

Inkar - インカラ - vol.61



-TOPICS-

院長の独り言
 車いすをお譲り下さい
 低線量CT肺がん検診
 外来受付時間のご案内

診療科	午前診	午後診	夜診
漢方内科	【月・水曜日】井齋医師 【火・木曜日】巢山医師 8:00～12:00		【月曜日】井齋医師 【15日火曜日】井齋医師 【木曜日】巢山医師 16:30～19:00
内科	【月～土曜日】 8:00～12:00		【月・木曜日】 【15日火曜日】 16:30～19:00
小児科	【月～金曜日】 8:00～12:00	【月～木曜日】 13:00～16:00	【月・木曜日】 【15日火曜日】 16:30～19:00
循環器内科	【土曜日】札幌東医師 8:00～11:00	【火曜日】上原医師 13:00～16:00 【金曜日】札幌東医師 11:00～16:00	
整形外科	【3・17日木曜日】富田医師 【10・24・31日木曜日】本家医師 8:00～11:00	【3・17日木曜日】富田医師 12:30～14:00 【10・24・31日木曜日】本家医師 12:30～14:30	予約制です 電話にて予約をお願いします
脳神経外科	【9・23日水曜日】 村上医師 8:00～12:00	【9・23日水曜日】 村上医師 13:00～15:30	
泌尿器科	【金曜日】太田医師 8:00～11:00	【金曜日】太田医師 12:30～14:30	
リハビリテーション科	【火曜日】 8:00～12:00	【火曜日】 13:30～16:00 午後は完全予約制です	

- 外科外来は休診です。必要に応じて漢方内科にて対応を行います。
- 6月より午後もリハビリテーション科の診察を行います。
完全予約制となりますのでご注意ください。

 医療法人 徳洲会 日高徳洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

院長の独り言

人のやる気を引き出すペップトーク

多くの人が覚えていると思いますが、2023年3月のWBC（ワールド・ベースボール・クラシック）のアメリカとの決勝戦の前に、大谷翔平選手がチームメイトに「憧れるのをやめましょう」で始まるスピーチをしました。アメリカではスポーツの試合の前に監督やコーチが選手を励ますために行う短いスピーチのことをペップトークといいます。ペップ（pep）とは英語で「元気」という意味があります。ペップトークの特徴は、短いフレーズの中に、受容（事実の受け入れ）→承認（とらえ方の変換）→行動（して欲しいことに変換）→激励（背中をひと押し）の四つのステップが含まれていることです。大谷選手のスピーチでは、①受容：「憧れるのをやめましょう」と言って、これからの試合が憧れの選手たちとの対戦であることを受け入れ、②承認：それでも自分たちは憧れを超えて優勝するためにここにいると見方を変え、③行動：「勝つことだけを考えよう」と具体的に前向きな行動を促し、④激励：最後に「さあ行こう」と背中を押して勇気づけており、完璧なペップトークになっています。



ここでは野球を例にあげましたが、子育てや認知症の介護や職場で人材を育てるときなど、いろいろな場面に

応用できます。①受容では、相手の置かれている状況やそれに伴う感情をそのまま受け入れます。例えば、発表の前なら「緊張で昨夜は余り眠れなかったようだね」とか、業績がよくない会社なら「会社の売り上げは前年比マイナス10%になっている」と経営者が言います。そして、次の②承認で、そうした状況をプラスの言い方に変えてみます。「緊張しているのは、君が本気で発表を成功させようとしている証拠だ」「業績は悪いが、これは今までのやり方を直して、業務を見直すチャンスだ」そして③行動で、やって欲しい行動を促します。「精一杯理解してもらうように集中しよう」「お客様の要望に沿って業務改善をしてみよう」そして最後に④激励で相手を送り出します。「君ならできる、さあ、行って来い」「一緒に頑張ろう」以上の四つを組み合わせるだけで、やる気を引き出し、元気づけることができます。ペップトークに関しては、日本ペップトーク普及協会があり、書籍もありますので、興味のある方は調べてみて下さい。短く！わかりやすく！前向きに！



ご自宅に眠っている 車いすをお譲り下さい

車いすを利用される利用される患者さまが増えており、車いすが不足しています。ご自宅に使っていない、眠っている車いすがありましたらお譲り下さい。

低線量CT肺がん検診

少ない被ばく量で、肺がんの早期発見につなげましょう
低線量CTは通常の10分の1の照射で検査が可能です

40歳以上の方は年に一回の肺がん検診が推奨されています



肺がんには特徴的症狀がない

肺がんには特徴的な症状がなく、初期の段階では症状が現れることはほとんどありません。しかし、肺がんのなかでも小細胞肺がんは進行が早いことで知られており、早期発見のためには日頃から検診を受けることが大切です。

早期発見がとても重要

国立がん研究センターの調査によると、2020年のがん罹患数では肺がん約12万人で部位別で見ると2番目に多い数字となっています。部位別の死亡数で見ると男性では約5万件、女性では約2万件で男女合わせると肺がんは一番死亡数が多くなっています。

男性の10人に1人



女性の20人に1人



男性はおよそ10人にひとり、女性はおおよそ20人にひとりが、一生のうちに肺がんと診断されています。

当院での検診について

当院では放射線による被ばく線量を減らすため、通常のCT検査より照射線量を低減させた低線量CTによる撮影を行っています。照射量を低減させるため、通常のCT検査よりも画質は劣りますが、陰影の存在は十分に判断可能です。

検診をおすすめしたい方

肺がん検診は、以下のような方におすすめです。

- ・ 40歳以上の方
- ・ タバコを吸っている
- ・ 受動喫煙の心配がある
(自分が吸っていないが、身の回りのタバコの煙を吸わされてしまっている)
- ・ 血縁者に肺がんの方がいる

肺がんはタバコとの関連が大きく、男性では68%、女性では18%がタバコを吸っていなければ肺がんには罹患していなかった、タバコが原因だったというデータが出ています。

電話にてお申し込みください

予約制となります。乳がん検診を希望される方は、電話（0146-42-0701）にてお申し込みください。