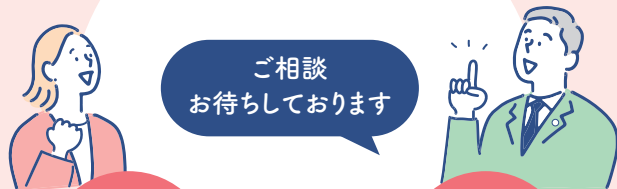


無料法律相談会のお知らせ

弁護士による法律相談会を無料で行っております。医療福祉問題に限らず、ご相談が可能です。ぜひ多くの方にこの機会をご利用いただきたいと思います。ご相談は事前予約制です。



9月4日
13:00～**木**

深谷駅前法律事務所

10月2日
13:00～**木**

一輪草法律事務所

※相談終了時間は相談希望者の人数等によって異なります。

会場 熊谷生協病院

予約 熊谷生協病院 医療福祉相談室
松本・山口 (☎048-577-7625)

市民公開講座のお知らせ

熊谷生協病院では、地域住民の皆さま向けの公開講座を行っています。皆さまのご参加をお待ちしております。

Schedule

●9月26日(金)15:00～(受付14:30～)

『がんのことをもっと知っておこう
～がん予防とがん治療の基礎知識～』

会場

熊谷市男女共同参画推進センター ハートピア会議室
(ティアラ21 4階)

講師

大川医師

予約

熊谷生協病院
まちづくりネットワーク推進課
會田 (☎ 070-2154-7357)



9月

外来診療のご案内



総合案内 ☎048-524-3841

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 (8:30～11:30) ※一部予約制	宮岡 松嶋 細谷	鷺塚 平澤 田中 玉地	鷺塚 遠井 遠藤	宮岡 鷺塚 岡本 宮之原	古市 田中 金子 大館 (隔週) 中山	大館 (隔週) 草野 (隔週) 玉地 (第1) 山田 (第2・3・4・5)
	午後 (14:00～16:00)	休診	休診	休診	西巻	中山	
専門外来	午前 ※予約制	山本 (漢方外来)				金子 (乳腺外科外来)	新井 (てんかん外来) (第4)
	午後 ※予約制	鷺塚 (頭痛・めまい 外来)		鷺塚 (もの忘れ・ 小刻み歩行外来)	岡本 (糖尿病外来)		
小児科	午前 (8:30～11:30) ※土、9/19(金)は 8:30～11:00まで	小堀	新井	遠井	平澤	小堀	松本 (第1・3) 吉本 (第2・4)
	午後 (14:00～16:00)	休診	休診	平澤 (第2・4) アレルギー 外来 (第1・3・4) ※予約制	平澤	休診	

※小児科(午前)は混雑状況により受付を締め切る場合があります。
※担当医師は都合により変更することがあります。ご了承下さい。



熊谷生協病院

診察・訪問診療・入院・健診・デイケア
☎048-524-3841



熊谷生協ケアセンター

ケアマネージャー・訪問看護・訪問介護・看護小規模多機能型居宅介護
☎048-524-0030

ほほえみ

2025年9月号(No.389)
デザイン：株式会社コア

発行 熊谷生協病院広報委員会
住所 〒360-0012 埼玉県熊谷市上之3854

熊谷生協病院

熊谷生協ケアセンターからの笑顔になるおたより

with smile



ほほえみ



がん予防医からメッセージ

『がんを予防する』

人間の体は約37兆個の細胞からできています。これらの細胞は古くなると新陳代謝によって、細胞分裂を行い新しく生まれ変わります。この時通常は、細胞の中の遺伝子は正確にもとどおりに複製(コピー)されます。

しかし、この細胞分裂の際になんらかの原因(がんを発生させる要因)で遺伝子が傷つけられたり、突然変異を起こしたりして、複製(コピー)ミスが発生します。そしてこれらのコピーミスが起こった細胞は正常な働きができなくなり、多くは自然に死滅したり、体の免疫細胞の攻撃を受けて消滅します。

しかし、こうした攻撃から逃れて生き残った少数の細胞は、がん細胞となり無秩序に増え続けて、悪性のかたまり「がん」になってしまいます。

がん細胞がある大きさ(1～2cm)のかたまり(腫瘍)になって「がん」と診断されるまでには何回も細胞分裂をくり返すことになるため、10年から20年の長い時間がかかるといわれています。

細胞の遺伝子に傷害を与えたり、突然変異を起こしやすくする原因には、たばこや食事・飲酒・運動・肥満などの生活習慣の乱れや、発がん性化学物質・ウイルス・細菌・放射線・紫外線などの環境要因と、一部のがんでは遺伝的要因があります。

また年をとり老化していくことで免疫力が低下し、がん細胞を攻撃する力が低下し、がん細胞を死滅させることが難しくなることもあげられます。したがって人間は長生きすればするほどがんになる確率が高くなることになります。そのためがんは老化現象の1つとらえられています。

がんの予防には大きく分けて2つあります。1つはがん発生のリスクをできるだけ抑えるがん発生予防(1次予防)と、もう1つはできるだけがんを早く発見するためのがん検診(2次予防)です。

国立がん研究センターではがんになるリスクを減らすために、科学的根拠に基づく「日本人のためのがん予防法」(2022年)を報告しています。

日本人のためのがん予防法(5+1)

禁煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
節酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食生活	偏らずバランスよくとる。
身体活動	日常生活を活動的に。
適正体重	適正な範囲内に。
感染	・肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける。 ・ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する。 ・該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。

