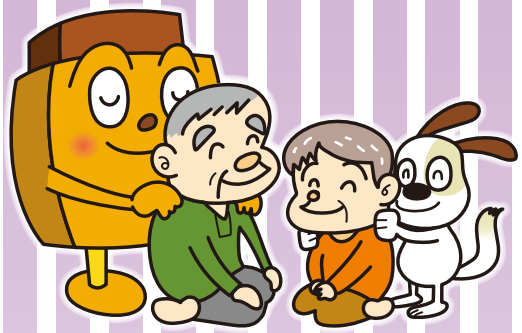
No.378

日鋼記念メディカル情報

平成30年 9月号

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

- 早期発見のために一歩を踏み出そう …… 2～3
- お家でチャレンジ！ …… 4
  - 運動の効果「がんを予防する」
- 栄養通信 …… 5
  - きちんと食べて生活習慣病予防
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …… 6
  - 乳がん患者さんを支える地域のチカラ
- 母恋インフォメーション …… 7
  - ピンクリボンコーナーをご利用ください！
  - 日鋼記念病院内の設備がグーグルストリートビューに登場
  - Twitterで情報発信スタート
- 日鋼記念病院発　医療・健康情報 …… 8

今月のスナップ

元気に、たくましく育って

9月6日 3:08分に発生した北海道胆振東部地震。この日、3人の赤ちゃんが誕生しました。
すやすやと穏やかな寝息をたてる赤ちゃんの表情に、気持ちが「ほっ」と癒されます。

早期発見のために一歩を踏み出そう

外科科長 梅本（うめもと） 浩平（こうへい） 医師

平成20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。乳腺外来で、乳がん検診・治療に携わる梅本先生にお話を伺いました。

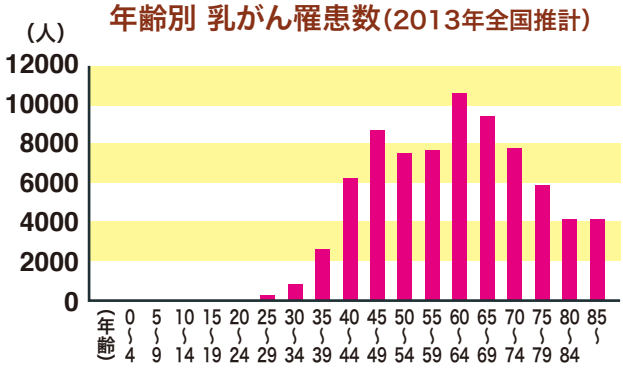
基本は やはり早期発見・早期治療

10月は「乳がん撲滅月間」として、ピンクリボン運動をはじめ、全国で様々なイベントが行われています。当院でも10月の第3週目の日曜日にマンモグラフィー検査を受けられる「マンモグラフィーサンデー」を2012年から開催し、地域の皆様にご参加いただいています。

日本の女性の罹患率が最も多いのが乳がん（2013年罹患率）です。通常のがんに比べて乳がんにかかりやすいといわれる年齢が40代～50代と若い年齢なのが特徴です。

がん統計(女性)	1位	2位	3位	4位	5位
罹患数(2013年)	乳房	大腸	胃	肺	子宮
死亡数(2016年)	大腸	肺	膵臓	胃	乳房

年齢別 乳がん罹患数(2013年全国推計)



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

40代～50代は、家庭でも社会においても重要な役割を担っている世代といえます。故に、でしょうか。毎年、乳がん検診受診を呼びかけていますが、なかなか受診率が伸びていません。

