vol.87・115 の記事を一部改変して掲載

医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2026.7 vol.147

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

日本人のためのがん予防法とは（115号P1より）…1
夏バテ予防の食事（87号P2･3より）……2･3
お知らせ……4

日本人のためのがん予防法とは

内科医師　松本 康子

がん予防には、がんの原因を取り除く一次予防と、検診でがんや前がん病変を早期発見して治療することでがんによる死亡を防ぐ二次予防があります。

国立がん研究センターの調査によると、日本人のがんの原因のうち、男性では53.3%、女性では27.8%が生活習慣や感染であると考えられます。

男性のがんの原因の一位は喫煙、二位は感染、女性のがんの原因の一位は感染でした。では、感染が原因で発生するがんとはどんなものでしょうか?

①肝臓がん

B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスが血液などの体液を介して感染することで、慢性肝炎や肝硬変、さらには肝臓がんになる可能性があります。B型肝炎にはワクチンがあり、現在母子保健では定期接種されています。肝炎ウイルスに感染していることを早期に発見できれば、治療によりウイルスの活動を抑えることができ、その後も定期的に受診することで肝臓がんへの進行のリスクを減らすことができます。

一度も肝炎ウイルス検査(血液検査)を受けたことがない方は、是非受けましょう。

②胃がん

ピロリ菌が胃がんの発生に関わっていることは現在では広く知られています。ピロリ菌に感染しているかどうかは、血液検査や便、尿、呼気検査などで調べることが可能です。ピロリ菌は乳幼児期に感染する菌であり、成人してからの感染はまれであるとされているので、早期にピロリ菌の検査をうけ、陽性であれば除菌することが望まれます。胃内視鏡検査で胃炎が確認されれば、ピロリ菌除菌に保険が適用されます。ピロリ菌除菌成功後も胃がんのリスクはありますので、定期的に画像検査（胃部X線検査や胃内視鏡検査）を受けることが大切です。

③子宮頸がん

子宮頸がんの95%以上はヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因です。HPVはごくありふれたウイルスで、性交渉で感染します。HPVに感染した女性の一部が前がん病変を発症し、さらにその一部が子宮頸がんに進行します。子宮頸部細胞診のほかに希望者に有料でHPV検査を追加できる医療機関もあります。

ウイルス感染予防の為に子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）があり、ワクチン接種が定着したオーストラリアやイギリス、アメリカ、フィンランドなどで有意に効果が認められています。HPVワクチンが普及すること（一次予防）と、検診で前がん病変を見つけて治療すること（二次予防）で、子宮頸がんが減少します。残念ながら日本ではこのワクチンの接種が進んでおらず、このままでは先進国の中で日本だけが子宮頸がんが増加することが心配されます。

④その他

エプスタインバーウイルス（EBV）が上咽頭がんやリンパ腫の原因になり、ヒトT細胞白血病ウイルスI型が成人T細胞白血病の原因になります。

国立がん研究センターがん情報サービスでは、**がん予防にとって重要な5つの健康習慣**の実践を勧めています。

①禁煙する（タバコは吸わない･他人のタバコの煙を避ける）
タバコを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高まる。受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクが高まる。

②節酒する
飲酒は口腔、咽頭、喉頭、食道、大腸、肝臓、乳房のがんリスクをあげる。日本酒なら一合まで、ビールなら大瓶一本まで、焼酎なら一合の2/3まで。
飲まない人、飲めない人は、無理に飲まないように。

③食生活を見直す
塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから食べる。

④体を動かす
男女とも、身体活動量が高い人ほどがんになるリスクが低下する。

⑤適正体重を維持する
男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも、やせすぎでも高くなる。
特に肥満は食道、膵臓、肝臓、大腸、乳房(閉経後)、子宮体部、腎臓のがんのリスクが確実にあがる。

以上のような健康習慣を実践しつつ、定期的にがん検診を受けることが、がん予防として重要です。

特集 夏バテ予防の食事

管理栄養士　倉谷 浩美

夏になると体がだるくて、いつも疲れている、そんなふうに感じることはありませんか?それは夏バテかもしれません。

●夏バテの原因

▶気温が高くなると汗をかいて体温を下げようとしますが、湿度が高いと汗が蒸発しません。そのため体温調節がうまく出来なくなり、体内に熱がこもってしまいます。また暑いと汗をかき、水分や塩分が不足してしまいだるさが続きます。

