

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

- 乳がん検診を受けよう! 2~3
- ヨムクスリ 4
 - 乳がん治療の薬物療法
- 栄養通信 5
 - 乳がん術後・治療中の患者さんへ
～頑張らない食生活・簡単なレシピ
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 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」予約受付中
 - 特定医療費(指定難病)受給者証・肝炎関連受給者証
更新関連書類の作成依頼はお早めに
 - 新型コロナウイルスワクチン接種に来院される方へ
 - 当院通院中の妊婦さんへ
～新型コロナウイルスワクチン接種に関わる当院の考え
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8



今月の
スナッフ



乳がん検診受けよう! ~ジャパンマンモグラフィーサンデー

10月17日、日曜日に乳がん検診が受けられるジャパンマンモグラフィーサンデーを開催します。担当スタッフ全て女性でお待ちしています。

乳がん検診を受けよう！



監修 日鋼記念病院 外科 石川昂弥 医師

いし かわ たか や
2018年 北海道大学医学部卒業

今年も10月の第3日曜日に乳がん検診を行う「ジャパンマンモグラフィーサンデー」を開催します。乳がんの特徴を知って、ぜひ、乳がん検診を受けましょう！

まだまだ増え続ける罹患数

2013年発行の本誌では「女性のがんの罹患率第1位」の乳がんは年間で6万人、15人に一人が乳がんにかかっているといわれています。」と紹介していました。

それから8年が経過した2021年の現在も、「女性のがんの罹患率第1位」を君臨し続けているほか、2020年予測罹患数は9万人超え、9人に一人が乳がんになるといわれるなど、増加の傾向は続いています。

乳がんの原因とできやすい場所

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。

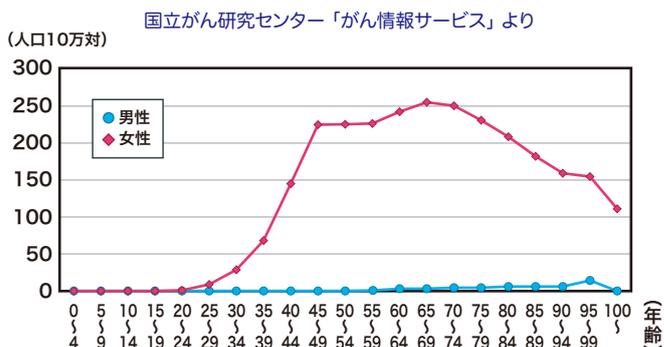
そのほかに、遺伝性の乳がんもあり、第1親等（自分の親または子）で乳がんになった血縁者がいることも発生要因になります。

30代後半から急激に罹患率が上昇

乳がんの特徴の一つは、30代後半から急激に罹患率が増えることです。40代から50代にいったんピークを迎えた後、閉経を迎えた60代で再び上昇します。家庭においても、社会においても重要な役割を担っている年代とも考えられ、定期的な検診、受診をしづらい方もいるかもしれません。

ジャパンマンモグラフィーサンデーでは、日曜日に乳がん検診を行い、平日に受診しづらい皆さんの一歩を支援しています。

年齢階級別 乳がん罹患率 (2018年)



検診で早期発見 マンモグラフィーと乳腺エコー

乳がん検診では主にエックス線を使用する乳房専用の検査機器マンモグラフィー検査が行われます。マンモグラフィーは腫瘍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。

日本の乳がん検診受診率は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。

自己触診と両輪で… あれ？と思ったら、まず受診

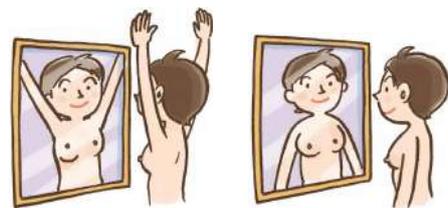
早期の乳がんでは症状がないことが多いですが、乳がんは自分で発見できるがんのひとつです。乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。ほかに、乳房にえくぼやただれができる、乳房の形が左右非対称になる、血性分泌物が乳頭から出る、などがあります。乳がん学会の報告によると乳がん発見の契機の約半分が自己発見というデータからも、自己触診もとても大切なことがわかります。当院でも自己触診による違和感で受診される方は少なくありません。

がんが恐ろしい、という気持ちは大変よくわかります。「要精密検査」といわれても必ずしも乳がんとは診断されるわけではありません。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

