

# うららか さんぽ

## 天ぷら新橋

鹿児島市下荒田

今はなき、かき揚げ井の元祖・東京新橋「橋善」の味を継ぐ名店。幻の味を求めて県内外の客で賑わう。たっぷりのタカエビと貝柱、三つ葉を衣で包み、じっくり揚げた「新橋別製かき揚げ井」は、しみしみの特製甘辛ダレがさらに食欲をそそる看板メニュー。オリジナルラベル芋焼酎「新橋」との相性も抜群だ。ほか、天丼や天ぷら定食、お子様天丼、一品料理なども提供。



今では天ぷら新橋でしか味わえないかき揚げ井。サクサクふわふわであったという間に完食しちゃいました！



天ぷら新橋は鹿児島市電「武之橋」電停すぐそば。ほっと落ち着く昭和レトロな店内も魅力のひとつ



ほかほかのご飯の上に巨大なかき揚げがドンとのったインパクト大の新橋別製かき揚げ井。少食な方に嬉しい小サイズもあり

### 天ぷら新橋

〒890-0056 鹿児島市下荒田1-18-22 TEL: 099-253-9739  
営業時間…火曜～土曜11:30～14:30(14:00LO)・17:30～20:30(20:00LO)、  
第2・4日曜11:30～14:30(14:00LO) 休…月曜、第1・3・5日曜 P…2台  
Instagram: tenpurashinbashi



## 公益社団法人昭和会 IMAKIIRE GENERAL HOSPITAL いまきいれ総合病院

〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号  
TEL: 099-252-1090 FAX: 099-203-9119  
<https://imakiire.jp/>



### 外来予約センター 診療予約・予約変更

TEL: 099-203-9100 FAX: 099-203-9101  
月～金曜日 9:00～17:00

### がん相談支援センター

TEL: 099-203-9123 月～金曜日 8:30～17:00  
どなたでも無料でご利用いただけます

昭和会理念

協力  
貢献  
向上  
教育

患者の権利と責務



### 関連施設 上町いまきいれ病院

〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号  
TEL: 099-222-1800 FAX: 099-226-3366  
<https://imakiire.jp/kanmachi/>



### 関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター

まるる  
〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3  
TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326



●発行日…2024年(令和6年)3月  
●発行…〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号  
公益社団法人昭和会 いまきいれ総合病院

いまきいれ総合病院の  
公式SNSもチェック！



TAKE FREE

ご自由にお持ちください

いまきいれ総合病院

地域と医療をむすぶ情報誌

# うららか

2024  
春号

urarakaka



つながる医療  
つながる生命

特集

## “がん検診”のススメ



# “がん検診”の ススめ

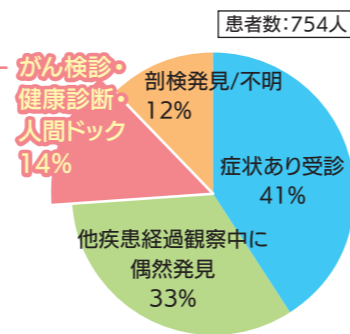
「がん」は、生涯のうち2人に1人がかかる病気といわれています。鹿児島県でも毎年約5000人の方が「がん」により亡くなっており、早期発見・早期治療がとても重要です。がん検診の目的は【がんを早期に発見し、早期に適切な治療を行うことでがんによる死亡率を減少させること】です。