▶熱帯夜が続くと暑さで寝られず、睡眠不足になり疲労の回復ができません。

▶暑い屋外から冷房の効いた室内へと出入りを繰り返すと、急激な温度変化で自律神経のバランスが乱れ、体の調節機能がうまく働かなくなります。血流も悪くなるので、胃腸の調子も悪くなり食欲不振になります。

●夏バテの予防

規則正しい生活とバランスのよい食事、適度な運動を心掛けて生活のリズムを保つようにすることです。また、シャワーばかりでなく、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、睡眠は十分にとって疲れをため込まないようにすることが大切です。

では、暑い夏を乗り切るにはどのような食事に気を付ければよいのでしょうか?

①食事は量より質を考えて摂り、1食に主食・主菜・副菜を揃えて食べる。

暑くて食欲がなくても1日3食食べることが好ましいです。消化のよい良質なたんぱく質(肉・魚・卵・牛乳など)、ビタミン(野菜・果物など)、ミネラル(海藻など)をバランスよく摂りましょう。1食に主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻・きのこ類など)を揃えて食べるよう心掛けましょう。

②ビタミンB1をとる。

夏場はビタミンB1の消耗が激しく不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品は豚肉・うなぎ・大豆・玄米・ほうれん草・胡麻などがあります。またアリシンを含む食品(にんにく・ニラ・ねぎ・玉ねぎなど)と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。

③新鮮な野菜や果物をたっぷり摂り、水分・ミネラルを補給。

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜(きゅうり・トマト・ゴーヤ・南瓜・トウモロコシなど)は、ビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、たっぷり摂りましょう。

④香辛料を上手に使って食欲増進。

香辛料(わさび・唐辛子・コショウ・カレー粉など)、香味野菜(しそ・みょうが・生姜・ねぎなど)は食欲を増進します。

⑤クエン酸は疲労回復に役立つ。

クエン酸(レモン・梅干し・酢など)は疲労の原因となる乳酸を排泄する機能があります。

夏バテ予防に大事なのは規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動です。

日頃から心掛けて暑い夏を頑張って乗り越えましょう。

夏バテに効果的な栄養素

	たんぱく質	ビタミンB1	ビタミンC	アリシン	クエン酸
働き	しっかりした体をつくるのに必要な栄養素。弱った内臓を補強する。	糖質をエネルギーに変えるサポートをするのに必要な栄養素。疲労回復の効果がある。	体の抵抗力を高める。自律神経の不調の原因になるストレスを緩和する。	ビタミンB1を効率よく摂取するために必要な栄養素。	弱った胃腸と疲労を回復させる栄養素。
食品	肉・魚・卵・牛乳・大豆・豆腐・納豆など	豚肉・レバー・うなぎ・かつお・いわし・枝豆・納豆・豆腐・玄米・胡麻など	レモン・キウイ・トマト・枝豆・ゴーヤ・南瓜・ピーマン・じゃが芋など	にんにく・ニラ・玉ねぎ・ねぎなど	レモン・グレープフルーツ・梅干し・酢など

夏バテ対策のメニュー

- ゴーヤチャンプルー
- 豚冷しゃぶ（サラダにのせて野菜と一緒に）
- ネギ塩豚丼
- ギョーザ（ニラ、生姜をたっぷり入れて）
- 豚肉のガーリックソテー香味だれかけ（鶏肉でもOK）
- うなぎの蒲焼
- かつおのたたき（ねぎ、たまねぎ、にんにくをたっぷりのせて）
- 鰺の青じそ揚げ
- トマト入りオムレツ
- 納豆のキムチ和え
- 冷奴（生姜とねぎをたっぷりのせて）
- 南瓜のそぼろあんかけ
- ポークカレー
- 豚ニラもやし炒め
- 卵と玉葱のうな丼
- 鰺の南蛮漬け
- 枝豆の卵とじ
- 豆腐の肉味噌かけ
- 胡瓜とみょうがの酢の物