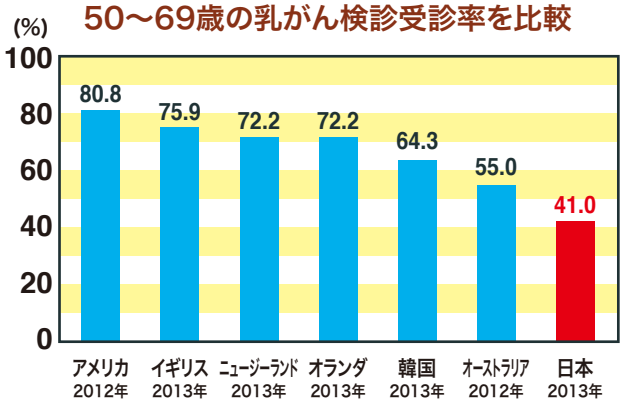
乳がん検診の有効性

乳がん検診では主にマンモグラフィー検査が行われます。乳房専用の検査機器でエックス線が使われます。マンモグラフィーは腫瘤や石灰化を映し出すことが得意で、特に早期発見に欠かせない微細石灰化を映し出します。現在のところ、乳がん死亡率低下の効果を証明されている検査方法はマンモグラフィーのみです。

日本の乳がん検診はOECD加盟国30か国中でも低いレベルです。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。一方で、マンモグラフィー検査では乳腺密度が濃い場合に、判別が難しくなることもあります。

当院の乳がん検診では乳腺エコーも乳がん検診のオプションとして組み合わせて実施しています。40代女性を対象にした乳がん検診の調査では、マンモグラフィー検査に超音波検査を加えることで早期乳がんの発見率が約1.5倍になるとの論文も発表され、効果には期待が寄せられています。

50～69歳の乳がん検診受診率を比較



資料：OECD, OECD Health Data 2015, Nov 2015.

不安だからこそ一歩ふみだそう
検査・自己触診、そして受診

早期発見のためには乳がん検診を受けることが大切です。あわせて、日々のセルフチェックも有効です。乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。月に1度、セルフチェックを行い、乳房に変形やしこりがないかをチェックすることが有用です。

そして、さらにもうひとつ大切なことがあります。セルフチェックで違和感があった。乳がん検診で受診を勧められた。などの場合は、必ず医療機関を受診していただくことです。

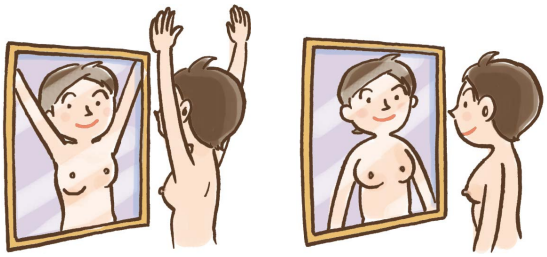
検診では良性・悪性の区別はできず、乳がんと断定することはできません。乳がんといわれるのが怖い、と思われる気持ちは大変よくわかります。

日本医師会のホームページでは乳がん検診を受けた方の要精密検査者のうち、乳がんと診断された方は約４％とされています。要精密検査が必ずしもがんと診断されるわけではありません。怖いからとそのままにしておくことが一番のリスクではないでしょうか。

当院では石灰化をマンモグラフィーで確認しながら、細胞を採取するマンモトーム検査などを活用しながらできるだけ患者さんに負担の少ない検査を実施しています。

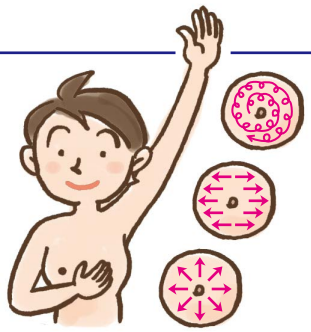
治療後は患者さんの痛みやつらさに対して、緩和ケア支援室がリンパマッサージの指導など患者さんに寄り添う体制を整えています。検診・セルフチェックとともに、もしもの時は受診いただくことを心から願っております。