## 発見の経緯

当院を受診したがん患者さんのうち、「がん」が見つかった経緯を示します。

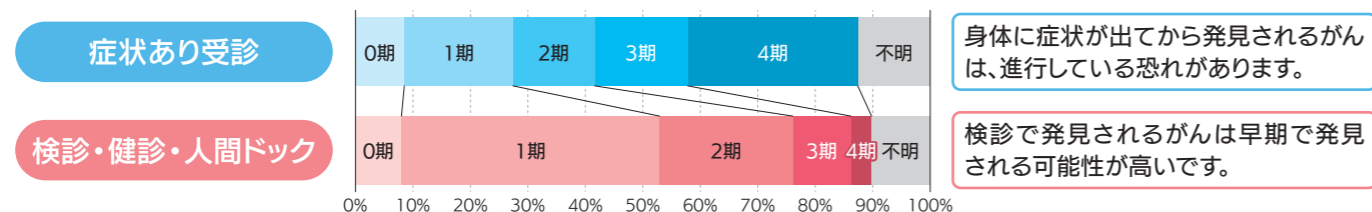
全体の**14%**が検診により発見されています

- 【症状あり受診】 自覚症状等があり、自ら病院を受診（救急車搬送含む）
- 【他疾患経過観察中】 他の疾患を治療中もしくは検査中にたまたまがんが見つかった場合
- 【がん検診】 がんの早期発見・早期治療を目的とした一連の定型的な検査
- 【健康診断】 健康一般に関する審査を目的とした一連の検査
- 【人間ドック】 全身の精密検査（短期入院）
- 【剖検発見】 病理解剖等により発見された場合



## 検診とがんステージの関係

0期に近いほどがんが小さくとどまっている状態、4期に近いほどがんが広がっている状態（進行がん）です。



身体に症状が出てから発見されるがんは、進行している恐れがあります。

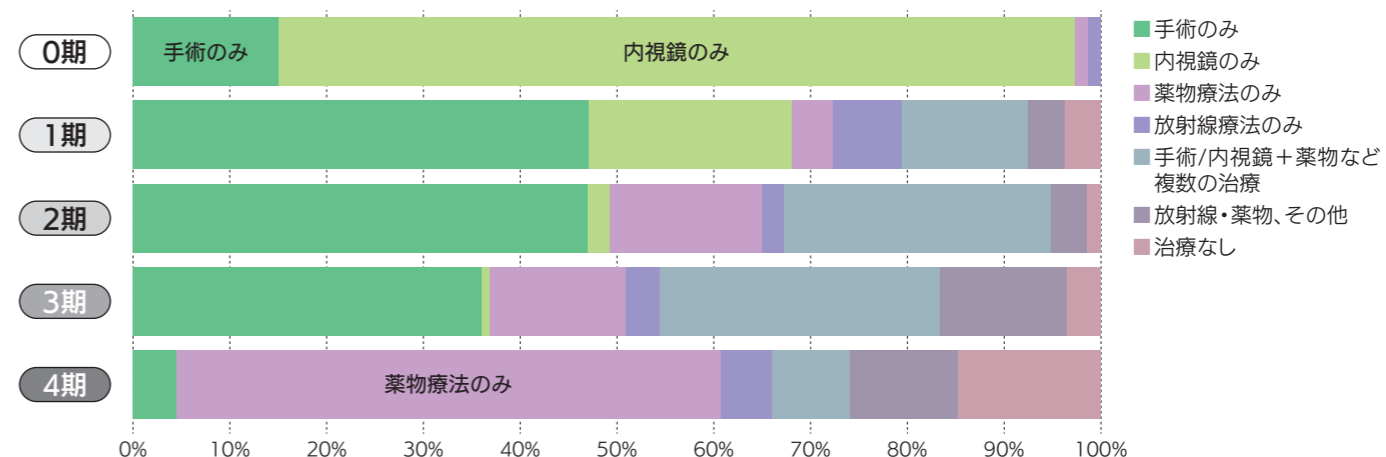
検診で発見されるがんは早期で発見される可能性が高いです。

## がんの進行度

- 0期** がん細胞が粘膜内（上皮細胞内）にとどまっており、リンパ節に転移していない
- 1期** がんの腫瘍が少し広がっているが筋肉の層までとどまっており、リンパ節に転移していない
- 2期** リンパ節には転移していないが、筋肉の層をこえて少し浸潤（広がること）している  
または、がんの腫瘍は広がっていないが、リンパ節に少し転移している
- 3期** がんの腫瘍が浸潤しておりリンパ節転移もみられる
- 4期** がんが始めにできた原発部位をこえて、離れた他の臓器へ転移している

