

しずく

VOL
41

2025.SEP

特集 治療を支える病院食

医療コラム／

「5年に一度、貴女の人生を守る数分間です」
～HPV（ヒトパピローマウイルス）検査単独法について～

ちょこっと体操／

気温が落ち着く秋、運動習慣を再スタート

教えて先生！健康Q&A／消化器内科



東千葉メディカルセンターの

治療を支える 「病院食」

1 食材のチェック

食品業者から食材が納品されます。品質、期限、温度、鮮度などを確認し、問題が無いか厳しい目でチェックします。



2 下処理

「洗う」「皮をむく」「料理に合わせた形状に切る」などの下処理を行います。下処理の場所は、調理する場所とは区分けされています。



3 調理

調理師が心を込めて手作ります。病院では治療上、食材の種類や調理方法に制限が必要な場合もありますが、患者さんに「食べる楽しみ」を感じていただけるよう工夫しています。



4 盛付

料理は提供直前に盛り付けをして、患者さん一人ひとりに合わせた内容にセットします。



5 配膳

温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく、料理に合わせた温度で提供できるように、患者さんの手元に届く直前まで、温冷配膳車で温度調整を行います。



病院食と一言でいっても、患者さんの病気や栄養状態によって、その種類はさまざまです。
治療効果を上げるための献立を考えるのは管理栄養士です。
管理栄養士は、医師や看護師と連携し、患者さんに最適な食事提供を行います。
調理、配膳、食器洗浄を担当するのは、委託給食会社(武仁)です。
社員・パート合わせて30人のスタッフがチーム一丸となって、患者さんに喜んで頂ける食事作りに努めています。365日、毎食200食の病院食を入院患者さんへ提供するため、早朝から夜遅くまで稼働している調理室。「安全で安心な食事」が患者さんへ提供されるまでの工程を紹介します。

病院食の種類

～ 患者さんの状況に合わせて約110種類の食種に対応している病院食のうち、一部をご紹介します。～

常菜食

材料や味付けなどに制限がない、献立の基本となる食種で、全体の約25%の患者さんが対象です。理想的な栄養バランスの食事を提供しています。



献立の一例

- コーンご飯 ● 鶏の香味焼 ● ゼリー
- グリル野菜 ● そうめん小鉢 ● ゼリー

エネルギーコントロール食

糖質に配慮しながら、エネルギー量や食塩量を調整した食種です。おもに糖尿病や心臓病の患者さんに提供しています。



献立の一例

- ご飯 ● 鶏の香味焼 ● グリル野菜
- そうめん小鉢 ● 果物

軟菜食

軟らかく調理した料理で、お腹の調子や歯が悪い方でも食べやすい状態に調理しています。



献立の一例

- 全粥 ● オムレツ & チキンホワイトソースがけ
- 蒸野菜 ● そうめん小鉢 ● ゼリー

嚥下食

飲み込みや咀嚼など嚥下機能の低下がある方の食事です。飲み込みやすいように、形態やとろみ、まとまりやすさなどを調整しています。



献立の一例

- 全粥 ● オムレツホワイトソースがけ
- 蒸野菜 ● そうめん小鉢 ● ゼリー

株式会社
武仁
のみなさん

患者さんにとって食事は栄養補給の手段であるだけでなく、楽しい時間、癒しの時間として感じていただけたら嬉しいです。今後も、食材の彩りや季節感を大切にし、病院食を通して治療のサポートに努めてまいります。





私たちこんな仕事しています! **検査部**

臨床検査には分野が多く、
各分野で行っている検査業務内容は大きく異なりますが、
今回は皆様から採血した“血液”に関する業務について紹介します!

4. 結果報告

最終的に著しい異常値
や測定時にトラブルが起
こっていないことを臨床
検査技師が確認し主治
医へ検査結果を報告して
います。

みなさま、お身体
ご自愛ください!



