

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


 ピンクリボン特集

- 乳がん検診のすすめ ..... 2~3
- 乳がん術後のリハビリテーション ..... 4
- 栄養通信 ..... 5
  - 秋の味覚・キノコで健康!
- 母恋インフォメーション ..... 6~7
  - Webがんサロン ほっとほーむ 開催します
  - 心エコー機 更新しました
  - 『ジャパン・マンモグラフィーサンデー』開催
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 ..... 8


 今月の  
スナツプ


## お月見の会（緩和ケア病棟）

いつもより、少し早いお月見の会。童謡「ウサギ」の一節を記したボランティアさん手作りのカードが手渡され、秋の夜長に思いを馳せました。



# 乳がん検診のすすめ

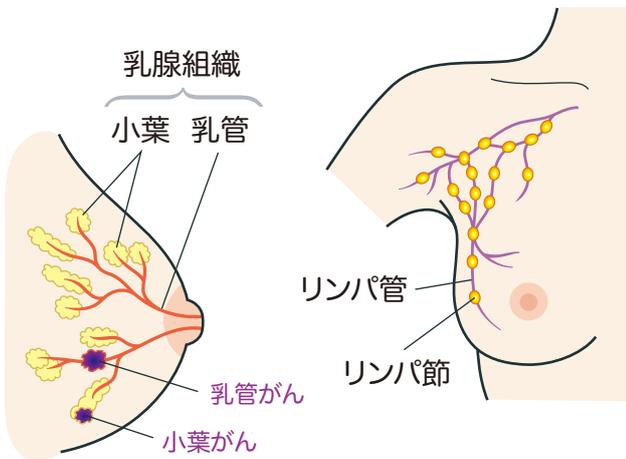
た なか ゆ か  
外科 田中 友香 医師

平成26年 弘前大学医学部卒業

毎年10月は乳がん啓発月間として世界でも様々な行事が行われます。当院でも10月第3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。今月号ではピンクリボン特集として乳がんについて詳しく紹介します！

## 乳がんってどんな病気？ 男性も乳がんになるのですか？

乳がんは乳腺の組織にできるがんで、多くは乳管（母乳が通る管）から発生しますが、一部は乳腺小葉と呼ばれる腺組織から発生します。男性にも発生することがあります。男性も多くは女性と同様に乳管からがんが発生します。乳がんは乳房の周りのリンパ節や、遠くの臓器（骨、肺など）に転移することがあります。



乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっていることが知られています。

経口避妊薬の使用、初経年齢が低い、閉経年齢が高い、出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がないことも乳がんの発生と関連があります。さらに、飲酒、閉経後の肥満、運動不足といった生活習慣も乳がんを発生するリスクを高めると考えられています。そのほかに、遺伝性の乳がんもあり、第1親等（自分の親または子）で乳がんになった血縁者がいることも発生要因になります。

## 乳がん患者さんはどれくらいいるのですか？

乳がんは、日本全国で1年間に約10万人が診断され、その数は増えてきています。そのうちのほとんどが女性ですが、約700人が男性です。女性のがんの中では最も多いがんで、特に40歳代後半～60歳代後半の罹患率が高い傾向があります。日本人女性の9人に1人が乳がんを発症しています。

### ● がん罹患数の多い部位の順位（2017年）

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
総数	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

### ● がん死亡数の多い部位の順位（2018年）

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
総数	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

日本の最新がん統計（国立がん研究センターのHPより）

## これって乳がん!?

乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。ほかに、乳房にえくぼやただれができる、乳房の形が左右非対称になる、血性分泌物が乳頭から出る、などがあります。ただし早期の乳がんでは症状がないことが多いです。

## 自分でできること

乳がんを予防するためには、飲酒を控え、閉経後の肥満を避け、適度な運動を行うことが良いとされています。

また、乳がんは自分で見つけることのできるがんの1つです。日頃からセルフチェックを心がけましょう。ただし、セルフチェックでは見つけられないこともあるため、定期的に乳がん検診を受けることも重要です。乳房のしこりは、乳腺症※など、乳がん以外の原因によっても発生することがあります。気になる症状がある場合は検診ではなく、早めに乳腺外来を受診し、早期発見につなげましょう。