## 治療とがんステージの関係

早期のがんは、手術や内視鏡治療のみで根治を期待できます。進行したがんは、化学療法や放射線療法など様々な治療が必要となります。



手術：開腹開胸・鏡視下（ロボット手術含む） 内視鏡：内視鏡治療（ESD・EMR・TURBT等）  
薬物療法：化学療法（分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬含む）・ホルモン療法 その他：免疫療法・焼灼療法・瀉血 等

### Check

## 早期発見は治療の選択肢がひろがります

検診は、まさに「転ばぬ先の杖」。早期発見・早期治療のために検診を受けましょう。

### 当院で実施可能ながん検診

胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん

がん検診は【完全予約制】です。外来予約センターへご予約ください。

外来予約センター TEL: 099-203-9100  
月～金曜日 9:00～17:00

※午前中は大変電話が混み合います。混雑状況の詳細は、病院ホームページ > 外来予約センターのご案内 をご確認ください。

### 科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン

国立がん研究センターでは、日本人のがん予防に重要な要因として「6つ」定めています。

- ①禁煙：たばこを吸わない
- ②節酒：飲み過ぎない
- ③食生活を見直す：減塩、野菜・くだものを摂取
- ④身体を動かす：適度な運動
- ⑤適正体重を維持する：太りすぎ、痩せすぎに注意
- ⑥感染症の検査を受ける：ピロリ菌、肝炎ウイルスなど

■参考サイト/国立研究開発法人国立がん研究センター

## 公益社団法人昭和会は、

## 『健康経営優良法人2024(大規模法人部門)』に認定されました

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

「協力・貢献・向上・教育」という理念のもと、地域社会に貢献するために職員一人ひとりの心身の健康を尊重し、働きがいのある職場を整備して、職員とその家族および地域住民を含めた心身の健康づくりをサポートします。健康経営優良法人として、今後も取り組んでまいります。



## 市民公開講座を開催しました

いまきいれ総合病院は、地域がん診療連携拠点病院として、地域のみなさまを対象にがん・緩和ケア研修会を定期的に開催しています。今回は泌尿器疾患の市民公開講座を開催し、泌尿器科部長立和田得志医師による「前立腺がんの治療について」と、同科長水間浩平医師による「尿漏れとは?」の2講演を行いました。講演後のアンケートでは「デリケートなテーマをととてもわかり易く聴くことができました」「これからも講座が開催されたらぜひ参加したい」など感想をいただきました。次回の開催については、病院公式ホームページおよびLINEにてお知らせいたします。



●開催日...令和5年2月24日 ●場所...サンエールかごしま ●参加人数...32名

# Let's 「声」の トレーニング

年齢を重ねるにつれ、「声がかすれる・声が小さくなった」「高いキーの歌が歌いにくくなった」などという変化はありませんか？簡単にできる声のセルフチェックをしてみましょう。一息で『あー』と長く声を出して、声は何秒続くでしょうか？一般的に健常成人の平均としては、女性20秒、男性30秒以上とされています。今回は声に関係する器官を鍛えるエクササイズを2種類紹介します。



## 「声」のトレーニング① ブローイング エクササイズ

- ①ペットボトルに水を入れ、ストローを差し込み口でくわえる
  - ②一息吹き込む  
(ブクブクブク…)
- ★目標 女性15秒以上  
男性20秒以上

1セット:5~10回

## 「声」のトレーニング② プッシング・プリング エクササイズ

- ①壁や机を押す(両手を前でつないで外側へ引っ張ってもよい)
- ②動作とともに強い発声をする
- ③ある程度、響く声ができるようになったら徐々に押す力を減らしていく

1セット:20秒×5回



声を出すことは  
今後の声質の維持にとっても大切ですよ  
日常生活で人と会話する機会を  
どんどん増やしていきましょう！



リハビリテーション課  
言語聴覚士  
牧迫 滯



リハビリテーション課  
言語聴覚士  
大山 萌香