1. 採 血



採血する容器には、血液の凝
固を早める薬剤が入ったもの
や、血液が凝固しないよう
にする薬剤が入ったものがあ
り、検査項目に適した状態に
なるように、採血容器を適切
に選び採血を行います。

2. 遠心分離



遠心機にて血液を固体成分と液体
成分に分離し、得られた試料を各測
定器で測定していきます。

3. 機器測定

測定器の中では測定したい成分の血中量によって色調が変わり、
その色調の変化具合で成分の量を数値化する仕組みや、目的成分
と反応すると沈殿物が生成され、光の透過の妨げ具合を数値化す
るなど、測定したい成分で反応を起こさせて変化量の違いで目的
物質の量を推定するという方法で各項目を測定していきます。

見落としが無いよう
慎重な作業が
続きます...

CHECK!
大切な血液要チェック!
一滴たりとも
ムダにはしない!

その.②

産 婦 人 科
コラム

5年に一度、

貴女の人生を守る数分間です。

新しい子宮頸がん検診

HPV(ヒトパピローマウイルス)検査単独法について

産婦人科 拝野 貴之

若い世代の女性に
特に注意してほしい
子宮頸がん

今回は「新しい子宮頸がん検診」
についてお知らせいたします。

子宮頸がんは若い世代の女性が
多くかかり、20歳代から増加し、
30〜40歳代にピークをむかえます。
国内では年間およそ11,000
人が罹患し、3,000人程が亡
くなりになる婦人科領域のがん
です。

ちょうど女性のキャリア形成や
婚活・妊活・子育てと超多忙の時期
に突然降ってわいてきますので、検

早くて簡単、
「ダイパ」時代の
新しい検査方法。

そこで登場してきたのがHPV
検査単独法になります。
HPVは主に良性の「イボ」の原
因となるウイルスで、数百種類あ
ることが知られています。

診なんて受けている時間の余裕な
どない方々が多い一方、病気が見
つかった場合かなりの衝撃が走り
ます。
なるべく早期の発見が求められ
ますが市町村がん検診の受診率は
低い傾向にあり、改善されるべき問
題となっていました。

今日ではHPVの一部が子宮頸
がんの原因となるということが広
く知られ、若い方々へのHPVワク
チン接種として馴染みある言葉と
思います。

「単独」ですから、従来の顕微鏡
検査が不要となります。また従来
の顕微鏡検査に比べ病気の進行のよ
り早い段階からチェックできるこ
とから、「この検査で陰性なら5年
に1回でいいですよ」ということ
になります。

子宮頸がんは、
早期に発見できれば治療可能ながんです。
忙しい毎日の中でも、将来のご自身のために
定期的な検診を受けていただければと思います。

現在は、当院で
オプションとして
検査可能です。

2025年7月段階の厚生労働
省調査においても、令和8年度内
までに検査導入予定の市町村は40
自治体(導入済4自治体含)にのぼ
り、県下一斉導入予定の自治体も
複数あるそうです。

千葉県内でもそう遠くない将来
に子宮がん検診にHPV検査が導
入されることと考えられますが、
当院では現時点でも追加費用(5,
500円)がかかりますが、このハ
イスクHPV検査をオプションと
して受けることが可能です。さら
に経膈超音波検査、クラミジア・淋
菌検査、抗ミューラー管ホルモン(A
MH)検査なども併わせて実施で
きますので、婦人科検診にいらっ
しやる際にはぜひご検討ください。
1回の受診でまとめて検査でき
るため、効率よく安心してご自身
の健康チェックを行うことができ
ます。

子宮がん検診

経膈超音波検査

婦人科検診

抗ミューラー管
ホルモン検査



杉本 航大

GO! 研修医
trainee doctor interview

Q 医師を目指した
きっかけは?

私が医師を目指したきっかけ
は、医療ドラマを通じて医師と
いう職業に憧れを抱いたことに
あります。患者さんの命を救う
ために知識と技術を駆使し、時
に苦悩しながらも真摯に向き
合う姿勢、そして患者さんやそ
の家族に寄り添い、希望を与え
る姿に心を打たれました。その
姿に、人の命に直接関わる責任
とやりがい、そして医師として
の覚悟を感じ、自分もこの道を
志したいと強く思うようにな
りました。

Q どのような医師に
なりたいですか?