### 見て

くぼみ・ふくらみ・ただれ・変色  
ひきつりはありますか？



鏡の前で、頭の後ろで両腕を組み、色や形を確認

### さわって

しこりはありますか？



4本指で「の」の字を書くように  
指先で軽くなできるように確認

### つまんで

血が混じった分泌物は  
出ませんか？



乳頭の根元を軽くつまんで  
分泌物が出ないか確認

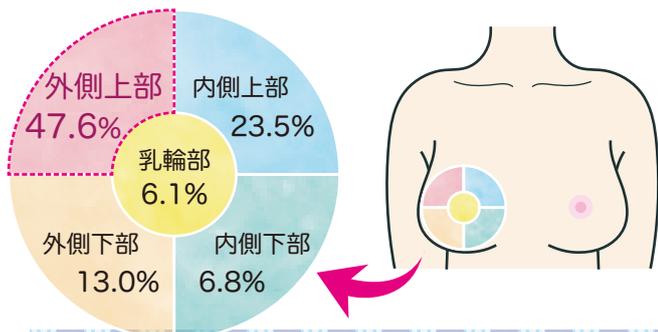
### 横になって

しこりはありますか？



仰向けに寝て、背中の下にタオルか  
低めの枕を入れ、しこりを調べる

- 毎月1回のチェックを習慣に！
- 変化に気がついたらすぐに受診！
- 乳がんが発生しやすいのは外側の上部



## 検診ではどんなことをするの？

乳がん検診は主にマンモグラフィー検査が行われます。マンモグラフィー検査は、病変の位置や広がりを調べるために行う乳房専用のX線検査です。2枚の板の間に乳房を挟んで圧迫し、薄く伸ばして撮影します。視診・触診で発見しにくい小さな病変や、超音波検査では発見しにくい微細な石灰化（乳房の一部に微細なカルシウムが付着したもので、乳がんで見られることがあるもの）を見つけることができます。画像の性質上、乳腺の密度が高い場合では、病変が存在していても見つかりにくいことがあります。そのため、若年者の検診では超音波検査も合わせて行うことがあります。

超音波検査は乳房の表面から超音波を発生する器械をあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。放射線による被ばくの心配がないため、妊娠中でも検査が可能です。

## がんと言われたら

乳がんの可能性がある場合には、病変の細胞や組織を顕微鏡で調べて診断を確定します。がんの広がり方や転移を調べるためには、CT検査、MRI検査、骨シンチグラフィ、PET検査などの画像検査を行います。

## 検診を受けてください！

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。早期発見して早期に治療を行えば約95%の方が治るといわれています。乳がんから命を守るために、少しでも早く発見して治療を行うことがとても重要です。

40歳以上の女性は2年に1回、乳がん検診を受けましょう。検査の結果が「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

※乳腺症：30～40歳代の女性に多くみられる乳腺の良性の変化で、基本的に治療は必要となりません。また、一部を除けば、将来がんになることはありません。主な症状はしこりや痛みで、月経前に増大し月経後に縮小します。

# 乳がん術後のリハビリテーション



ピンクリボン特集

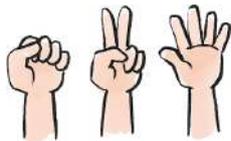
リハビリテーションセンター 主任 理学療法士 村井 貴子

乳がん術後は痛みや皮膚の突っ張り感、腕を上げることの恐怖感などから術側肩関節の運動制限が出現することがあります。このまま腕を動かさずにいると筋力の低下とともに、動かせる範囲が狭くなり、日常動作に不便が生じることがあるため、がんのリハビリテーション診療ガイドラインでは、術後のリハビリテーションを行うことを強く推奨しています。当院では術後翌日から実施し、段階に応じて行っていますのでご紹介します。

1

手術翌日から入っている管（ドレーン）が抜けるまで、理学療法士による関節可動域訓練を腕を前に上げる運動90度、腕を横に上げる運動45度の範囲で開始します。ご自身でも指の運動や肘の運動など痛みの少ない範囲で動かしていきます。

指の運動



ぐー・ちょき・ぱー

手に力を入れて握ったり開いたり、ボールやタオルなども握ってみましょう。

肘の運動



腕を閉じて肘を曲げたり伸ばしたりしてみましょう。

肩すくめ運動



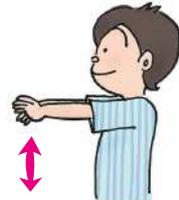
肩を上げたり下げたりします。

胸そらし運動



胸を張るように肩を後ろにそらせます。

手組み体操

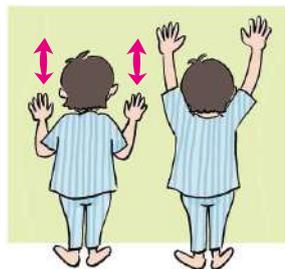


手を前方で組み上下に動かします。

2

入っている管（ドレーン）が抜けてからは、動かす範囲の制限がなくなりますので、積極的なリハビリを開始します。ご自身で行う運動は、肩がしっかりと上げられるように行いましょう。

