんぱくの鱈のすり身と、たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、鉄などが多く含まれる木綿豆腐を使用し、約10gのたんぱく質を摂取することが出来る1品となっています。

★ワンポイントアドバイス★

ひじきの代わりに、きくらげを加えることで、こりこりとした食感が楽しめます。ぜひお試しください。





お知らせ

職員募集のご案内

医療介護ひかりグループでは
正・准看護師、介護スタッフ
を募集しております。
新卒の方・未経験の方でも、しっかりとした研修体制の中で安心して働けます。
働いてみたいと思われた方、グループホームページか、各事業所までお願いします。

ご意見・ご感想など

kagayaki@hmcg.jp メールか、
お近くの事業所までお願いします

メール用二次元バーコード →



介護職員初任者研修のご案内

介護初任者研修は、介護専門家として基本的な知識や技術を取得するための研修です。

医療介護ひかりグループでは、朝里、福島、横浜、長野、名古屋、与勝の研修センターにて、定期的に「介護職員初任者研修」を実施しております。

講義と実技演習があり、約130時間の研修を受講し、終了試験に合格することで資格を取得できます。

スキルアップしたい介護職員の受講のほか、家族の介護を自信を持って行うために受講する方もいらっしゃいます。

最新の情報は
ひかりグループ研修事業
のページからご確認ください →



ひかりグループって何？

全国で医療・福祉事業を展開する
医療法人のグループです。

わたしたち『ひかりグループ』には、全国に6つの法人があり、9つの病院を中心に医療・介護を提供しております。

すべての法人の名前には『光』の文字が入っており、『光』の文字には『希望』や『勢い』という意味があり、わたしたちが医療福祉を社会貢献をしながら『グループに関わるすべての人に将来にわたって夢や希望が持てるように』という想いを込めて、グループの名称を『ひかりグループ』としております。

医療では「調和」を、介護では「尊厳」を重視して、わたしたちは地域への貢献に取り組んでいます。

ひかりグループのホームページ
はこちら→ <http://hmcg.jp>



編 集 後 記

医療介護ひかりグループ外部広報誌『かがやき』楽しんでいただけましたか？

今号より、各記事担当者に記事レイアウト作成をお願いし、自由な発想で記事を作成しています。
これからも地域の皆さまからの情報をもとに、楽しんでご覧いただける内容をお届けしていきたいと思っています。

K.T