医療知識と技術に加え、患者
さんご家族・医療チームから
信頼される優れた対話力を備
えた医師を目指します。また、
常に学び続ける姿勢を大切に
し、進化し続ける医療の中で最
適な医療を提供できるよう努
めます。

Q 休日の過ごし方は?

気分転換を兼ねてジムで体
を動かしたり、おうちで動画な
どを見ながらゆったり過ごし
ています。また休日にとまどめ
買い物をし、翌週1週間分
のお弁当を作っています。

Q 研修中の目標は?

医師として基本的な診察能
力、知識・技術を身につけ、患者
さんやコメディカルスタッフと
の良好な関係を築くために、



さすまた訓練

今年、県内の病院において、傷害事件が発生しました。このような有事の際に、患者様及び職員の身を守り、事案の拡大を防止することを目的として、東金警察署の方を講師にお招きし、護身術や刺股の使用方法等を中心とした研修を開催しました。

参加した職員は真剣に講師のお話を聞き、実践していました。



← NEWS!



絵画をご寄贈いただきました

このたび、地域の歯科医療に大きく尽力された故・谷本篤氏のご遺志により、ご遺族の方から絵画をご寄贈いただきました。

作品は、福島県出身の画家・斎藤良夫氏による「雄蛇ヶ池」で、斎藤氏は東京都知事賞や、内閣総理大臣賞など、数々の受賞歴を持つ実力派の画家です。谷本氏が長年大切にされていたこの作品には、四季折々の表情を見せ東金市の雄蛇ヶ池の美しさと、自然の息づかいが優しい筆致で描かれています。斎藤氏ならではのあたたかみのある表現が、見る人の心をそっと癒してくれるようです。

現在、この絵画は当センターロビーに展示しています。ご来院の際にはぜひ足を止めてご覧ください。

経費削減案表彰



病院の経営改善を目的とし、あらゆる経費の削減に関する提案を職員から募集し、優れた提案を行った職員を表彰しました。

多くの職員が参加し、さまざまな取組を行うことで、職員の意識改革につながっていると感じています。これからも、職員全員でよりよい病院づくりを目指していきたいと思っています。

千葉大医学部1年生実習



千葉大医学部1年生が、授業の一環として当センターに実習にやってきました。

将来を担う学生たちが、キラキラ輝いて見えました。これからもたくさんの方のサポートを学んで、素晴らしい医師になってくれることを願っています。

頑張れ！応援しています！

セタコンサート

7月7日、セタコンサートを開催しました。約250名の方々と一緒に和やかな時間を過ごしました。今後も、患者さんやご家族、職員の癒しの場を提供できるようイベントを計画していきたいと思っています。



脳神経外科医 鬼頭医師がピアノを披露



季節の身体ケア!

ちよこっと体操

気温が落ち着く秋、運動習慣を再スタート!

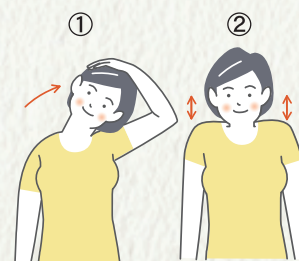
秋は体を動かしやすい季節、寒さで体がこわばる前に小さな体操を習慣にしましょう。
※痛みを感じない範囲で行いましょう。

