

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 乳がん～まずは、検診を受けることから 2～3
- ジャパン・マンモグラフィーサンデー in 日鋼記念病院 3
- お家でチャレンジ 4
 - 女性のからだ～骨盤底筋
- 栄養通信 5
 - 乳がんリスクを下げる食生活
- 今年もやるよ！健康プラザDXデラックス 6～7
- あなたの街のホームドクター 8
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今日の
スナツプ

リレー・フォー・ライフ in 室蘭 (8月27日～28日)

心配された当日のお天気でしたが、広がるような青空と海風が心地よく吹き抜ける中で歩き続けることができました。



乳がん～まずは、検診を受けることから

き な ま さ や
外科科長 喜納 政哉 医師

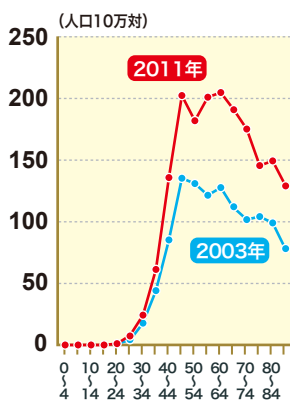
平成10年 北海道大学医学部卒
日本外科学会専門医
検診マンモグラフィー読影認定医

通常のがんに比べて、30代後半から50代にかけて罹患率の高まる乳がん。10月の第3日曜日は平日、忙しくてなかなか検診に行けない皆さんを対象に日曜日に乳がん検診を行うマンモグラフィーサンデーを実施します。乳がん検診、治療に携わる喜納先生にお話を伺いました。

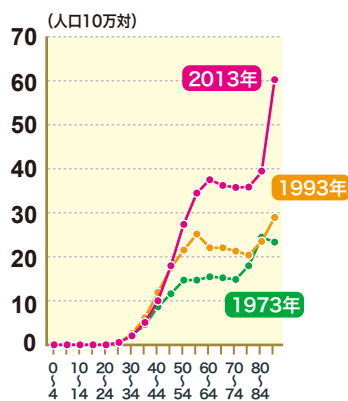
増加傾向にある乳がん。検診率は…?

近年、乳がんは罹患率・死亡率ともに増加傾向があります。国や地方自治体、マスコミなどの啓蒙活動などで以前よりも乳がんに対する意識は高まってきました。それでも検診受診率は40%台に過ぎません。また地方自治体から無料検診クーポンなどが配布されてはおりますが、室蘭市・登別市でのクーポン利用率は20%前後にとどまっているようです。

● 乳がん罹患率



● 乳がん死亡率



まずは、検診を…

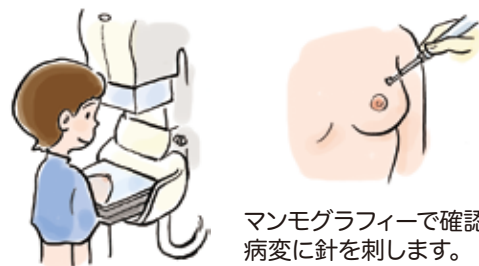
2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

しこりを自覚する場合は、検診でなく「受診」をご相談ください。どうしても平日には受診できない方にむけて、当院では2010年から『マンモグラフィーサンデー』を実施しています。この機会をぜひご利用ください。

「要精査」と連絡がきたら… 慌てずに、必ず受診を!

検診では、がん以外の良性疾患もひろいあげますので、しこり＝乳がんではないことも多いです。しかし、精査をおこなわないと良性/悪性の区別はできません。要精査の連絡がきましたら、必ず受診してください。

あらためての触診、超音波検査、必要であれば進化したマンモグラフィーである断層撮影「トモシンセシス」をおこない良悪の判別に役立っています。がんの確定診断はしこりから組織をとって（生検）、顕微鏡検査（病理組織学的検査）をおこないます。乳がんには、はっきりとしたしこりをつくらないタイプもあります。触診や超音波検査では腫瘍を認識できず、マンモグラフィーでの石灰化だけが唯一の所見であることがあります。その場合は、石灰化部分を狙い撃ちする「マンモトーム生検」をおこなうことで適切な検体を得ることができ、診断につなげることができます。



