日鋼記念メディカル情報

平成27年



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

| ● 乳がん死亡率ゼロの地域を目指して 2~3 |
|--|
| ヨムクスリ 4がんに立ち向かう三大治療法の一つ ~薬物治療 |
| 栄養通信いつもの食事から見直そう ~がん予防の第一歩 |
| 母恋インフォメーション 6~7ジャパン・マンモグラフィーサンデー in 日鋼記念病院西胆振初『マンモトーム生検専門外来』9月スタート |
| ● 日鋼記念病院 各種教室のご案内8 |

与目の スナップ



大丈夫、ゆっくりいこう

8月29日~30日、がん患者支援チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015」に 日鋼記念病院から約150名が参加しました。 肌寒かったけれど、 がん征圧に向けて想いを熱く した2日間でした。



乳がん死亡率ゼロの地域を目指して

外科 本間 友樹 医師

平成19年 札幌医科大学卒 検診マンモグラフィー読影認定医



女性のがんの罹患率第1位の乳がん。乳腺専門外来を担当する本間医師に乳がんについてお話を伺いました。

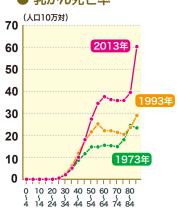
89,400人 乳がんは女性のがんで最も多い

乳がんの罹患率・死亡率が増えています。国立がんセンターの2015年の予測値では、新たに乳がんと診断される人の数は89,400人、一昔前までは40人に一人と言われていた乳がんが10年間のうちに、12人に一人となり罹患率が著しく増加しています。一般的ながんと比べて、40代~60代と若い年代に多く、さらに死亡率は50代・60代にピークを迎えます。戦後、栄養状態がよくなり女性ホルモンの分泌の増加や、晩婚・少子化による女性ホルモンにさらされる期間の長期化、閉経後の肥満などが影響していると言われています。

● 乳がん罹患率



● 乳がん死亡率



約14% ~ 伸びない検診受診率

乳がんは、しこりの大きさが2cm以下で発見できれば、9割を超える生存を期待できます。アメリカでは1970年代、乳がん検診受診の取り組みを強化し、90年代前半から死亡率が減少に転じています。

日本でも1987年に検診が始まり、現在は、視触診とマンモグラフィーによる検診が行われ、自治体では無料検診クーポン発行など国・行政を挙げた啓発活動が行われています。しかし、日本の乳がん検診受診率は約40%台にとどまっています。更に、身近なところに視線を転じると、室蘭市・登別市など近隣自治体でも無料検診クーポン利用率は14~20%台(平成26年)と非常に残念なデータが出ています。

● 女性のがん検診の受診率

(%) 厚生労働省「国民生活基礎調査」より一部改変



マンモグラフィーで何が見える?

乳がんはその他のがんに比べると進行が遅く、しこりの大きさが1cmになるのに10年近くかかるとも言われています。しかし、1cm以下のしこりを触れて感じることは難しいと言えます。

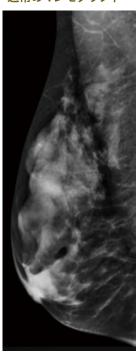
そこで、乳がん検診で使用しているマンモグラフィー検査が有効になります。マンモグラフィーは触知できないしこりや石灰化の状態も映し出すことができます。石灰化は体内のカルシウムが沈着したもので、通常身体の中のどこにでも起こりうるものです。しかし、乳管の中にみられる石灰化はがん細胞が発生して増殖過程に生じる場合も

あり、乳がんを疑うサインとなります。もちろん、乳腺症など良性の病気でも見られ、石灰化のすべてが乳がんというわけではありません。たとえ異常が見つからなくても、その後の検査と見比べる基準として、私たちはより多くの情報を得て正確な診断が可能となります。少なくとも40代~50代は2年に1回、30代でも気になる症状があれば、マンモグラフィーや超音波検査を受けていただくことをおすすめします。しこりを触れるだけでは、良性と悪性の区別を行うのは困難なのです。