セルフチェック 視診
入浴後、鏡の前で



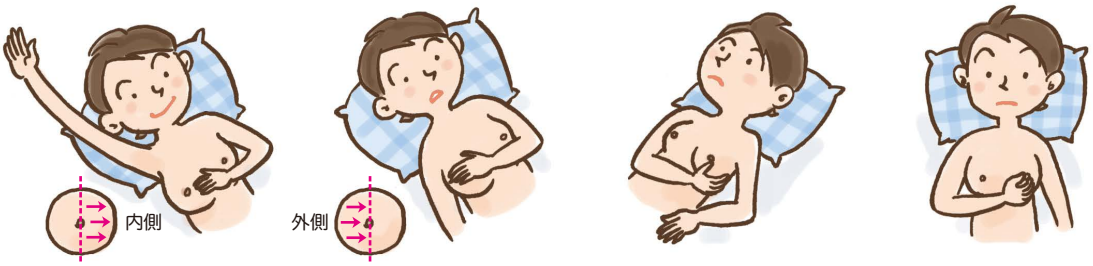
両手を上げ下げして、正面・側面・斜めから観察します。左右の形、ひきつれ、発赤、ただれ、乳頭から異常な液がでていないかをチェックします。

セルフチェック 触診
入浴時、座った姿勢で



指を揃え、指の腹で軽く押さえながら
１回目は軽いタッチで、
２回目は少し力強く深いところを確認

セルフチェック 触診
あおむけに寝て



うでを上げて、
乳房の内側半分を調べます

うでを下げて、
外側半分を調べます

わきの下(リンパ節)に
しこりがないか調べます

乳頭を軽くつまみ異常な
液が出ないか調べます

マンモグラフィーの上手な受け方

生理前は避ける

マンモグラフィーは２枚の板で乳房を挟みできるだけ薄くして撮影します。薄くすればするほど放射線量が少なくはっきりした画像が撮影できます。生理前は乳房が張っていることが多く、痛みを感じやすいので注意です。

髪型・服装

髪が長い方は、まとめたほうがスムーズです。髪の毛が挟まったり、写りこんでしまうことを防ぎます。
当日の服装はワンピースなど上下が繋がった服装は避けた方が検査着へ着替えやすいですよ！

リラックスして

緊張して身体に力が入ると痛みを強く感じてしまいます。
深く息を吐いて、リラックスしましょう。引っ張られて痛いなどポジションを替えることもできるので、技師さんに相談しましょう。

お家でチャレンジ！

運動の効果「がんを予防する」

リハビリテーションセンター
理学療法士　高橋（たかはし） 知己（ともき）

《運動とがん予防は関係ある？》

国立がん研究センターの調査では、1日の身体活動量が多い人ほど、がん全体の発症リスクが低いことが分かっています※。身体活動には運動の他に、仕事や家事などによる活動も含まれます。毎日よく体を動かすことが、がん予防に繋がるのです。

※ 国立がん研究センターの多目的コホート研究「身体活動量とがん罹患との関連」による。

《運動による予防効果が高いがん》

男性大腸（結腸）がん、肝がん、膵がん / 女性では胃がん

同センターによる別の調査では、女性の場合（40～69歳が対象）、余暇運動（仕事時間以外のスポーツや運動）への参加回数が多い人ほど、乳がんの発症リスクが低いことも報告されています。

がん予防に必要な運動量の明確な基準はまだありませんが、「1日に1時間程度のウォーキングか、同等レベルの運動」が提唱されています。ただし、ムリをすると逆効果になることも指摘されています。まとまった運動ができなくても、駅の階段、少し遠いお店まで歩いて買い物、掃除などの家事を小まめにするなど、できるだけ体を動かすことが大切です。

スロースクワット

**ゆっくりでもスクワット効果
オフィスでもできそう!?**

①から②の繰り返し。
回数は10回を目標に3セット、慣れたら回数を増やす。

① 椅子に座って

② 腰を浮かせる

動作に不安のある方はテーブルなどの固定された物を支えに使い、転倒を予防しましょう。

水平足踏み運動

目標：両足で10回

太ももを床と水平になるくらいまで上げながら、その場で足踏みをします。このとき、両腕も肩くらいまで上げるようにしましょう。
高齢者や腰痛がある人は、壁やイスなどにつかまりながら行えば安全です。回数はまず、できる回数から徐々に増やすこと。何より続けることが大切です。