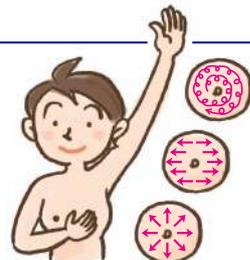
入浴後、鏡の前で



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

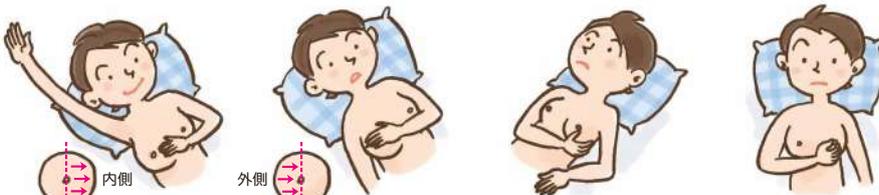
入浴時、座った姿勢で



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

ヨムクスリ! 乳がん治療の薬物療法

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 病棟薬剤科 かま だ けい こ
がん薬物療法認定薬剤師 鎌田 恵子

乳がんの治療は「手術」「薬物療法」「放射線治療」があります。薬物治療について紹介させていただきます。

乳がんは、がんの性質「サブタイプ」により効果がある薬物療法が異なります。また、「サブタイプ」に加え、治療の時期（手術前・術後、再発など）、進行度（大きさ・広がり・転移有無など）、遺伝性などによっても薬物療法が異なります。この上で患者さんの合併症・体調・希望などを考慮し、一人ひとりに適した薬物療法を組み合わせる治療します。

サブタイプ：6分類

「ホルモン受容体」「HER2（Human Epidermal Growth Factor Receptor 2）」「増殖能力（Ki-67）」により、右表の6つに分類されます。

	ホルモン受容体陽性		ホルモン受容体陰性	
HER2 陰性	増殖能力(Ki-67) 低い	増殖能力(Ki-67) 高い	トリプルネガティブ	
	ルミナルAタイプ	ルミナルBタイプ	PD-L1陰性	PD-L1陽性
HER2 陽性	ルミナル・HER2タイプ		HER2タイプ	

薬物療法：4分類

① 細胞障害性抗がん薬

② 内分泌療法薬

乳がんの発生・増殖を促す女性ホルモンを抑え、効果を示します。ホルモン受容体陽性の乳がん（約60～70%）に使用します。

③ 免疫チェックポイント阻害薬

がんを攻撃するはたらきが弱くなった免疫を回復させ、効果を示します。

④ 分子標的薬

がんの増殖に関わる遺伝子やタンパク質を標的にした治療です。

代表的な薬：抗HER2療法

がんの増殖の指令を出すHER2タンパクを抑え、効果を示します。
HER2陽性の乳がん（約20%）に使用します。

患者さん一人ひとりに 合わせた治療方法を

このように乳がんの薬物療法は種類も多く、さらに個別化されており複雑です。治療を受けるにあたり、不安な事やわからない事がたくさんあるかと思います。医療スタッフが一丸となり治療を支えています。相談しながら共に治療に取り組んでいきましょう。

がん薬物療法認定薬剤師として

チーム医療の中で質が高く安全ながん治療に貢献出来るよう努めて参ります。患者さんやご家族の不安を少しでも取り除けるように薬物療法の目的や副作用の説明、副作用を軽減する治療の提案をさせて頂いております。お気軽にご相談ください。





療養中はどの食材を食べたらいいか、また、どの食材は食べたらダメか、とお悩みの患者さんもおられるかと思いますが、“これ” がいいというものはありません。色々なものをバランスよく食べることが大切です。過度に神経質にならず、色合いが単色にならないように心がけると尚良いです。食べすぎに気をつけ、適度な運動を心掛けましょう。

手術後、抗がん剤・放射線治療中のお食事のポイント

術後、体調の変化や、思った通りの動きができない時の工夫を紹介します。自分にあわせて、できる範囲で参考にしてみてください。自分の心と身体が無理しないことが一番です。

術後で腕のしびれや痛みがあるとき

- 使いづらい包丁がわりにハサミ・ピーラー等の調理器具活用
- こま切れ肉・ひき肉・切り身魚をそのまま使って手間軽減
- 電子レンジフル活用で時短+体力省エネ

味覚や嗅覚の変化があったとき

- 口の中を清潔にし乾燥防止を
- 味が変だと感じたら無理に食べずに食べやすいものを選ぶ
- 麺つゆ・ポン酢など味つけ済調味料の活用を

倦怠感、食欲低下があるとき

- 気分の良いときに食べられるものを
- 香味野菜・かんきつ類は食べやすい
- レトルト、総菜、冷凍食品も活用を

食欲がないときも食べやすいスープです！冷たくしてもおいしいですよ

手軽にレンチン★さっぱりレモンのコンソメスープ

材料 《4人分》 お好みの野菜で



- | | | | |
|---------|--------|------------|------------|
| ● ズッキーニ | ● 1/2本 | ● 水 | ● 600ml |
| ● 人参 | ● 1/4本 | ● コンソメ(顆粒) | ● 大きじ1 |
| ● 玉ねぎ | ● 小1個 | ● レモン汁 | ● 小さじ2 |
| | | ● 黒コショウ | ● 少々(お好みで) |