2

肩・首まわりのほぐし体操

寒暖差でこわばりやすい首肩の血流改善
頭痛や肩こりの予防

- ① 首をゆっくり左右・前後に傾ける
- ② 肩をすくめる。力を抜くを数回繰り返す

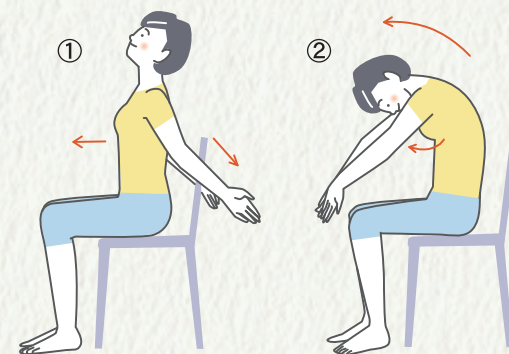


1

秋の深呼吸ストレッチ

胸郭が広がり、呼吸が深くなります
自律神経を整える効果も期待できます

- ① 背筋を伸ばして両手を大きく広げ息を吸います
- ② 吐くときに腕を体の前にもってきます



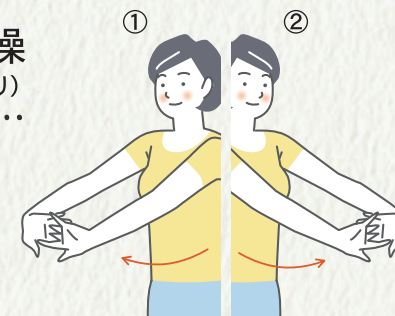
3

秋の食欲サポート体操

(腰ひねり)

腹部の血流改善、内臓の働きを助ける
胃腸の不快感軽減に効果的です

- ① 両手を胸の前で組みます
- ② 左右に体を捻じります



Q.4

“胃がん検診”バリウムと
胃カメラどっちがいい?

・A 胃がん検診にはバリウム検査(胃透視と胃カメラ(内視鏡検査))があります。バリウム検査は手軽ですが、胃カメラに比べて早期の小さながんを発見する精度がやや低くなります。胃カメラは直接胃の粘膜を観察し、疑わしい箇所細胞検査も可能です。精度の高さから、特に40歳以上の方やリスクの高い方には胃カメラが推奨されます。

Q.3

中性脂肪が低いと
ダメですか?

・A 中性脂肪は高すぎると動脈硬化などのリスクになりますが、低すぎる場合にも栄養状態の問題や肝臓・甲状腺の疾患が潜んでいる可能性があります。極端に低い場合は原因を調べる必要があります。が、多少低い程度であれば通常問題ありません。気になる場合は医師にご相談ください。

教えて先生!

健康のヒント

消化器内科編

Q&A



Q.1

過敏性腸症候群
とはどのような
病気ですか?

・A 過敏性腸症候群(IBS)は、腸に明らかな炎症や異常がないのに、腹痛や腹部の不快感、便通異常(下痢や便秘など)が続く病気です。原因はストレスや食事、腸の動きの異常など様々ですが、生活習慣の改善や適切な薬物療法で症状を緩和できます。

Q.2

ピロリ菌って何?
体に悪いの?

・A ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)は胃の粘膜に生息する細菌です。慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍、胃がんの発生リスクを高めることが知られています。感染が確認された場合は、除菌治療を行うことでこれらのリスクを大幅に減らすことができます。