など

料理 ネギ塩豚丼

〈1人前〉
エネルギー量 610kcal
タンパク質 20g

材料（2人前）

- ご飯：400g
- 豚肩ロース：160g
- たまねぎ：120g
- 白ねぎ：60g
- にんにく：適量
- 塩・コショウ：少々
- 油：小さじ1
- 鶏がらスープの素：小さじ1
- 砂糖：小さじ1
- 水溶き片栗粉：適量
- レモン汁：小さじ1
- ごま油：小さじ1/2
- 青ねぎ・白ごま：適量

作り方

❶豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは1㎝幅に、白ねぎは斜めに、にんにくはみじんに（おろしでもよい）、青ねぎは小口に切る。

❷フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、豚肉と玉ねぎと白ねぎを入れて炒め、塩・コショウ・鶏がらスープの素・砂糖を入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にレモン汁とごま油を入れる。

❸丼にご飯をよそい、❷を盛り付けて青ねぎをのせ、白ごまをかける。

お知らせ

帯状疱疹ワクチンのお知らせ

令和8年度対象者：広島市に住民登録があり、令和8年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

接種期間：令和9年3月31日まで

組み換え（不活化）ワクチン〔シングリックス〕
接種回数 2回　料金 18,100円×2回

生ワクチン〔ビケン〕
接種回数 1回　料金 4,900円

対象となる方には、広島市から令和8年5月下旬頃に接種券、予診票が送付されています。
接種券が届いていない方は、各区保健センターへお問い合わせください。
当院での接種をご希望される方は、事前にご予約をお願いいたします。

糖尿病教室

「糖尿病をよく知ろう」

～糖尿病と上手く付き合いながら暮らしていくために～

日時：8月29日（土）13：30～15：00
場所：長崎病院6階会議室

❶ **糖尿病合併症とその予防**
–脳卒中、心筋梗塞、足壊疽を予防するために–
講師　糖尿病専門医　古森 佑美

❷ **糖尿病の運動療法**
講師　理学療法士　山﨑 大地

お申込みが必要です。ご希望の方は長崎病院外来受付まで（TEL 082-208-5801）

外来担当医表

診療時間　午前 8:30～12:00／午後 2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田〈循環器〉	院長	山下〈糖尿病〉	住田〈循環器〉	院長	大野／沖本〈糖尿病〉
午前	内科【第2診察室】	山根〈糖尿病〉	古森〈糖尿病〉	長﨑 孝平〈腎臓〉	長﨑 孝平〈腎臓〉	井上〈呼吸器〉	住田（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／山下/古森（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	鍋島	鍋島	鍋島	鍋島	森脇（第1・3・5週）／坂本（第2・4週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷〈リウマチ／膠原病〉	井上〈呼吸器〉	古森〈糖尿病〉	熊谷〈リウマチ／膠原病〉	山下〈糖尿病〉	長﨑孝平（第1・3・5週）／山本（第2・4週）
午後	内科【第2診察室】	都甲〈神経内科〉	三森〈神経内科〉		高橋〈循環器〉	*箱田〈リウマチ〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	*菅／坂本／神垣	*佐々木／松尾／岡本	齋藤	金本	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。　・〈　〉は専門分野です。　・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2026年7月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・腎臓・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:平本）

みささ文化ビル
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181
（担当:滋野）

ほほえみの郷
- グループホームあいあいホームながさき

☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンターほほえみながさき

☎082-532-6630（担当:安永）

基本方針

1. 患者さんの生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者さんや家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者さんのライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

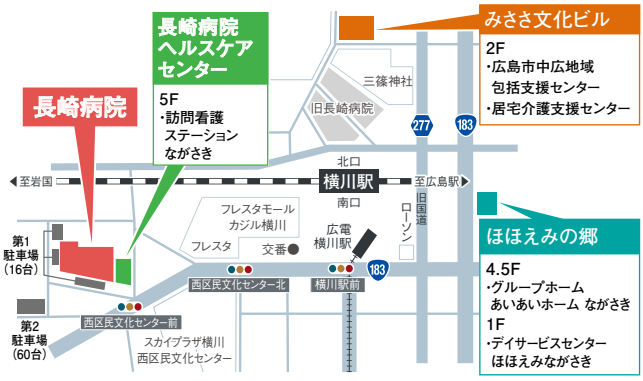
患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」にのっとり、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
7. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分
休診日　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp

ホームページ　インスタグラム