

道標～みちしるべ～

第1号

平成 25 年 (2013 年) 冬号
みはらライフケアクリニック
(TEL : 096-237-7555)

待望の機関誌第 1 号です！

平成 23 年 (2011 年) 11 月に開業して 2 年が経過しました。これまで培ってきた内視鏡や超音波検査などの医療技術を駆使して質の高い医療を提供したい、命・生活・心のケア (ライフケア) を実践して皆様のお役に立ちたい、そして一人でも多くの人に幸せになっていただきたい、そう願って頑張ってきた 2 年間でした。特に、癌の早期発見は私のライフワークでもありますが、この 2 年間で発見された癌は、胃癌、大腸癌、肝臓癌、胆嚢癌、甲状腺癌、乳癌、膀胱癌、前立腺癌など 46 例になりました。ほとんどが早期癌ですが、残念ながら発見されて数か月で亡くなった方もおられます。手遅れにならないうちに、早めにきちんと検査を受けることが大切です。

さて、開業以来、機関誌を発刊したいと思っていましたが、この度ようやく第 1 号を発刊することになりました。年 4 回、季節毎の発刊を予定しています。機関誌の名称は“道標 (みちしるべ)”としました。皆様が、心身ともに充実した人生を送れるよう、様々な情報をお届けします。

また、機関誌とは別に、管理栄養士による“栄養だより”も定期的に発刊する予定です。肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、高尿酸血症 (痛風) など、生活習慣病の予防と治療の基本は、まさに食事と運動です。どんな名医にかかっても、どんな薬を飲んでも、自分で努力しない限り良い結果は望めません。皆様と一緒に頑張っていきたいと思っています。

当クリニックは、これからも皆様とともに、進化し続けていきたいと思っています。機関誌、栄養だよりの発刊を機に、スタッフ一丸となって、さらにステップアップして参ります。皆様からも、忌憚のない御意見を賜れば幸いです。
(院長：三原 修一)



(スタッフ一同)



(蔵王の樹氷～モンスター～)



(富士山)

スタッフ紹介

看護主任：河田 綸子 (牡羊座、血液型；O 型)

皆様に質の高い看護、ケア、検査、接待が提供できるように心がけています。いつも笑顔で、あいさつや声掛けを忘れないようにして、皆様に“行ってよかった。また行きたい。”と思っていただけるように頑張りたいと思っています。趣味は、着物です。見かけたら声をかけてくださいね。

御意見箱

日赤の人間ドックの再検査でこちらを紹介されました。大腸検査でとても緊張しましたが、看護師の方々がとても親切で、不安を少しでも取っていただくなど配慮に救われました。とっても優しい先生がゆっくり話を聞いていただき、説明も詳しくわかりやすかったです。有難うございました。受付の方々も、とても優しい方ばかりでした。

室内のきれいさ、清潔さに驚きました。

(53 歳・女性)

特集：“がん”で死ぬのはもったいない！

第1回：日本人の2人に1人が“がん”になる！

日本人の死因のトップは“がん”であり、年間35万人（死亡数の約30%）が“がん”で死亡しています。現在、2人に1人が“がん”にかかり、3人に1人が死亡していますが、今後もさらに増えていくことが推測されています。

がんの罹患率（2007年度）をみると、男性では第1位が胃癌、第2位が大腸癌、第3位が肺癌、第4位が前立腺癌で、女性では第1位が乳癌、第2位が大腸癌、第3位が胃癌、第4位が肺癌となっています。

がんの死亡率（2010年度）は、男性では第1位が肺癌、第2位が胃癌、第3位が大腸癌、第4位が肝臓癌で、女性では第1位が大腸癌、第2位が肺癌、第3位が胃癌、第4位が膵臓癌となっています。

男性では、今後も肺癌、大腸癌、前立腺癌、膵臓癌などの罹患・死亡が増加し、女性では大腸癌、肺癌、乳癌、子宮癌、膵臓癌などの罹患・死亡が増加していくと推測されます。

“がん”は無症状のまま進行し、症状が出た時にはすでに手遅れの状態となっていることがほとんどです。普段から、定期的な検診受診を心がけるとともに、気になる症状があるときには、躊躇なく、早めに医療機関を受診してください。上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）、大腸内視鏡検査、超音波検査（腹部、乳腺、甲状腺）で70~80%の癌が発見できます。“がん”は早期癌あるいは前癌状態の時期に発見し治療することが大切です。まさに、“備えあれば憂いなし！”なのです。

次回からは、各癌について詳しくお話していきます。

がん予防12か条



- 1) バランスの取れた栄養をとる
- 2) 毎日、変化のある食生活を
- 3) 食べすぎを避け、脂肪は控えめに
- 4) お酒はほどほどに
- 5) タバコはすわないように
- 6) 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く摂る
- 7) 塩辛いものは少なく、熱いものは冷ましてから
- 8) 焦げた部分は避ける
- 9) カビの生えたものに注意
- 10) 日光に当たり過ぎない
- 11) 適度にスポーツをする
- 12) 体を清潔に



がんの30%はタバコ、30%は生活習慣が原因です！

<お知らせ>

*くまもと経済10月号に当院の記事が掲載されました。

***睡眠時無呼吸検査を始めました！**

*栄養相談：月・火・木・金の午後行っています。

<診療情報>

*年末・年始：12月30日午後～1月3日 休診

*平成26年1月25日（土）：院長講演のため休診



「命・生活・心のケアを行い、これまで培ってきた医療の真髄を商業医として実践したい」と話すのは、みはらライフケアクリニック（熊本県東区上南部2丁目）の三原修一院長。

同クリニックでは、がんの早期発見に有用な超音波検査（腹部、乳腺、甲状腺、や胃・大腸内視鏡検査）を行っているのが最大の特色。質の高い技術と最新の装置を駆使した検査により、開業から1年10カ月で42例のがんを発見している。肝臓癌、胆膵癌、膀胱癌、前立腺癌をさまざまながんを、ほとんど早期に発見している。この技術を駆使し皆まの

三原院長は「一つでも多くの命を救いたいというのが私の医療の原点。ライフケアによって、一人でも多くの人を幸せにしたい」と目標を語った。

お役に立ちたい」と語る三原院長。また、自然の治癒力を生かして、体の内側から病気を導くことを目的に、漢方薬も取り入れている。同クリニックは、必要に応じて西洋薬と併用し、個人の状態に最適な処方を行うことで、より効果の高い治療を目指している。さらに病気の予防と早期回復を図るための生活指導なども行っており、在籍する管理栄養士と共に、生活習慣のアドバイスを積極的に行っている。

ひとくまもと ZOOMUP スームアップ

命・生活・心のライフケアで地域医療を実践

みはらライフケアクリニック 三原修一 院長