外来診察表

令和7年8月12日現在

《予約専用ダイヤル》0475-50-1333（平日 8:30～17:00）

〒283-8686
千葉県東金市丘山台三丁目6番地2
電話 0475-50-1199（代）

※ 休診日や受付時間は都合により変更となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

診療科	受付時間	診療日				
		月	火	水	木	金
総合診療科	8:30～13:30	林／田村 永井／瀬尾	加藤／林 山本	加藤／山本 田村／森	林／田村 永井	加藤／山本 永井／角
消化器内科	8:30～11:30	亀崎・池上(再来) 山田(新患)	岩永・佐久間(再来) 高橋(新患)	妹尾・加藤(再来) 亀崎・池上(新患)	亀崎・山田(再来) 岩永・加藤(新患)	高橋(再来) 佐久間(新患)
	午後予約診療	亀崎・池上(再来)	岩永・佐久間(再来)	妹尾・加藤(再来)	亀崎・山田(再来)	高橋(再来)
呼吸器内科	8:30～11:30	笠原／江間／芦名	西村／後藤	江間／田村	笠原／芦名／伊狩	西村／伊藤／浦野
循環器内科 ※新患は紹介状ありのみ	8:30～11:30	宇川(予約) 非常勤医師(新患)	金枝(新患+予約) 宇川	安部(新患+予約)	浅田(新患+予約)	佐藤(新患+予約)
	午後予約診療		金枝(予約)		金枝(予約) ペースメーカー外来(第1・3)	
代謝・内分泌内科 ※新患は紹介状ありのみ	8:30～11:30	石川(再来) 新患(診察9:30から)	木下(再来) 新患(診察9:30から)	石川(再来) 新患(診察9:30から)	田村(再来) 新患(診察9:30から)	山口(再来) 新患(診察9:30から)
	午後予約診療	野牛(再来)	木下(再来)	石川(再来)		木下(再来)
小児科	8:30～11:30	井上(祐)／池澤 非常勤医師	内川／池澤 杉田(第3)	内川／井上(祐)	内川／井上(祐) 池澤	内川／井上(祐) 池澤
	午後予約診療		乳児健診(予約)	予防接種(予約)	予防接種(予約)	食物負荷試験 発達初診
			池澤(予約) 非常勤医師(予約)(第3) 循環器外来(第2) アレルギー外来(第1・3)	内川(予約) 循環器外来(第4) 心理検査(第2・4)		井上(祐)(予約) 心理検査(第2・3・4)
外科	8:30～11:30	前田／佐藤／与儀 新患(診察10:30から)	久保木／岡村／中川 新患(診察10:00から)	上田／佐藤／前田 新患(診察10:30から)	岡村／与儀 新患(診察10:30から)	久保木／上田 新患(診察10:00から)
	午後予約診療		久保木			久保木
【乳腺外科】(予約必要)	8:30～11:00				山本	
心臓血管外科	13:00～15:00				石田	
整形外科	8:30～11:30	青木／坂本 秋山／間 滝口	稲垣／坂本 北條／郭 松浦	佐藤(雅)(予約) 新井(予約) 装具外来(予約)	佐藤(雅)／北條 秋山／間 久保田(第1)	青木／稲垣 新井／郭 滝口
	午後予約診療	青木(予約) 装具外来(予約)	松浦(予約) 北條(2・4週)(予約)	佐藤(雅)(予約)	中嶋(2・3・4・5週)(予約) 佐藤(祐)(2・4週)(予約)	青木(予約)
脳神経外科 ※新患は脳神経新患外来 (下部説明をご確認ください)	8:30～11:30	大石(予約) 小島(新患)	岩立(予約)	大石(新患) 奥山(予約)	町田(予約)	石毛(予約) 奥山(新患)
脳神経内科 ※新患は脳神経新患外来 (下部説明をご確認ください)	8:30～11:30	内田(予約)	内田(新患)	大谷(予約) 渡部(新患)	内田(予約)	大谷(新患) 渡部(予約)
形成外科(予約必要)	8:30～11:30	新井／岩瀬	新井／岩瀬	手術	岩瀬	新井／岩瀬
	午後予約診療		新井／岩瀬			
皮膚科	8:30～11:30			非常勤医師 (診察9:30から)		非常勤医師 (診察9:30から)
	13:00～15:00	非常勤医師 (診察13:30から)			非常勤医師 (診察13:30から)	
泌尿器科(予約必要)	8:30～11:00	褒				
産婦人科	8:30～11:30	手術日	拝野／村田	拝野／塙 村田／濱田	拝野／塙 村田／濱田	塙／濱田
	午後予約診療	不妊外来(予約)・手術日	産褥健診(予約)	予約のみ	不妊外来(予約)・手術日	産褥健診(予約)
眼科(予約必要)	8:30～11:00	辰巳		梅田		
耳鼻咽喉科	8:30～11:30	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師
	午後予約診療	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師
歯科口腔外科 (予約必要)	8:30～11:30	肥後／駒	肥後／駒／齋藤	肥後／駒	肥後／駒／伊豫田	肥後／駒
	午後予約診療	肥後／駒	駒／齋藤	肥後／駒	肥後／駒／伊豫田	肥後／駒

1. 休診日は、土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）です。
2. 循環器内科の新患外来は、緊急カテーテル治療等に対応するため、原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。
3. 新規に脳神経内科および脳神経外科を受診される方は、脳神経新患外来（両科の担当医が交代で担当）の受診となります。
4. 代謝・内分泌内科は原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。紹介状がある初診の方は、予めお電話にてご予約をお願いいたします。
5. 紹介状（診療情報提供書）をお持ちの方は、事前に予約が可能ですので、是非ご利用ください。

（予約センター 8:30～17:00／0475-50-1333）