No.426

日鋼記念メディカル情報

2022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

ピンクリボン特集

日本乳がんピンクリボン運動 J.M.S ジャパン・マンモグラフィーサンデー 2022年度賛同医療機関

- 乳がんは早期発見が大事です
  ―2年ごとのマンモグラフィー検診の勧め― …… 2～3
- 乳がん検診のあれこれQ&A …… 4
- 地域連携室です …… 5
  - 地域連携診療ガイド2022年度版ができました
- レジ部屋日記 vol.2 …… 5
  - 感染対策実習
- 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
  - 旅行透析同行者用ランチマップができました … 登別記念病院
  - 篠原医師が北海道警察より表彰されました
  - メディカル情報設置店追加・バックナンバー配布施設のお知らせ
  - 臨床検査技師のお仕事動画 “輸血検査技師の1日” 近日公開！
- 日鋼記念病院発　医療・健康情報 …… 8

今月のスナップ

マンモグラフィーサンデー2022 in 日鋼記念病院 開催します！

毎年大好評！今年のマンモグラフィーサンデーを担当する診療放射線技師の皆さんと装置をパチリ。

ピンクリボン特集

乳がんは早期発見が大事です
― 2年ごとのマンモグラフィー検診の勧め ―

外科 / 院長
高橋弘昌（たかはしひろまさ）医師

1979年 北海道大学医学部卒　医学博士
日本外科学会専門医
日本乳癌学会名誉専門医
日本内分泌外科学会名誉専門医
検診マンモグラフィー読影認定医

毎年10月は「乳がん（ピンクリボン）月間」です。国内でもピンクリボン運動をはじめとした乳がんの早期発見を啓発する様々なイベントが開催されています。当院でもマンモグラフィーサンデーなどが実施されますが、皆さんは乳がんについて正しく理解できているでしょうか？　乳がんを専門にしている当院院長 高橋弘昌 医師に詳しくお話を伺いました。

日本における乳がんの今
乳がんと診断される割合と年齢層

わが国で乳がんと診断される数は、年々増加しており、現在、日本人女性の9人に1人（欧米女性では8人に1人）が生涯に乳がんになるといわれています。2018年には、93,858名が乳がんと診断されており、うち14,653名が乳がんで亡くなっています（図1）。

乳がんにかかる年齢は、30歳から70歳代が最も多く、うち45歳から65歳が、乳がんになる確率がもっとも高い年齢層ですが、さらに高い年齢層でも乳がんになる人は珍しくありません。特に30歳から60歳代の女性は、出産・育児、家庭や仕事などの社会的活動において重要な役割を担っており、乳がんによる入院治療、死亡は家庭や仕事場において大きな影響を及ぼし、様々な面で社会問題となっています（図2）。