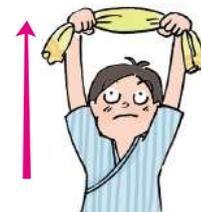
壁のぼり運動



脇を広げず、這い上がるように。

タオル上げ運動

寝た状態で行います



両手でタオルをつかんで腕を水平に持ち上げます。

3

退院後：ほとんどの方は、退院時にリハビリテーションを終了します。ご自宅に帰ってからも自主訓練を継続することによって、普段通りの動きを取り戻すことができます。



ご不明な点や困ったことがありましたら、リハビリセンターまでご相談ください。

# 栄養通信

## 秋の味覚・キノコで健康!

いとう  
栄養課 管理栄養士 伊藤しおり



暑さもやわらぎ、秋の気配が感じられる季節になりました。今回は秋の味覚“キノコ”の魅力をご紹介します。

キノコの  
コ  
コ  
が  
す  
す  
い  
!!

### ■ 便秘・むくみ解消

キノコ類は食物繊維が豊富です。食物繊維はお腹の調子を整えてくれるので、腸内環境の改善に効果的。また、カリウムも豊富に含まれているため、体内の不要な塩分を排出し、むくみも解消してくれます。



### ■ 免疫力UP

キノコの食物繊維の一種に、βグルカンが含まれています。βグルカンは、免疫力を高め、体内の細菌や異物を排除してくれる働きがあります。アレルギー症状の予防・改善も期待できるので、積極的に取り入れてみると良いでしょう。

## キノコのバターライス



1人分の成分値 エネルギー 310kcal / 塩分 0.7g / 食物繊維 1.9g

- |                    |               |               |
|--------------------|---------------|---------------|
| <b>材料</b><br>(1人分) | ・ しめじ …… 20g  |               |
|                    | ・ エリンギ …… 20g | ・ 塩 …… 0.5g   |
|                    | ・ ベーコン …… 10g | ・ こしょう …… 少々  |
|                    | ・ バター …… 2g   | ・ 粉チーズ …… 3g  |
|                    | ・ ご飯 …… 150g  | ・ パセリ …… お好み量 |
|                    |               |               |

- 作り方**
- ① しめじはいしづきを取り、エリンギは細く割く。ベーコンは細切りに切っておく。
  - ② フライパンにバターを溶かしベーコンを入れさっと炒める。  
香りが立ったらキノコを加えさらに炒め、塩・こしょうで味を整える。
  - ③ ご飯に②を加えて、粉チーズ、お好みでパセリも混ぜ合わせる。

今回使用したキノコ以外にも、お好みのキノコたっぷり入れて秋の味覚をお楽しみください!



## Webがんサロン ほっとほーむ 開催します

新型コロナウイルス感染予防のため、がんサロン「ほっとほーむ」はしばらくお休みをしておりましたが、この度、Webがんサロンを開催します。皆様のご参加お待ちしております。

**対象者** 西胆振地域にお住まいの方(ご家族も可)

**参加費** 無料

**開催日** 10月7日(水) 13:30~14:45  
(途中15分間の休憩を挟みます)

**申込締切** 10月5日(月)

**使用アプリ** ZOOM



### 当日のプログラム

- 13:20~13:30 受付開始
- 13:30~14:00 一部：ZOOMに慣れよう
- 14:00~14:15 休憩
- 14:15~14:45 二部：フリートーク

開始10分以上遅れての参加はできませんが、途中での退室は自由です。

申し込みおよび、ほっとほーむの詳細は日鋼記念病院ホームページ「Webがんサロン ほっとほーむ」のご案内を確認してください。

※ 参加環境につきましてはご自身でご準備願います

**事務局** がん相談支援センター  
TEL 0143-22-2225 (担当：菊地)



Webがんサロン  
ほっとほーむ  
ご案内ページ

## 心臓超音波検査(心エコー) 更新しました … 生理検査科

超音波を使い、心臓の動きや大きさ、弁の状態、血液の流れなどを観察する心エコー機をこの度更新しました。心エコー検査は弁膜症、虚血性心疾患、心筋症、先天性心疾患などの診断に用いられるほか、治療法の選択や治療効果の評価にも活用されております。