エネルギー
27 Kcal

たんぱく質 1.0g
塩分 1.0g



作り方

- ① ズッキーニ、人参、玉ねぎはスライサーやピーラーで薄切りにする。
- ② 耐熱容器に水、コンソメ、野菜を入れて600wで8分加熱。
- ③ 盛り付ける前にレモン汁を加え、お好みで黒コショウを少々いれて完成。

※電子レンジによって違いがありますので、適宜調整してください。

ピーマン、大根、キャベツ、レタス、セロリ、トマト、ジャガイモ等、家にある野菜を活用できます。白身魚やアサリの水煮缶、ベーコン、鶏肉、大豆などをいれるとボリュームたっぷりのおかずスープにもなります。



『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。

● 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」 予約受付中

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17日(日) **要予約**

内容 ① マンモグラフィー 6,190円
② マンモグラフィー + 乳腺エコー 11,690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
- ※ 感染対策のため、「自己触診体験」「パネル展」は中止します

対象 20歳以上

定員 40名 (① マンモグラフィーのみ 30名 ② マンモグラフィーと乳腺エコー 10名)
※ 定員になり次第締め切ります

申込・問合せ 健診センター TEL 0120-257-457 (平日 9:00~15:00)
※ 24時間受付可能なWeb申込フォームからが便利です



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。

特定医療費(指定難病)受給者証・肝炎関連受給者証更新 関連書類の作成依頼はお早めに

受給者証交付に必要な臨床調査個人票・診断書の作成はご依頼から2週間ほど、お時間をいただいております。ご希望の方はお早めにお知らせください。

受付 各科外来窓口 **院内締切** 11月12日(金)まで



届出窓口 北海道室蘭保健所健康推進課保健予防係
室蘭市海岸町1丁目4番1号 むろらん広域センタービル内 TEL 0143-24-9843

当院問合 医療福祉相談室 TEL 0143-22-2225 (直通)

新型コロナウイルスワクチン接種に来院される方へ

当日の持ち物 接種券 診察券 予診票 (事前に必要事項を記入の上、ご持参ください)

注意事項

- ① 服装：当日は上着の下にTシャツを着用するなど、肩を出しやすい服装でお越しください。
- ② トイレは事前に済ませておきましょう。
接種会場へ入場後、20分～30分は原則会場から出られません。
- ③ ワクチン接種時に一般の診察(処方)は、お受けしておりません。
- ④ キャンセルや変更の場合は、必ずご連絡ください。



※ 最新の予約受付状況については、病院ホームページまたは電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ TEL 0143-24-1331 (代表) 平日のみ

当院通院中の妊婦さんへ 新型コロナウイルスワクチン接種に関わる当院の考え

現在、新型コロナウイルスが若年者への感染拡大に伴い、妊婦への感染報告も増加し、日本では、妊婦は時期を問わないワクチン接種が勧められています。8月14日付けで日本産科婦人科学会・日本産婦人科医会・日本産婦人科感染症学会からの文書にのっとり、以下の方針とさせていただきます。詳細はHPをご確認ください。



当院でも妊婦さんのワクチン接種を強く推奨していますが、当院通院中の妊婦さんがワクチン接種を受ける場合、あらかじめ電話または外来受診の際に、主治医の判断を確認されることを推奨します。

各種教室開催について

糖尿病教室・健康プラザ 母親学級・両親学級

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

WEB がんサロン『ほっとほーむ』



ご参加お待ちしております

対象者 北海道内にお住まいの方(ご家族も可)

開催時間 10月6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4日(月) まで

使用アプリ ZOOM **参加費** 無料

お問合せ がん相談支援センター
TEL 0143-22-2225 (担当:菊地)



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!



- 病院のお仕事
《臨床検査技師編2021》 **NEW**
- 看護週間企画～部署紹介
- 両親学級
《入院編》《分娩編》《沐浴編》
- お家でチャレンジ
- 乳がん
《早期発見・早期予防のために》《セルフチェック編》

チャンネル登録をお願いします!

FM77.6MHz ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz

- 9月20日 いきいき健康レシピ
- 9月27日 教えて薬剤師さん
- 10月4日 医療トピックス
- 10月11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。

wi-radio のインターネット放送が始まり **FM77.6MHz** の番組が
77.6MHz 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** **wi-radio**
で検索! 77.6MHz を選局!

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院
の際は

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温
- ▶ ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

食欲・運動・読書…と秋を楽しむ
慣用句はありますが、当院にとっ
ては、マンモグラフィーサンデー

をお知らせする季節です。

例年、この時期は様々な外科の先生たちに乳がん
まつわる記事を紹介してきましたが、「変だな」と
思ったら受診することが早期発見につながります。
ぜひ検診をうけましょう!

(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