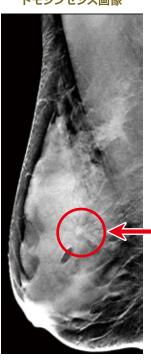
進化するマンモグラフィー

以前までフィルム印刷だったマンモグラフィーは、現在、デジタル画像となりました。このデジタル化によって、乳腺組織の断層写真を撮影できるようになりました。この撮影方法は、『トモシンセシス』とよばれ、1枚ではわかりづらかったしこりを複数の断層写真で確認でき、がんが見つけやすくなったり、しこりの良悪を判別しやすくなったりする特徴があります。

通常のマンモグラフィー



トモシンセシス画像



トモシンセシス画像で発見された腫瘤。

画像提供: GEヘルスケア・ジャパン

「要精密検査=がん」ではありません

「乳がん」か否かを決定するには、最終的に細胞や組織を顕微鏡で観察することが必要です。その検査の一つに画像をみながら石灰化病変部に針を刺して組織を吸引する『マンモトーム生検』があります。

当院ではマンモグラフィーを用いる事で、しこりのない石灰化病変だけでも細胞をとることができる、この地域で唯一『マンモトーム生検』をスタートしました。この検査を地域医療機関の皆様にも有効利用していただくために、マンモトーム専門外来を開始いたしました(※詳細7ページ)。

これによりいち早く「乳がん」を診断し、早期 治療を可能にするという大きなメリットがあります。

まずは、検診を受けることから始めよう

乳がん検診は、マンモグラフィーを撮り、視触診を行うという点で他のがん検診よりも足取りが重くなってしまうかもしれません。しかし、女性の最もかかりやすいがんとなっているのが現状です。高い生存率と手術による乳房変形を極力おさえるためには、しこりの小さなうちに早期発見することが重要であると考えています。

● 乳がんの10年生存率 (1990年治療開始)

日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告第29号」より



当院では女性技師によるマンモグラフィー撮影を全例で施行し、また、検診でもご希望があればトモシンセシスの撮影もいたします。少しでも質の高い、受けやすい検診を行いたいと考えておりますので、是非乳がん検診を受けていただけますようお願いしたいと思います。



がんに立ち向かう三大治療法の一つ

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部 調剤科 鎌田 恵子

がんにおける薬物治療は、抗がん剤 (化学療法)、ホルモン剤、免疫賦活剤 (めんえきふかつざい: 免疫力を高める薬剤)、分子標的剤等があります。今回は、抗がん剤について紹介します。

- がんが増えるのを抑える
- 成長を遅らせる
- 転移や再発を防ぐ など

がん治療では、これらを目的に抗がん剤を使います。



効果と副作用のバランスを一人ひとりの状態に合わせるオーダーメイドプラン

効果と副作用のバランスをとりながら、がんの種類、年齢、身長、体重そして肝臓や腎臓などの 働きによって薬の量を細かく決めています。治療中の副作用はすぐ現れる症状や、開始後1か月近く たってから出現するものもあり、時間の経過とともに 治療中の注意すべきことが違います。

安全な治療のために、吐き気など 予想される症状を薬でコントロールしたり、 定期的な検査でチェックします。

● 抗がん剤による副作用と起こる時期

| | 治療日 | 1週間以内 | 1~2週間後 | 3~4週間後 |
|---------------|---------------------|---------------|-------------------------------------|-------------------|
| 自分でわかる 副作用 | アレルギー、吐き気 血管痛、発熱 | だるさ、吐き気 嘔吐、下痢 | □内炎 下痢 | 脱毛、色素沈着 手足のしびれ |
| 検査でわかる 副作用 | _ | - | 骨髓抑制(白血球減少、赤血球減少、 血小板減少)、肝障害、腎障害 | |



- 理解すること … 安全な治療継続には患者さん自身も治療の予定、予想される症状と対処法など 理解を深めていただくことが重要です。
- 伝えること …… 吐き気や体調がすぐれないなど、我慢せず医師・薬剤師・看護師に教えてくだ

不安や心配なことがありましたら、いつでもお声がけください。一緒に頑張りましょう!