一方がん検診はがんを早期に発見し、がんで死なないための予防ですが、検診精度は100%ではありません。がんがあったとしても見落とされたり、がんでないのに検診で引っかかったりすることもそれなりの確率で起こってしまいます。しかしこれらを考慮しても有効性が確かめられている検診には胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんなどの「5大がん検診」があります。これらの「5大がん検診」は厚生労働省が指針を定めて勧めています(詳細は厚生労働省のホームページまたは熊谷市の「がん検診等のごあんない」を参照してください)。

がんを確実に防ぐ方法はありません。現時点でのがん予防は日常生活の生活習慣を改善してがんの発生リスクを抑える努力と有効性が確かめられているがん検診を定期的に受けることに尽きます。

がん予防の正しい情報を得て理解し、活用して、がんで死なないようにしていきましょう。

熊谷生協病院・健診センター

大川 智彦



医療生協さいたま生活協同組合

療養病棟 行事報告

療養病棟では、6・7月にハーモニカ演奏の鑑賞会を行いました。
患者様からは「素晴らしかった」「感動した」との感想をいただきました。
普段多くの時間を病室で過ごされている方々も、
ベッドごとデイルームに案内させていただき
ハーモニカの音色を聴くことができました。
声が出せない方も、表情は穏やかになっていました。



7月7日の七夕では患者様やご家族様にご協力いただき、
短冊をお願いごとを書いていただきました。
短冊には「元気になりたい」「お金持ちになりたい」
「退院したい」など、さまざまな願い事がありました。
短冊飾りの記入にご協力いただきありがとうございました。

入院中でも患者様に季節を感じていただけるよう、
これからも多職種でいろいろな取り組みを行っていきます。



すこしおレシピ

『キーマカレー』

【材料】※4人分

- ・合い挽き肉 300g
- ・玉葱(スライス) 中1個
- ・人参(みじん切りorイチョウ切り) 1/2本
- ・トマト缶(4号) 1缶
- ・油 大さじ1強
- ・カレー粉(粉末) 20g
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・コンソメ 2g
- ・塩 2g
- ・パプリカ(飾り用) 20g



作り方

- ① フライパンに玉葱・人参・油を入れて弱火で炒める。
- ② トマト缶を加えて水気が飛ぶまで煮詰めた後に挽き肉を加える。
- ③ 肉の色が変わったらAの調味料を加えて弱火で炒める。

→完成!!

玉葱・人参を茶色くなるまで炒めると美味しくなる!
挽き肉をサバ缶に置き換えても良いですね!



まだまだ暑い日が続きますが、体調はいかがでしょうか。さて、今回のすこしおレシピは"キーマカレー"です。ほどよくスパイスが効いていて暑い日でも食が進むのではないのでしょうか!

夏の思い出を、世代を超えて

「ココロの果実」×「まんまる」共催 夏祭りレポート

この夏、「多世代食堂ココロの果実」と学習支援「まんまる」の共催で、初めての夏祭りが開催されました。生協ケアホーム柿沼の小規模多機能型居宅介護スペースと地域交流ひろば、駐車場を開放し、地域のさまざまな世代が一堂に会した一日。「共生社会」の実現を目指した、温かにぎやかな夏のひとときをご紹介します。

私たち「ココロの果実」は、子どもから大人、高齢者まで、多様な人々が交流できる場所づくりを目指してきました。そこに学習支援「まんまる」が加わったことで、子どもたちが勉強できる、教えてもらえる環境が整い、高齢者や地域の方々が先生になるような微笑ましい姿も生まれました。

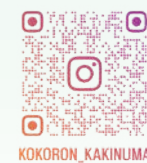
その取り組みの延長として夏祭りを開催!狭いスペースにもかかわらず、来場者は70名以上。ボランティアも20名を超え、約90名が参加する大盛況となりました。



会場には多彩なブースがずらり。射的、輪投げ、焼きそば、たこ焼き、ジャガバター、きゅうりの一本漬け、味噌おでん、わたあめ、かき氷、ポップコーン、折り紙遊びなど、大人も子どもも夢中になれる内容ばかり。スタンプカードを手に、参加者はブースを巡り、お菓子と笑顔を交換していました。

ステージイベントも充実。竖琴の優雅な演奏会、続いて、ピエロによるマジック&手遊びショー。夕暮れからは駐車場に移動して、秩父音頭・マツケンサンバII・直実節の盆踊りが披露され、大盛り上がりとなりました。参加者は併設のグループホームのご利用者さまとご家族さま、近隣の子どもたち、組合員の皆さま、Instagramで知って訪れた方、そしてなんと県議員の方の姿まで。世代や立場を超えて集い、笑顔があふれる本当に「多世代」な時間になりました。

「ココロの果実」と「まんまる」の活動は、今後も続きます。毎月第2月曜日に、多世代食堂&学習支援を開催中!どなたでも参加いただけますので、ぜひお気軽にお越しください。詳しくはInstagramをチェック!



KOKORON_KAKINUMA

虹の箱の投書より

投書内容

バスの時刻表の空いているスペースもしくは裏面に地図を載せて欲しい。簡単なもので良いので、どこを通るのか経路がわかりやすくなっていると助かります。

回答

この度は虹の箱に投書くださり、ありがとうございます。バス時刻表の裏面にルートおよびバス停の分かる地図を載せさせていただきました。
(管理部・紀田)