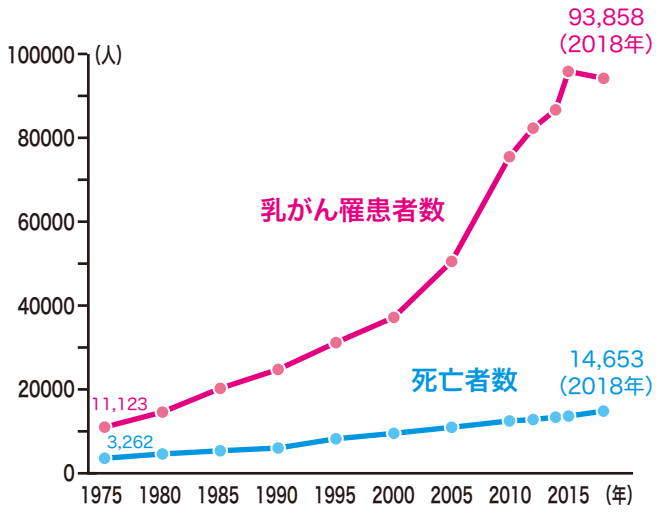


図1. わが国の乳がん患者数と死亡者数の推移

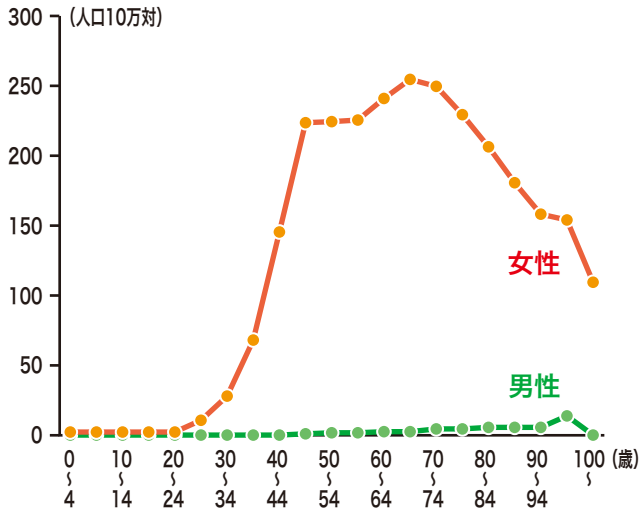


図2. 乳がんはどの年齢層に多いか (2018年)

乳がんの予防と早期発見

乳がんによる死亡を防ぐには、乳がんにならないことが一番ですが、発生原因については、遺伝、高脂肪食、飲酒、喫煙、そのほかの環境要因などからなる多要因であると考えられており、**乳がんの予防は今のところ不可能**と考えられています。

乳がんの一番多い症状は、しこり（腫瘤）を触ることですが、乳房内に限局した小範囲の乳がん、いわゆる「早期乳がん」であれば、骨、肺、肝臓、脳などへがん細胞が飛ぶこと（遠隔転移）は極めてまれで、手術のみ、手術＋術後治療（薬物治療、放射線治療）で完治します。早期乳がんは、しこりとして触れにくいことが多く、皮膚の色の変化や表面の性状の変化もなく、またわきの下のリンパが腫れていることもありません。このような早期乳がんを発見することを「乳がんの早期発見」と呼んでいます。

乳がんを「早期発見」した場合の最大のメリットとしては

1. 「乳がんで死ななくて済む」確率が高いこと
2. 乳房を全部摘出しない手術（乳房温存手術）を医師と相談して選択できる可能性が高いこと
3. 入院期間や制癌剤治療などの治療期間が短いので、社会的、肉体的、経済的負担が軽いこと

などが考えられます。しかし一般の女性がご自分でしこりを触れにくい乳がんを「早期発見」することは難しく、乳がんを早期に発見するする唯一の手段が「乳がん検診」となります。

マンモグラフィー検査

乳がん検診でわかることは「今、あなたには乳がんが見つからない」ということ

早期乳がんは、しこりの大きさが２cm以下であることが大部分ですが、実は乳がんが２cmになるまでには７～８年以上の年月がかかっています。大きさが２cm以下で見つかった早期乳がんは当然１mmとか２mmの大きさの時もあったわけですが、きわめて小さな段階の乳がんの多くはマンモグラフィーや超音波検査を行っても見つかりません。つまり**「乳がん検診結果が異常なし」と言うことはその時点でがんは見つからないと言うことであり、今後乳がんが発生しないと言う保証ではありません。**したがって早期乳がんの発見のためには、定期的な乳がん検診が絶対に必要です。

2年に1度は乳がん検診 積極的な受診を心がけましょう

それではどのくらいの間隔で乳がん検診を受ければよいのでしょうか。これまでに行われた研究では、**２年ごとの「マンモグラフィー検診」は40歳以上の女性の早期乳がん発見に有効で、乳がんによる死亡を減少させることがわかっています。**乳がん検診は2年ごとの検診を継続することが極めて大切です。

乳がん検診は、あなた自身の身体と生活を守り、あなたを愛する人を悲しませないために自分の意志できる自衛手段です。40歳になったらマンモグラフィー検診を２年毎に受けるようにしましょう。血縁（祖母、叔母、姉妹など）の方に乳がんの方がいる人は、１年ごとの検診も勧められます。40歳以上何歳までマンモグラフィー検診を受ければいいのですかと言う質問を受けることがよくありますが、ほかに健康に問題なく検診が可能なうちは年齢に関係なく、検診を受けてくださいとお答えしています。積極的な乳がん検診参加で、あなたの命を守りましょう。