腰痛やバランスに不安があるときは、つかまりながら行いましょう。

栄養通信 きちんと食べて生活習慣病予防

栄養課 管理栄養士 西條（さいじょう） 美郷（みさと）

生活習慣病は、栄養・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が関与して起こるもので、糖尿病、高血圧だけではなく、がんもその内の一つと言われています。予防には食生活も密接に関わるため、食生活を振り返り、予防のためにできることに取り組んでいきましょう。

《予防の3本柱》

《うわさに惑わされない》

『これさえ食べれば』…… そんな食品やサプリメントはないので、普段の食生活を調えましょう。

『炭水化物は身体に良くない』… 炭水化物が不足すると間食が多くなったり、栄養素の代謝がうまくいかないこともあります。

《食事の基本》

① 適切なエネルギー摂取と減塩 → 肥満を予防し、味付けは薄めにしましょう。
② バランスのとれた食事 → 炭水化物・たんぱく質・野菜のおかずを揃えましょう。
③ 1日3食きちんと食べましょう。

1 品で炭水化物、たんぱく質、野菜が摂れる

和風ガパオライス

1 人分のエネルギー 547kcal・塩分 1.7g

※ ガパオライスとはタイのバジル炒めごはんです

麦飯で食感と繊維をプラス♪
ひき肉は豚肉から鶏肉にすると
カロリーも
50kcal オフに

材料《2人分》

- ご飯(麦混ぜ) …… 適量
- ひき肉 …… 160g
- パプリカ(赤黄) … 各 ½個
- しいたけ …… 2個
- たまねぎ …… ⅓個
- しそ …… 8枚
- しょうが、にんにく … 少々(チューブ可)
- 油 …… 少々

A
- オイスターソース … 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1½
- 味噌 …… 大さじ ⅔

- レタス …… 2枚
- 卵 …… 2個
- ナンプラー、一味唐辛子(お好みで)

下準備

◎ パプリカ、しいたけ、たまねぎ、しそはすべて小さめの角切りにカットする。
◎ A の調味料を全て混ぜ合わせる。

作り方

① フライパンに油をしき、ひき肉・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにくを炒める。
② 肉に火が通ったらパプリカ、しそ、A の調味料を加え炒める。
③ 皿にレタス、ご飯、その上に②と目玉焼きをのせたら完成。

院内探検隊 ハギウダが行く!!

乳がん患者さんを支える地域のチカラ

広報・広告室　萩生田貴久美（はぎうだきくみ）

がんの治療というと、手術や化学療法、放射線治療など話題の中心になりますが、患者さんの療養を支えるのは医療者だけではありません。少しでも苦痛の緩和や心の安らぎを持っていただけるよう願いをこめてハートピローの寄付を続けている地域のボランティアグループがあります。

《乳がん術後のつらい症状》

手術後は傷口から出ているチューブや傷に腕があたることでの痛みがあったり、手術した側の腕がむくみやすい、手が上がりにくいなどの症状を訴える患者さんも多いそうです。

《心と身体を癒すハートピロー》

布とパンヤで作られたハート型のクッション。柄や形が目をひきますが、かわいらしいだけではありません。当院では、乳がん術後、患者さんの状態に応じて無償で提供しています。ハートのくぼみに腕が安定し、無意識で傷口に触れることも少なく、さらに、手の高さを維持しやすくなるそうです。自宅に帰ってからも家事をするときに良いのだとか。

実際に使っている患者さんの感想

腕を乗せておけるのはとても楽になったとのこと。むくみ予防に使うことはもちろんですが、ハートの形に癒されます。と教えてくれました。

病棟では、術後の過ごし方などを説明するときにハートピローを渡します。術後の痛みもあり患者さんの表情が優れないことも多いのですが、ハートピローをお見せすると少し表情が和らぐそうです。

少しでも気持ちが穏やかになりますように…

ボランティア『われらいきいき探偵団』

2012年ころから製作を続けているボランティア「われらいきいき探偵団」の皆さん。布地は患者さんの元気がでそうな柄を選んで購入するのだそうです。

代表の安井美智子さんは「資金集めのバザーや仲間集めなど、作り続けるには大変なこともありますが、患者さんの感想を聞けるととても嬉しくなります。私は乳がんではありませんでしたが、治療中は、痛みやつらさから気持ちが落ち込むこともありました。だからこそ、そんなときにほっとする何かを届けたい、そう思って続けています。」と話してくれました。