マンモグラフィーで確認しながら、病変に針を刺します。

● マンモトーム生検は1回で確実な診断ができます

- 3ミリ程度の小さな傷痕です
- 縫合の必要はありません
- 乳房の変形はありません
- 乳がん治療に必要な乳がんの性質も把握できます

顕微鏡検査(病理組織学的検査)で がんと診断されたら・・・

全身の検査をおこない、転移の有無や乳がんの広がりを検査します。病理検査では、がんの診断以外に、ホルモン感受性や薬剤感受性、増殖能力が評価されます。年齢や全身状態、持病などを考慮しつつ、上記の情報をもとに治療戦略を検討します。局所の治療だけでいいのか、化学療法やホルモン療法などで全身治療を優先させなければならないのか、乳房が温存可能なのか、全摘をしなければならないのか、患者さん個々人にもっとも適した治療方針を選定します。

まずは、受けることから

自覚症状のない方も是非とも検診を受けていただきたいのですが、しこりなどに気付いていながらも「診断されてしまうこと」が恐れて受診せずの様子をみてしまい、進行した状態での初診となる方もいらっしゃいます。まずは受診していただきますようお願いいたします。



ジャパン・マンモグラフィーセンター in 日鋼記念病院

10月・第3日曜日 はマンモグラフィー検査が受けられる日曜日

子育て、介護、仕事など多忙な平日を過ごす女性のため日曜日の乳がん検診を呼びかける『ジャパン・マンモグラフィーセンター』。9月1日の募集開始から、定員を大幅に上回る反響をいただき1か月を待たずに定員に達したため、急遽予約枠を追加しました。普段、忙しくしている皆さんにはこの機会をご活用ください！



急遽 予約枠追加決定！ 9月15日～予約開始

日時 10月16日(日) 8:30～(予約制)

場所 日鋼記念病院

参加費 4000円 (室蘭市のクーポン利用の場合は無料)

- 内容**
- ① マンモグラフィー検査
 - ・触診/エコー検査は行いません
 - ・結果レポートは後日郵送いたします
 - ② 自己触診やってみよう！
 - ③ パネル展：乳がんを知ろう
 - ・乳がんってどんな病気？
 - ・マンモグラフィーってどんなふうに見えるの？
 - ・乳がん情報を紹介

人数 追加予約枠10名

対象 20歳～59歳 (企業健診は対象外です)

申込/予約 健診センター
(フリーダイヤル) **0120-257-457**
平日 8:30～17:00

受付から全て女性が担当！



自己触診やってみよう！



保健師がモデルを使ってコツを伝授！
生活の中の注意点なども一緒に紹介します

お家で
チャレンジ!

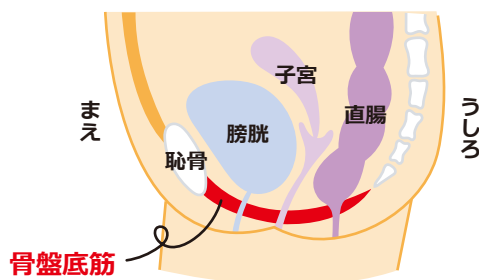
女性のからだ～骨盤底筋

リハビリテーションセンター 理学療法士 森 愛弓 もり あゆみ

女性には女性ならではのからだの構造や機能があります。それらは年齢と共に変化していくものです。今回は妊娠、出産、加齢によりゆるみやすい骨盤底筋について紹介します。自身の身体を労わり正しい知識をつけて実践してみてください。

ハンモックのように臓器を支える骨盤底筋

骨盤の底にある筋肉で、ハンモックのように広がって大腸や子宮などの臓器が落ちこまないように支える働きをします。骨盤底筋が弱ることで、尿漏れなどが起きやすくなります。



骨盤底筋がゆるみやすい人はどんな人？

- 60歳以上の方
- 便秘症
- 肥満
- 猫背や猫背座り
- 喫煙
- 腰を過度に反る
- 妊娠中の方
- 出産後の方

抱っこした時、
腰が反っている



バストが
下がっている

背筋が
曲がっている

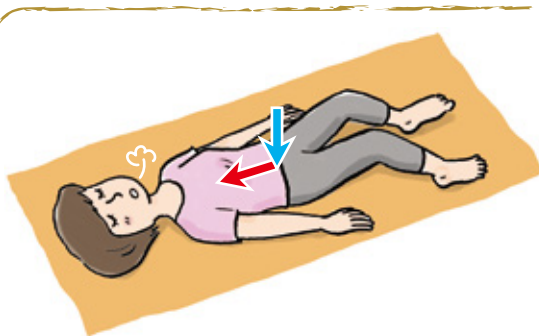


骨盤が後傾
している

今から、骨盤底筋を鍛えよう！

骨盤底筋の動きは、ほんの少しでOKです。膣(ちつ)を頭部に向けて引き上げるようなイメージ(↑)で、さらに、おへそはお腹の中に引きこむように(↓)深呼吸とあわせながら動かしてください。