今回導入した心エコー機では、オートメーション化により、正確かつ迅速に計測できるようになり、検査時間の短縮にも貢献しています。



超音波診断装置 Aplio i700 CV  
キャノンメディカルシステムズ株式会社

# 今年もやります!! 日曜日の乳がん検診 『ジャパン・マンモグラフィーサンデー』開催

9月14日  
より  
受付開始

今年も、子育て・介護・仕事・家事などで忙しい平日の受診が難しい皆様を対象に、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開催します。これは全国の医療機関と認定 NPO 法人 J.POSH が協力して毎年 10 月第 3 日曜日に行う取り組みです。

今まで、乳がん検診を受けたことがない方、忙しくて最近受けていないと思う方、日曜日に受診できるこの機会をご活用ください!

**検診日** 10月18日(日)

**内容** ① マンモグラフィー 5,500円  
② マンモグラフィー + エコー 11,000円

※ 視触診は行いません  
※ 室蘭市・登別市クーポン、市の助成利用可  
(クーポン利用時の料金はお問合せください)

**定員** 50名 (① 35名 ② 15名)

※ 定員になり次第締め切ります

**対象** 20歳以上

**申込・問合せ** 健診センター TEL 0120-257-457 (平日 9:00~15:00)

※ Web申込も可能です

例年行っておりますパネル展および自己触診体験は、  
新型コロナウイルス感染予防のため中止します。

女性技師が  
担当します



マンモグラフィー  
サンデー  
ご案内ページ

## マンモグラフィー検査をスムーズに受けるために

### 《受診のタイミング》

- 乳房が張っている生理前は避けましょう!

### 《検査当日》

- 下着を含めて上下セパレートの服装で
- 肩にかかる髪はまとめましょう
- アクセサリーはつけてこない
- 検査当日は制汗剤(デオドラント剤)を使用しない

検査当日の服装にはご注意ください!!



上半身は脱いで検査しますので、  
ワンピース・キャミソール・上下が  
つながった下着は避けてください。

## 日鋼記念病院 各教室の開催について

感染症流行に伴い中止または開催検討など予定を変更させていただいております。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

- 健康プラザ
- 母親学級・両親学級
- がんサロン「ほっとほーむ」  
10月7日 オンラインで実施します

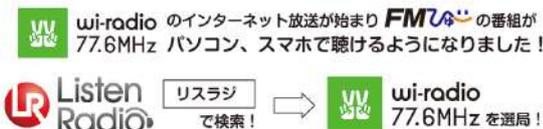
## FM77.6MHz ラジオ健康プラザ

**放送時間** 毎週月曜日 8:05頃放送

- 9月21日 いきいき健康レシピ
- 9月28日 教えて薬剤師さん
- 10月 5日 医療トピックス
- 10月12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。日鋼記念病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。



## YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を  
随時更新してまいります！



- 薬剤師のお仕事
- 看護助手採用 病院紹介 (New)
- お家でチャレンジ  
《ストレッチ編》《筋肉貯筋編》
- 四方先生と音楽療法！ 前編・後編  
春の童謡を四方先生と一緒に楽しみながらリラックス。  
FMびゅーパーソナリティ：井川康子

チャンネル登録をお願いします！

## 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 おやすみ（秋分の日）
- 9月29日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 10月 6日 医師 糖尿病と合併症
- 10月13日 認定看護師 フットケアについて  
～気づこう！足病変

**開催時間** 毎週火曜日 15:00～

**お問合せ** 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。

## 新型コロナウイルス感染拡大防止の 取り組みを継続的に実施中

感染拡大防止に向けて引き続き、  
ご協力をお願いします。

- ▶ 手洗い・マスク着用および  
検温にご協力ください
- ▶ ソーシャルディスタンスの実施

## 編集後記

本州そして道央方面の猛暑に関する  
ニュースを横目に2020年の夏はあつと  
いう間に駆け抜けてしまいました。

夏の恒例行事や家族行事もいつも通りにいかないことで、  
身体のカレンダーがついていかないこともあるのかもしれない  
せん。とはいえ、季節は確実にめぐっています。

毎年10月に行う日鋼記念病院「マンモグラフィーサンデー」は  
今年も開催します。この機会にぜひ、乳がん検診を！

(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