FMびゅー (84.2MHz) ラジオ健康プラザ放送中 放送日: 每週金曜日 9:30~9:40 第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』 今回の内容は9月18日(金)に放送予定です。





いつもの食事から見直そうがん予防の第一歩

栄養課 管理栄養士 西市 佳澄



がんは毎日の生活習慣と関わりの深い病気と言われています。これなら "絶対がんにならない"という 特効薬は存在しませんが、がんになるリスクを日常生活の中で減らす、おすすめレシピを紹介します。

日本人のためのがん予防法



国立がん研究センター「がん予防」より一部改変

5つの健康習慣を実践することで、 『がんのリスク』が低くなります。

特に食事については、

- ① 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする
- ② 野菜や果物不足にならない
- ③ 飲食物を熱い状態でとらない など、生活習慣予防と似ていますね!

野菜・果物の摂取は食道がん、減塩は胃がんのリスクをほぼ確実に下げると言われています。 主食、主菜、副菜を基本としバランスの良い食事を心がけましょう。



野菜たっぷりドライカレー

カレー粉で上手に減塩

1人分の成分値

エネルギー: 568kcal 食物繊維: 6.1g

塩分:2.1g



| ・豚ひき肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 200 g | ·油 ······ | 大さじ 1 |
|--|---------|------------|---------|
| · 玉子 · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 3~4個 | ・カレー粉 ・・・・ | 大さじ3 |
| ・玉ねぎ / ナス / トマト・ | 各1個 | ・中濃ソース・・ | 大さじ2 |
| ・セロリ / 人参 ・・・・・・ | 各 1/2 本 | ・コンソメ・・・・ | 1個 |
| ・しいたけ ・・・・・・・・・・ | 3個 | ·塩 ······· | 1 つまみ |
| ・ピーマン ・・・・・・・・・・・ | 2個 | ・ご飯 ・・・・・・ | 適量 |
| ・リンゴ ・・・・・・・・・ | 1/2個 | (写 | 真は150g) |
| ・ | お好みで | | |

下準備

野菜は全て粗みじん切りにする。 フードプロセッサーがあると便利。 リンゴ、生姜、ニンニクはすりおろす。 人数分の月玉焼きをつくる。

作り方

- ①フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ひき肉を炒める。
- ② 火が通ったら残りの野菜をすべて加えてさらに炒める。
- ③リンゴ、生姜、ニンニク、調味料を加えて味を調える。
- ④ ご飯、カレー、目玉焼きの順に盛り付ける。



- * 野菜は冷蔵庫の残りの物を何でも入れられます。
- * カレー粉はお好みの辛さに なるよう調整可能です。



『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

)ジャパン・マンモグラフィーサンデー 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・マンモグラフィーサンデー』に賛同し、 開催します!

昨年に引き続き、室蘭市配布乳がん検診クーポン券も利用でき、更なる 受診機会向上に貢献します。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! クーポンご利用の方もマンモグラフィー検査のみ の実施となります。

予約受付中

(日時) 10月18日(日) 8:30~12:30(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)

- 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写るの?
 - ・乳がん情報を紹介

(定員) 50名 ※昨年より枠10名増員しました

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

患者図書室ぼこい~ピンクリボンコーナー開設中!

蔵書から乳がん関連書籍、お持ち帰り 頂けるパンフレットを揃えております。 お気軽にお立ち寄りください。

(開設期間) 9月1日~10月19日

(開館時間) 平日 10:00~15:00

休館日 休診日





● 西胆振初『マンモトーム生検専門外来』9月スタート 乳がんの早期発見を確実に! 微細石灰化を低侵襲でピンポイントに!

