

つづじ通信

90

2026.3

春のぼか

専門職としての「技」と「心」を磨き最善の医療を継続的に提供していくことにより、地域の中核病院として社会に貢献します。

特集 「私」には「私の治療法」。乳がん治療は、「オーダーメイド」医療です。



各教室のご案内
糖尿病教室 / 中高齢者の膝痛教室

管理栄養士の春のぼかぽかレシピ

「治療で終わらせない」チーム医療

リンパ浮腫療法士
化学療法室 / がん化学療法看護認定看護師
リエゾン精神看護 / 精神看護専門看護師
乳房再建について / 形成外科

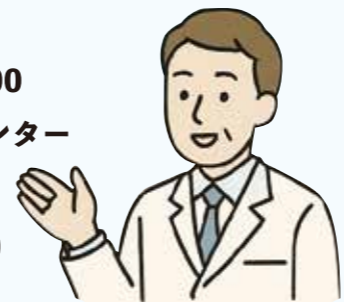
つづじ通信 No.90 2026年3月31日発行 編集・発行 JCHO 東京山手メディカルセンター 広報委員会 〒169-0073 東京都新宿区百人町3-22-1 TEL 03-3364-0251

糖尿病教室

開催日

- 4/10(金) 検査の話 臨床検査技師
- 4/15(水) 血糖値を知る ※10:30-12:00 糖尿病内分泌科 浅井医師
- 4/24(金) 運動療法のポイント 理学療法士
- 5/8(金) 糖尿病性腎症について 腎臓内科 鈴木淳司医師
- 5/22(金) 食事療法について 管理栄養士
- 6/12(金) 備えて安心！旅行と災害時について 看護師
- 6/17(水) 糖尿病と脂肪肝 糖尿病内分泌科 日高医師
- 6/26(金) 歯周病と糖尿病 歯科・口腔外科 中野医師
- 7/10(金) 糖尿病と遺伝 糖尿病内分泌科 堀越医師
- 7/24(金) 足を守ろう！糖尿病患者のフットケアと神経障害について 看護師
- 8/28(金) 薬物療法、その注意点 薬剤師
- 9/3(木) あなたの足は大丈夫ですか？末梢血管病変について 心臓血管外科 恵木医師
- 9/16(水) 糖尿病網膜症について 眼科 地場医師

時間 14:30～16:00
会場 2階 研修センター
お問合せ 内科2 外来
内線 2190



中高齢者の膝痛教室

膝の病気が知りたい！痛みが強くないよう予防したい！適切な治療を受けたい！手術について悩んでいるという方！無料で予約も必要ありませんので、当日お気軽にご参加下さい。



開催日 4/21(火) 5/19(火) 6/16(火) 7/21(火) 8/18(火)
時間 15:00～
会場 2階 研修センター (売店の隣です)
講師 医師 田代 俊之
お問合せ 整形外科外来 内線 2180

各教室のご案内

当院で開催している各教室(糖尿病教室・膝痛教室)は、いずれも参加費無料・予約不要で、どなたでもご参加いただけます。

患者さんはもちろん、ご家族の方や地域の皆さまもお気軽にお越しください。



なお、講師の都合や感染症対策等により、日程や内容が急遽変更・中止となる場合がございます。最新情報は、当院ホームページをご確認の上、ご来場くださいますようお願いいたします。

旧 Twitter はじめました

健康管理センター 公式アカウント

お役立ち情報をお届けします。

いいね！

保存

リポスト

あなたの健康発見!!
健康管理センター
(人間ドック・検診)

よろしく
お願いします！

フォローお願いします



※原則として、本誌つづじ通信以外のご意見・ご感想に対する個別の回答はいたしていません。

「治療で終わらせない」チーム医療がここにはあります。

リエゾン精神看護

— 乳がん治療における心理面を支える専門ケア —

■ リエゾン精神看護とは

リエゾン精神看護とは、身体の病気による治療経過の中で、不安や気分の落ち込みなど精神的な変化をきたしたときに、専門的な知識をもって心理ケアを行うことをいいます。わたしは、そのリエゾン精神看護を専門とする看護師です。



外来看護師やがん化学療法看護認定看護師からの依頼で、乳がんの治療を受けている患者さんと関わることも少なくありません。乳がんの治療を受ける患者さんは、治療の過程で不安が強くなったり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。抗がん剤治療を受けている方の中には、がんだとわかってから間もなく治療が始まるため、気持ちが現実には追いつかず、点滴治療室で涙してしまう方もいらっしゃいます。でもこれは決して特別なことではありません。そういう正直な自分の気持ちに触れて、一緒に心ほどこきながら、ともに歩むように関わっています。身体的治療(乳癌外科)とメンタルケア(精神看護)の架け橋(リエゾン)となり、医師・薬剤師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーなど多職種と連携しながら、治療が「点」ではなく「生活の中で続けられる医療」となるよう支援していきます。仕事と治療の両立など生活面の悩みにも寄り添い、乳癌外科チームや病棟看護師と連携しながら、患者さんが安心して治療と日常生活を続けられるよう支えています

形成外科による乳房再建

— その先の人生まで見つめる医療 —

■ 乳房再建とは

乳房再建とは、乳がんの手術によって失われた乳房のふくらみや形を、外科的に再び「つくる」治療です。乳房は体の一部であると同時に、その人らしさや自信にもつながる大切な存在でもあります。これからのように日々を過ごしていきたいのか、どのような自分でいたいのか。私たち形成外科医は、その思いを大切にしながら、乳房再建について一緒に考えてまいります。

乳房再建には、人工組織(インプラント)を用いる方法や、ご自身のお腹や背中などの組織を使う方法があります。乳がんの手術と同時に準備を始めることもできますし、治療が落ち着いてから改めて行うことも可能です。お身体の状態や治療内容によって選択できる方法は異なりますが、それぞれの特徴やメリット・デメリットについて、丁寧に説明いたします。



再建をするかどうかは、正解はありません。迷っていても構いませんし、すぐに決められなくても大丈夫です。「どんな手術なのだろう」「自然な仕上がりになるの?」「自分の場合はできるのかな?」そんな小さな疑問からでも構いません。まずは知ることから始めてみませんか。乳癌外科と連携しながら、お身体の状態や治療内容、そしてご自身のご希望も伺いながら、無理のない形をご提案いたします。どうぞお気軽にご相談ください。

材料 (2人分)

- 鯖 — 2切れ
- 小麦粉 — 適量
- 油 — 適量
- 新玉ねぎ — 1/2 個
- ピーマン — 1 個
- 人参 — 1/5 本
- <南蛮酢>
- 酢 — 大さじ 2
- 濃口醤油 — 小さじ 2
- 砂糖 — 小さじ 1
- 顆粒だし — 小さじ 1/2
- 水 — 大さじ 4

山手メディカル 管理栄養士の

胸おどる 春のぼかぽかレシピ

さわら 鯖の南蛮漬

作り方

- ①新玉ねぎ、ピーマン、人参を千切りし南蛮酢に漬けておく。
- ②鯖を好みの大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を敷き、鯖を揚げ焼きにする。
- ④鯖に火が通ったら、冷めないうちに①をからませ、30分以上漬けておく。

—ロコモ

新玉ねぎの甘みと酢の酸味がベストバランス！鯖以外にも季節の魚、鶏肉、豆腐でも合います！