ピンクリボン特集

マンモグラフィーサンデー担当技師に聞きました！

乳がん検診のあれこれQ&A

放射線科 診療放射線技師　佐々木（ささき） 晶乃（あきの）

乳がん検診を受けるために推奨されるタイミングってありますか？

一般的には２年に１回が推奨されていますが、気になったら受診しましょう！ 普段の生活では、ぜひセルフチェックを。乳がんの好発部位は脇～乳房の外側上あたり。特に意識してチェックしましょう。

入浴時、石鹸で滑らすように触ってみましょう。
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しましょう。

マンモグラフィーと乳腺エコーでは、どちらを受けるのが良いですか？

どちらの検査にも得意・不得意があります。乳房の形状・乳腺濃度・年齢によって適した検査は異なります。気になる方は気軽にご相談ください！

マンモグラフィーの特徴

- 乳房全体を把握できる
- 微細な石灰化病変に強い
- 短時間で終わる
- 痛み・被ばくを伴う

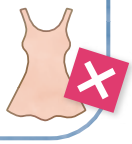
乳腺エコーの特徴

- 痛み・被ばくがない
- 腫瘤の性状がわかる
- 石灰化病変は苦手
- 当てた部分の情報しか得られない

検査の時の服装は？

上下セパレートの服装で（下着も）、肩にかかる髪はまとめてください。

アクセサリー、
制汗剤（デオドランド）
はNGです。



検査を受ける時のコツってありますか？

マンモグラフィーは力を抜いてリラックスすると痛みが軽減されます！　スタッフも痛みを少なく出来るようサポートします。

日曜日に受診できるこの機会を、是非ご活用ください。

Hello! 地域連携室です vol.1

日鋼記念病院の活動の今を伝える「地域連携診療ガイド2022年度版」が完成しました。
地域の医療機関様への配布の他、ご希望の方は無料でご提供もしていますので、総合案内までお声がけください。

**部数には限りがございます。
なくなり次第配布終了となります。**

A4版 全61ページ

地域連携診療ガイド 2022年度版ができました

vol.2 感染対策実習 レジ部屋日記

研修医たちが集まる“誌面レジ部屋“

防護服の着て脱ぐ手順を学びました

N95マスクの正しい使い方を学びました。

医師、スタッフ、そして何よりも患者さんに対して安心安全な医療を提供するために「感染対策の基本のキ」を学ぶ実習。
新型コロナウイルスの感染拡大防止のためにも大切です。

※ レジ部屋（レジデントルーム）とは、研修医たちが集まるお部屋のことです

『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。

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

平日の受診が難しい女性の皆様に向けて、日曜日に乳がん検診を行う「マンモグラフィーサンデー」を実施いたします。これは、全国の医療機関と認定NPO法人 日本乳がんピンクリボン運動（J.POSH）が協力し、毎年10月第3日曜日に行っている取り組みです。
「乳がん検診を受けたことがない」「忙しくて最近乳がん検診を受けていない」とお思いの方、日曜日に受診できるこの機会をぜひご活用ください！

検診日 10月16日(日) 要予約

内 容

	通常料金	室蘭･登別市 無料クーポン利用時	室蘭･登別市 助成利用時
① マンモグラフィー	6,190円	0円	2,200円
② マンモグラフィー＋乳腺エコー	11,690円	5,500円	7,700円

※ 視触診は行いません
※ 室蘭・登別市のクーポン、助成利用可
※ クレジットカードの利用可

受付から検査まで女性スタッフが対応いたします!!