右の動きを1セット/10秒×5回(目安として1日3セット)



- ① 仰向けになり、膝を立てます。
- ② 息をゆっくり吐きながら、膣を締めるように10秒間ゆっくり筋肉を動かしていきます。

普段の生活でも姿勢を意識して

日常の座る・立っているときの姿勢も大切です。背中を丸めたり、過度に背中を反らさないように日頃の生活から意識していきましょう。

妊娠中や産後の運動は主治医と相談の上、実施しましょう。



夏が終わり、だんだんと涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。乳がんの発症には、食事が関わっていると言われていています。今回は乳がん予防の食生活についてお話します。

乳がんの予防に期待できる4つのポイント

① アルコールは控え目にしましょう

アルコールは適量にとどめることが大切です。
適量の目安：ビール中瓶1本・日本酒1合・焼酎半合・ワイン2杯程度です。



② 適正なエネルギー摂取を心がけましょう

閉経後の肥満が乳がんの発症リスクを高めると言われています。
1日の適正エネルギー摂取量は、**標準体重(kg)*×25~30kcal** で計算します。
* 標準体重=身長(m)×身長(m)×22 《例》身長160cmの方は1.6×1.6×22=56.3kgが標準体重です。

③ 肉類や加工肉の過剰摂取に注意しましょう

脂身の多い肉類に含まれる飽和脂肪酸が、乳がん細胞を増やすと言われていています。

④ 大豆製品や魚を積極的にとりましょう

これらの食品は、乳がんのリスクを低下させると言われています。

参考資料：国立がん研究センター「癌のリスク・予防要因」「食事パターンと乳癌リスクとの関連について」
脂肪・脂肪酸摂取と乳癌のリスク-日本における追跡調査から- 岩井健志

鮭のハンバーグ



旬を迎える鮭とお豆腐を取り入れて、ハンバーグにしました。

1人分の成分値 エネルギー：192kcal / タンパク質：18g / 塩分：1g

| | | | |
|-------|-----------------|------------------|--------------|
| 《4個分》 | 材料 | ・ 鮭 …………… 2切れ | ・ 塩こしょう … 少々 |
| | ・ 絹豆腐 …… 1/2丁 | ・ 油 …………… 適量 | |
| | ・ 玉ねぎ …… 1/4個 | ◎ しょうゆ …… 大さじ1.5 | |
| | ・ 卵 …………… 1/2個 | ◎ 酒 …………… 大さじ1.5 | |
| | ・ パン粉 …… 1/2カップ | ◎ みりん …… 大さじ1.5 | |



作り方

- ① 鮭は骨と皮を除き、包丁でたたく。
- ② 豆腐はボウルに入れ、泡立て器で混ぜ、パン粉を加えてふやかす。
- ③ ②に①の鮭、卵、みじん切りにした玉ねぎ、塩こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ④ 成形し、油を敷いたフライパンでこんがり焼いた後、蒸し焼きにする。
- ⑤ ハンバーグを取り出したフライパンに◎の調味料を入れ、少し煮詰めてソースにする。

見たい！知りたい！やってみたい！

健康プラザDX

今年もやるよ

10月16日(日) 9:30~13:30



今年のテーマは

発見

ヘルシーランチパック

10:00 ~ 食券販売
12:00 ~ 配布開始
限定 70食
500円

テーマは「大腸を元気に！」
低塩分でおいしい腸の元気を
支えるメニューをお弁当に
詰め込みました。

マンモグラフィーサンデー

場所:放射線科

乳がんについて知ろう

- ・自己触診体験
- ・保健師指導
- ・乳がんパネル展
- ・マンモグラフィー検診

完全予約制
詳細は3ページへ

パネル展

看護師さんのお仕事紹介
協賛企業

2F レストラン れじいむ

音楽部ライブ 12:00~

ランチパック配布
お食事コーナー

階段で
2階へ

ふむふむ 学びイベント

会場:地域医療研修センター

講座 10:30~11:10

がんと治療 ~大腸がん~

副院長/外科主任科長
益子博幸 医師

講座終了後、受講者限定の
大腸がんワンコイン検診受付！ 限定30名

体操 11:30~12:00

スマートライフ・ストレッチ

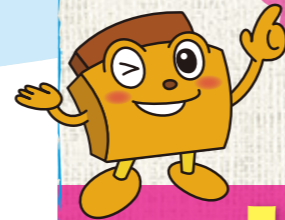
リハビリテーションセンター
森 章博 理学療法士

子どもから大人まで、家族みんなで体操しよう

プチ健診で発見 スマートチェック

場所:待合ロビー, 他

- ・血圧測定 ・視力測定
- ・骨密度チェック
- ・骨折リスクチェック
- ・手洗いチェック
- ・お口の環境チェック 限定20名 (在宅ケアセンター)
- ・咀嚼力チェック (地域医療研修センター)
- ・肺活量測定 (地域医療研修センター)



