

和みの輪

第14号

平成22年10月1日発行



教えて！病気のおはなし

第13回 『乳がん』について

特集 第9回病院展

病院からのお知らせ

病室テレビ 地デジ化

保育園児との交流／一日看護体験

連載 おすすめレシピ

“抗酸化作用たっぷりメニュー”

春江病院の概要／基本理念／院是

【写真：ボランティアの方による生け花（正面玄関）】

発行所

医療法人博俊会 春江病院

〒919-0414

福井県坂井市春江町

江留下屋敷62-5

TEL 0776-51-0029

FAX 0776-51-6163

ホームページ <http://www.harue-hp.org/>



日本医療機能評価機構

第13回『乳がんについて』

消化器科・女性外来・健診担当
検診マンモグラフィ

読影認定医師

齊藤 素子 先生



☆ 日本女性の

20人に1人が発症

乳がんは、ライフスタイルの変化などから年々増加傾向にあり、今では日本人女性の20人に1人が発症するとも言われています。女性ならば誰でもかかる可能性のある、身近な病気であることを忘れないようにしましょう。



☆ 早期の段階で乳がんを見つけるためには？

乳がん検診では、視触診・マンモグラフィ（乳房のレントゲン写真）・超音波検査（エコー）を組み合わせて診断します。マンモグラフィの所見の一つである「石灰化」には良性のものとは悪性のものがあります。早期がんは一般的に触診では異常がないことが多く、マンモグラフィ上の微細な石灰化で発見されることが多いのが特徴です。

☆ 乳がんになりやすい要因は？

月経のある期間が普通の人より長い（初潮が11歳以下、もしくは閉経が55歳以降。出産経験がな

い）。肥満（特に閉経後の肥満）。血縁者に乳がんになった人がいる。避妊薬のピルや女性ホルモン、副腎ホルモン剤を常用している。アルコールを飲む機会が多い、などです。

☆ しこり以外の

症状はある？

乳頭から血性の分泌物が出る。乳頭の陥没や変形、ただれが出現した。わきの下のしこりや皮膚のひきつれやくぼみが出来た。以上のような症状があった場合は、すぐに乳腺外来を受診しましょう。

女性にとって大切な体の一部である乳房……。それを守るためにも、勇気を持って乳がん検診を受けることをお勧めします。

ピンクリボン運動を

ご存じですか？

ピンクリボンは、アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんの家族が、「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったリボンから始まった乳がん啓蒙運動のシンボルマークです。

ピンクリボン運動とは、乳がんの撲滅、検診の早期受診を啓蒙・推進するために行われる世界規模の運動です。行政や市民団体、企業がイベントを開催したり、ピンクリボンをあしらった商品を頒布し、売り上げの一部を財団や研究団体に寄付しています。



教えて！病気のおはなし

マンモグラフィ（乳房撮影）

マンモグラフィとは乳房のX線撮影のことです。乳房の組織は柔らかいため、専用の撮影装置を用います。

触っても判らないような小さな乳がんや、しこりを作らない乳がんを白い影（腫瘤影）や非常に細かい石灰砂の影（微細石灰化）として見つけることができます。悪性の病気だけでなく、良性のものも見つかります。

撮影方法は上半身裸になっていただき透明な板とフィルムの入った板の間に乳房を挟んで均一に押しながら平たくして写真を撮ります。きちんと圧迫して乳房を薄く平らにすることがとても大事なことです。圧迫することにより痛みを伴いますが、よ

い写真が得られ、より細かい病気を発見できます。

撮影時の痛みについてはリラックスすることにより痛みが軽減されることもありますので力を抜いて検査を受けていただくように心がけています。さらに、乳房はホルモンの影響を受けやすく、生理前には乳房が張って痛みを感じることもあります。この期間にマンモグラフィを行っても支障はありませんが、生理が始まってから3〜10日ぐらいの乳房の柔らかい時期に検査を受けられるのが良いと思います。



《マンモグラフィ撮影装置》

乳がんドック

乳がんは早期に発見できれば、治癒率が高い病気です。そのため、定期的な検診が重要になります。当院では「乳がんドック」を実施しており、検査内容等は次の通りです。

<乳がんドック>

- ① マンモグラフィ
 - ② 超音波
 - ③ 視触診
- 料金 ¥8,000



- ① マンモグラフィ
- ② 超音波

乳房に超音波を当て、その反射で内部の様子を見ます。乳腺とがんの区別がしやすいので、乳腺密度の高い若い方にも有効です。妊娠中でも安心して受けていただけます。

- ③ 視触診

医師による診察です。しこりが触れないか、乳頭からの分泌物はないか、また、わきの下のリンパ節が腫れていないかを確認します。そして、各検査結果を総合してその場でお伝えします。

