



金山病院だより

2021
November
NO.96

発行: 下呂市立金山病院 〒509-1693 岐阜県下呂市金山町金山973番地6
TEL 0576-32-2121 FAX 0576-34-0006 <http://www2.city.gero.lg.jp/HP/kanayamahospital/>

外科診療室

高野 仁先生から **がんの予防についてのお話**

今や日本人の2人に1人が一生のうちに一度はがんになると言われており、私たちにとって身近な病気となっています。国が策定する「がん対策推進基本計画」でも『がん予防』は1つの柱として位置づけられています。今回は「がんの予防」についてお話ししたいと思います。ここでは特に重要な5つの項目を挙げてみました。



① 禁煙

喫煙は肺がんをはじめ多くのがんで発がんとの関与が「確実」と言われています。喫煙する人は、しない人に比べてがんになるリスクが1.5倍高まることも分かっています。受動喫煙でも肺がんのリスクが上がることも分かっています。当院には禁煙外来もありますので、お困りの方は是非ご相談ください。

② 節酒



多量の飲酒は肝臓がん、食道がん、大腸がんのリスクを上げることが「確実」です。適量(日本酒1合あるいはビール大瓶1本以内)を心がけましょう。



③ 食生活を見直す

塩分は、胃がんのリスクを上げることが「ほぼ確実」です。減塩は高血圧や心臓病の予防にもなります。あまり知られていませんが、熱い飲食物を食べることが食道がんのリスクを上げることが「ほぼ確実」と言われています。日々の食事を見直してみましょう。

④ 身体を動かす

活発な身体活動で多くのがんのリスクを下げる事が分かっています。



⑤ 適正体重を維持する

皆さんはご自身のBMIを把握していますか? 体重(kg)を身長(m)の二乗で割ってみましょう。22が標準値です。痩せすぎも良くないと言われています。がんの予防のために、男性は21~27、女性は21~25の範囲になるように体重をコントロールしましょう。

いずれも今から始められることばかりですので、できることから少しずつ始めていきましょう。もっと詳しくお知りになりたい方は、国立がん研究センターのがん情報サービスのサイト「ganjoho.jp」を是非ご覧ください。



～ 金山病院 新規採用職員のご紹介 ～



看護師（一般病棟）

まるかわ みか

丸川 美香

初めまして。
子どもの頃からお世話になっている金山病院で働くことができて嬉しく思います。地域のために貢献できるように頑張りますのでよろしくお願いします。



看護師（透析センター）

しんどう さき

進藤 沙希

10月から金山病院の透析室で看護師として勤務することになりました進藤です。下呂市民の皆様のために、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

耳鼻咽喉科から【診療時間変更】のお知らせ



11月1日より、診察が【月曜日と木曜日の午後】に変更となりますのでよろしくお願いいたします。

※ 必ず15時30分までに来院下さい。

受付 7時50分～15時30分

診察 14時～17時

大切なお知らせ

下呂市立金山病院診療体制表

下記のとおり診療します。第1・3土曜日の午前中は小児科と歯科のみ診療します。（ただし第1・3土曜日が祝日及び年始にあたる場合は診療を行いません。）※急患の場合にはこの限りではありません。

令和3年11月1日現在

区分		月	火	水	木	金	土	備考
内科系	1診	木村	本田	木村	木村	木村	—	受付時間 12:00まで
	2診	本田	酒井	本田	廣瀬	本田	—	診察時間 8:45～12:00
循環器専門外来		—	—	—	ハートセンター医師 (第2木曜日)	—	—	第2木曜日（予約制）
外科系	1診	須原	古田	古田	古田	古田	—	受付時間 12:00まで 診察時間 8:45～12:00
	2診	腫瘍外来	10時まで※1 10時から杉山	10時まで須原 10時から林	10時まで高野 10時から須原	10時まで杉山 10時から高野	—	※1 第1・3・5週は、須原 第2・4週は、高野
乳腺外来		—	古田	古田	古田	古田	—	予約制（午後火・水・木のみ）
禁煙外来		—	古田	古田	古田	—	—	予約制（午後のみ）
痔核外来		須原	—	須原	須原	—	—	須原医師の外科診療時間のみ
小児科	1診	棚橋	棚橋	棚橋 午後休診	棚橋	棚橋	棚橋 (第1・3のみ)	受付（午前診察）11:00まで 受付（午後診察）15:00まで 診察 8:45～12:00 13:30～15:30 ※水・土曜日は受付11:00まで ※水・土曜日は診察12:00まで
耳鼻咽喉科	1診	小川 (午後)	—	—	※2 (午後)	—	—	受付 7:50～15:30 診察 14:00～17:00まで ※2 第1・3・5週は、奥田 第2・4週は、石原
歯科口腔外科		佐木	佐木	佐木 南谷	佐木	佐木 畠山	南谷 (第1・3のみ)	■初診 月～金 受付 11:30まで 診察 8:45～12:00 ■再診 予約/月～土曜日 月～金 8:45～12:00 13:30～17:00 土 8:45～12:00
泌尿器科（人工透析）		○	○	○	○	○	○	☆ 外来診察の休診日は、土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）となります。
リハビリテーション科		○	○	○	○	○	—	
検査等	腹部エコー	—	木村	—	本田	—	—	☆ 受付時間と開始時間について、再来機の受付開始は、7時50分からになります。診察券のない方、お忘れの方、新患者さんは「①受付」で8時15分から受付します。
	上部内視鏡	—	木村	—	本田	—	—	
	下部内視鏡	○	○	○	○	—	—	



下呂市立金山病院

〒509-1693 岐阜県下呂市金山町金山973番地6

TEL 0576-32-2121 / FAX 0576-34-0006

http://www2.city.gero.lg.jp/HP/kanayamahospital/