対 象 20歳以上の女性

定 員 40名（①25名、②15名）

お問合せ 健診センター　TEL **0120-257-457**（平日9:00～15:00）
※ 時間外の受付可能なWEB申込フォームからのご応募が便利です

申込フォームは こちら

旅行透析同行者用ランチマップができました … 登別記念病院

旅行透析に同行された方向けに、病院周辺でランチがいただけるお店をマップにしました。登別ならではのメニュー、あまり市場には出回らない地産のお肉が楽しめるお店や、市民に人気のお店、一休みにぴったりなお店などが一目でわかります。
マップは院内で配布している他、登別記念病院ホームページでも公開しています。

篠原医師が北海道警察より表彰されました

8月25日、当院放射線科医師 篠原正裕科長が北海道警察本部より表彰を受けました。
これは、篠原医師が北海道警察　室蘭警察署の警察医として長く協力をしてきたことに対して感謝されたもので、室蘭警察署長より感謝状およびメダルを授与されました。

日鋼記念メディカル情報 設置店追加・バックナンバー配布施設のお知らせ

今月号より、以下の施設でも日鋼記念メディカル情報を配布しています

- ㊥栗林商会アリーナ（室蘭市入江町1-62）
- FKホールディングス 生涯学習センター「きらん」（室蘭市中島町2-22-1）

以下の施設では日鋼記念メディカル情報のバックナンバーを配布しています

- 登別中央ショッピングセンター「アーニス」2F（登別市中央町4-11）

〈個人の方への送付も可能です〉 ご希望の方は、下記までご連絡ください。

問合せ先 広報広告室　神田（かんだ）　TEL 0143-24-1331 / mail : koho@nikko-kinen.or.jp

臨床検査技師のお仕事を、もっと知ってみませんか “輸血検査技師の1日”動画、近日公開！

先月に公開された「臨床検査センター〈概要編　2022年度版〉」に引き続き、輸血検査科で勤務する若手臨床検査技師の1日の様子を紹介した動画「臨床検査技師の１日〈若手輸血検査科〉」が近日公開予定です。

〈輸血検査とは〉

治療・手術などで行われる血液製剤（血液や成分など）を、患者さんに対して安全な輸血が実施できるよう行われる検査

公開の際はホームページならびにTwitterで告知いたします。

日鋼記念病院発 医療・健康情報

WEB がんサロン『ほっとほーむ』

ご参加お待ちしています

対象者 北海道内にお住いの方（ご家族も可）

開催時間 10月5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3日(月) 17:00

詳しくはこちら

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）

FMひゅー ラジオ健康プラザ

84.2 MHz

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

《ピンクリボン特別企画》
9月19日　いきいき健康レシピ
9月26日　医療トピックス (1)
10月　3日　医療トピックス (2)
10月10日　教えて！薬剤師さん

※番組内容は予告なく変更する場合がございます

日鋼記念病院ホームページ「ラジオ健康プラザ ライブラリー」でバックナンバー公開中です

wi-radio 77.6MHz のインターネット放送が始まり FMひゅー 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！

SNS好評配信中！

Instagram インスタグラム
日鋼記念病院 地域周産期母子医療センター
@NIKKO_KINEN
助産師さんが赤ちゃん・病棟の様子や、出産・育児にまつわる情報を紹介！

Twitter ツイッター
日鋼記念病院 公式Twitter
@NIKKO_KINEN
休診情報・いち早くお伝えしたい情報のほか、病院の様子をお届け中。Twitterだけの情報も……!?

YouTube ユーチューブ
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！
YouTubeで「日鋼記念病院」を検索

近日公開 病院のお仕事 ※詳しくはp.7をご覧ください
《臨床検査技師の1日 -若手輸血検査科-》

- お家でチャレンジ《椅子で足上げ編》ほか
- Happy days -お家で学ぶ両親学級－《帝王切開編》ほか
- 日鋼記念病院のお仕事《歯科衛生士のお仕事》ほか

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

今月号は「ピンクリボン特集」です。わたくしもいい歳ですがマンモグラフィーを受けたことがありません。今月号を機に、今年マンモグラフィーデビューを飾ってみようかな？ と思っています。
また、当院の正面玄関横にある自動販売機は、実は「ピンクリボン活動」推進筐体です。ぜひ9月・10月は、当院お越しの際にこちらの自動販売機をご利用ください。

（カンダ）

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 ㈹
FAX 0143-22-5296
e-mail koho@nikko-kinen.or.jp
ホームページ https://www.nikko-kinen.or.jp
編集　広報誌編集委員会　委員長　山田康弘