マンモグラフィーサンデー

場所:放射線科

乳がんについて知ろう

- ・自己触診体験
- ・保健師指導
- ・乳がんパネル展
- ・マンモグラフィー検診

完全予約制
詳細は3ページへ

わくわく体感イベント

予約不要

- お子様限定『変身!? ドクター&ナース』
救急車と一緒に白衣で写真を撮ろう!
開催時間 10:00~13:00 場所 正面玄関前
- 病院見学ツアー(先着10名)
見える? 見えない? 放射線の世界。
PET-CT、放射線治療機など、普段見られないあの
場所を探検します。
開催時間 13:00~13:30 集合 総合案内前
- 音楽部アコースティックライブ
開催時間 12:00~13:00 会場 れじいむ



FMびゅー 公開収録 84.2MHz

10:00~10:30

毎週金曜日に放送
しているラジオ健
康プラザの収録を
行います。

パーソナリティーは
ぬまっちさんです

相談ブース

場所:待合ロビー

- ・健康相談(保健師)
- ・栄養相談(管理栄養士)
- ・介護相談(ケアマネジャー)
- ・お薬相談(薬剤師)
- ・運動相談(理学療法士)
- ・病気と暮らしの相談
(社会福祉士)

キッズスペース

場所:中央棟3F 栄養指導室

院内保育所「ぷぶにえ」の保育士さんがお子
様をお預かりします。お母さんもお父さんも
ゆっくりお楽しみください!

要事前予約

対象 2歳~未就学児童

定員 15名程度 ※当日枠あり

保育時間 9:00~12:00



日鋼記念病院の連携医療機関紹介
あなたの街のホームドクター



室蘭なかじま皮膚科クリニック

室蘭市中島町1丁目28-18 TEL:0143-41-6700

院長：猪熊大輔 (いのくま だいすけ) 先生

北海道大学医学部卒 北海道大学大学院医学博士

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 休診日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----------|
| 9:00~12:30 | ● | ● | | ● | ● | ● | 水曜・日曜・祝日 |
| 14:00~17:30 | ● | ● | | ● | ● | | 土曜日午後 |

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医として、患者様一人一人と向き合い、地域に根差した身近な医療を目指しています。お肌で気になることは多いかと思えます。小さなお子様からご年配の方までお気軽にご相談ください。



キッズスペースもあります

糖尿病教室

- 9月20日 糖尿病を詳しく知ろう! (医師)
- 9月27日 糖尿病手帳を活用しよう! (認定看護師)
- 10月 4日 外食を楽しむコツ (管理栄養士)
- 10月11日 運動療法 (理学療法士)

講義内容および講師は変更になる場合があります。

開催時間 毎週火曜日 15:00~ (医師の回は14:30)

申込・問合せ 糖尿病センター
TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30~15:00

- 9月27日 分娩の経過 ほか
- 10月11日 マタニティ・ヨーガ

ヨーガ参加費

500円



《両親学級》 10:00~12:00

10月9日(日)

両親学級は偶数月の第2日曜日に開催。

申込・問合せ 産婦人科外来
TEL 0143-24-1331

FM 84.2 MHz
ラジオ健康プラザ

- 9月16日 健康クスリ箱 【教えて薬剤師さん】
- 9月23日 いきいき健康レシピ
- 9月30日 ヌマタが行く!
- 9月30日 医療トピックス
- 10月 7日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。



放送時間 毎週金曜日 9:10~9:20

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています!

申込
不要

がんサロン
サロンdeほっと



治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時 10月5日(水) 13:30~15:30 ※毎月第1水曜日開催

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

昨年開催し、好評をいただいた健康プラザデラックスが帰ってきました!
プチ検診やがん講座、各職種による相談ブースに加えて、お子さんから大人まで家族そろって楽しみながら健康について学ぶイベント盛りだくさんです。
キッズスペースもありますので、お父さんお母さんもゆっくり楽しめますよ!
ご家族皆様さんでお越しいただけるのをスタッフ一同、お待ちしております。
(ハギ)

発行

社会医療法人 母恋



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