母恋（ぼこい）インフォメーション

『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。

ピンクリボンコーナーをご利用ください！ …患者図書室ぼこい

患者図書室ぼこいでは、9月17日より乳がん関連の書籍、パンフレットをまとめたピンクリボンコーナーを開設しています。パンフレットは自由にお持ち帰りできます。入院・通院に関わらずどなたでもご利用いただけます。

開設期間 9月17日(月)～10月31日(水)

開設時間 平日10:00～15:00（病院休診日はお休み）

日鋼記念病院内の設備がグーグルストリートビューに登場

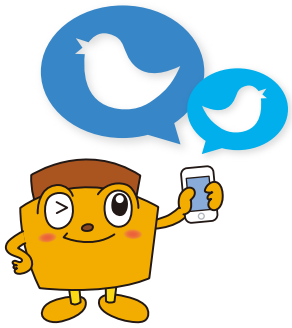
院内の施設・設備がグーグル検索画面横のインフォメーション写真で上下左右360度見られるようになりました。興味のある方はぜひご覧ください。

掲載設備 正面玄関/外来ロビー/PET･CT検査室/リニアック治療室/CT検査室/NICU/LDR緩和ケア病棟/救急センター

ご利用方法
① 気になる画像をクリック
② マウスの左クリックで、いろいろな角度で360°ビューをご覧いただけます。
③ つないでる画は、画面に「へ」矢印が表示されます。
マウスでクリック後にドラッグするか、キーボードの十字キーで画面を動かせます。

Twitterで情報発信スタート

当院からのお知らせ、休診情報などをツイートでお知らせしています。フォローよろしくお願いします。



アカウント @NIKKO_KINEN
※ twitterでのお問合せには対応できません。

日鋼記念病院発 医療・健康情報

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を開催したり、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。

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18日	理学療法士	糖尿病と運動療法
9月25日	薬剤師	糖尿病とお薬
10月 2日	歯科衛生士	糖尿病と歯周病
10月 9日	認定看護師	糖尿病と網膜症

開催時間 毎週火曜日 15:00～

問い合わせ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。
どなたも、自由にご参加いただけます。

マナブ！ウゴク！未来を創ろう！ 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。

《定例の健康プラザです》

開催日時 10月18日(木) 13:30～15:00
13:00開場

場 所 地域医療研修センター

内 容 インフルエンザ予防

申込・問合 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

9月25日	分娩の経過 ほか
10月 9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14日 (日)

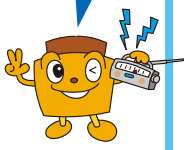
※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FMひゅーい ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz



9月17日	いきいき健康レシピ
9月24日	おうちでチャレンジ
10月 1日	医療トピックス
10月 8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。

wi-radio 77.6MHz のインターネット放送が始まり FMひゅーい の番組がパソコン、スマホで聴けるようになりました！

Listen Radio リスラジ で検索！ ⇨ wi-radio 77.6MHz を選局！

がんサロン 『ほっとほーむ』 申込不要

病気と向き合うからこそ分かること、
伝えられること、話してほっとしませんか。

開催日時 10月3日(水) 13:30～15:30 **場 所** レストランれじいむ

内 容 ケアレシピ/患者さん同士の語らい ※次回の15minレクチャーは11月に実施します。

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

猛烈な台風、直後の地震。皆さんも不安で大変な夜を過ごされたことと思います。
地震直後の停電の中、職員が集合し災害対策本部を立ち上げ、病院機能の回復に努めました。そんな中、救急外来を受診した患者さんの一人から「病院が明るくてほっとした」という言葉をいただき、災害時の病院としての役割を実感しました。
この経験を生かし、今後とも災害医療の充実に努力してまいります。

（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