当院で行うマンモトーム生検は、非常に小さな石灰化 病変を採取する検査です。これにより、しこりになる前 の0期から I 期の早期乳がんの診断が可能となり、乳が んの早期発見・早期治療に貢献します。

当外来は乳がんの診断を目的とした外来です。

対 象

マンモグラフィー検査でマンモトーム生検を 必要とされた方





マンモグラフィーで確認しながら、病変に針を刺します。

《受診の流れ》

マンモトーム生検専門外来を受診

- 毎週月曜日 午後(予約制)
- ・ 生検部位と実施可否を 確認し、検査日を予約 します

マンモトーム生検を実施します

- 毎週水曜日
- ・約30分~1時間程度で 終了します
- 検査後安静1時間

外来で行うので入院しません

病理診断結果を郵送します 〈約1週間程度〉

採取した組織は病理組織検査で判定 します。結果がわかるまでに、およそ 7日~10日かかります。

また、判定に追加染色が必要な場合 などは、さらに時間がかかる場合が あります。



マンモトーム生検なら判別が難しい早期がんの診断も可能に 早期治療のチャンスを逃しません

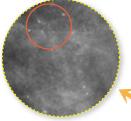
《これまでの課題》

「がん」と確定するために細胞や組織の観察が必要ですが、小さなしこりやごく微小な石灰化を採取するには、切開手術や複数回の検査の実施など、幸い良性だった場合でも傷など身体への負担が大きいことが課題でした。



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



非常に小さな石灰化を ピンポイントでキャッチ します!

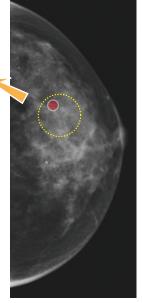


写真: GEヘルスケア・ジャパン 株式会社提供

(お問合せ)

検査を希望の方は〈乳腺専門外来〉を受診の上ご相談ください。

(フリーダイヤル) **0120-257-933**

現在、受診中の方はかかりつけ医にご相談ください。

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座、ラジオ番組を放送しています。 普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。 皆様のご参加お待ちしています。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

9月22日 祝日

9月29日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

10月 6日 医師 糖尿病の病気の話し

10月13日 認定看護師 フットケア

(開催時間) 15:00~ ※医師の回は14:30~

(申込・問合) 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる 場合があります。

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30~15:00

9月23日 分娩の経過 ほか 10月13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11日(日)

※ 両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

(申込·問合) 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康 維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 次回の開催は10月15日です。

テーマ めまい・耳鳴り

講師 耳鼻咽喉科 久保田圭一 医師

場 所 地域医療研修センター

(申込・問合) 地域医療連携センター TEL 0143-25-2555

FMでは ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、 週替りで医療や病気にかかわる話題を 取り上げます。

9月18日 健康クスリ箱・教えて薬剤師さん

9月25日 いきいき健康レシピ

10月 2日 医療トピックス「マンモトーム外来」

10月 9日 医療トピックス「マンモトーム外来」

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 9:30~9:40

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! ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

看護資格をお持ちの方へ

復職支援研修を開催します。

日 時 : 10月26日(月)~28日(水)の3日間

申込締切: 10月16日(金)

申込先 : 0143-24-1331 人事課 高木

詳細は 病院ホームページ

をご覧下さい。

編集後記

毎年、この時期はマンモグラフィーサンデー を中心に「乳がん」の記事を掲載しています。

お話しを伺った本間先生も、やはり検診の重要性を皆さんに理解してほしいとおっしゃっていました。私も昨年クーポンが届きましたが、やはり、毎日の生活に追われてついつい、後回しにしがちでした。

日曜日に受けられる、またとないチャンスです。

お母さんやお友達と一緒に、検診を受けに来ませんか。

(ハギ)

発行 社会議法人 书 恋



日鍋記念病院

〒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