当院では女性医師、女性スタッフがおり、安心して検診を受けていただけます。検診について、さらに詳しい内容をお知りになりたい方はお気軽に当院までお問い合わせ下さい。



女性外来のスタッフ

特集 第9回病院展

～見直そう！私のカラダ、ここからだ！～

平成22年7月10日（土）に第9回病院展が開催されました。当日は晴天に恵まれ、約90名の方にお越しいただきました。身体計測や体力測定、筋肉や脂肪のバランスをチェックできるコーナーを設け、参加された皆さんの真剣に自身の体を見直す姿が見受けられました。

またAED（体外式除細動器）など、普段体験できないものに興味を持っていただける機会が得られたと思います。

特別講演として当病院消化器外科医師、山崎高宏先生に「肥満と消化器疾患」という演題で講演していただきました。皆さん真剣に聞き入っていました。

開催に際し、ご参加いただきました多くの皆様

感謝申し上げます。次回は平成24年に開催される予定です。地域住民の方々に健康に興味を持っていただけるような内容を考えております。皆様のご来場をお待ちしております。



筋肉や脂肪の
バランスをチェック



AEDで救命措置を体験



肥満度等の計測コーナー



病院からの
お知らせ

☆病室のテレビ、床頭台が
新しくなりました！

今年8月初めに地上デジタル放送対応のため病室テレビと床頭台の入れ換え作業が行われました。テレビはケーブルテレビ対応になっており、床頭台には鍵を付け安全面においても配慮されております。快適な入院生活をお過ごし頂きたいと思っております。



保育園児との交流会

**子供たちが病院を
訪問してくれました**

療養病棟では、月1回、春江みどり保育園の園児たちとの交流会を開催しています。入院患者さまが園児たちといっしょに、あじさいの貼り絵やスイカ割りなどの季節を感じて頂くレクリエーションを行っています。子供たちの声が聞こえ、またいっしょにふれあうことで患者さまにとって楽しい時間をすごして頂いています。



はじめまして、よろしく!



8月：スイカ割り

はやくたべたいなあ



みてみて!

うまくできたよ!



6月：折り紙でアジサイと

カエルの貼り絵

1日看護体験

当院では毎年、夏休み期間中、高校生（1日看護体験）を受け入れています。今年も将来看護師を志す高校生が1日看護体験に参加しました。

1日看護体験の目的は、看護の社会的役割を伝えることや医療機関における看護業務体験とおし、看護師の仕事に対する理解と魅力を感じてもらい、今後の進路を決める時に役立ててもらうために行っています。

実際に各部署のスタッフの指導のもとに、血圧・体温測定・聴診といった看護技術や手術室見学や手洗いを体験しました。体験

を終えた高校生からは「看護師の仕事にイメージがもてた」「手洗いの大切さを学べた」といった声が聞かれ、看護師の仕事にさらに理解を深められたと思います。今後も病院として1日看護体験の受け入れを続け、看護師を志す学生たちの良き指標となるよう努力したいと考えています。



血圧測定の体験（左）と手術室見学（右）



老化や病気を
予防する

抗酸化作用たっぷり おすすめレシピ

7月10日の春江病院病院展にて「抗酸化作用のある食べ物」について
特集させていただきました。その中から『おすすめレシピ』をご紹介します

野菜スティックの アーモンドディップ



材料(1人分)

野菜スティック(お好みの量で)

きゅうり 40g
にんじん 40g
だいこん 40g

アーモンドディップ

アーモンド 6粒
マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/4

作りかた

- ① アーモンドをきざむ
- ② アーモンド・マヨネーズ・しょうゆを混ぜ合わせる
- ③ お好みの野菜をスティック(棒状)に切る

とても簡単♪アーモンドが香ばしくておつまみにもおすすめ♡
アーモンドのかわりにゴマや練りゴマでも抗酸化作用が期待できますよ☆

(1人分あたり)

エネルギー169kcal たんぱく質2.4g カルシウム48mg 食物繊維2.8g

一口メモ ～抗酸化作用ってなに??～

血管や細胞を傷つけて体の中から老化を進めたり、病気の原因になるものを

かせいさんそ (活性酸素) といいます。これをやっつけるのが抗酸化作用です。

緑黄色野菜や果物、ナッツ類など抗酸化作用があります。



春江病院の概要

☎ 0776-51-0029

一般病床 : 116床 (亜急性期病床11床含む)

療養病棟 : 21床 { 療養病床 : 11床
介護病床 : 10床 (※ 介護療養型医療施設)

診療科目 : 外科、消化器外科、乳腺外科、肛門外科、
内科、呼吸器科、代謝・内分泌内科、糖尿病内科、循環器科、アレルギー科、
リウマチ科、整形外科、形成外科、脳神経外科、眼科、リハビリテーション科、
放射線科、麻酔科 (麻酔科標榜医 嶋田貞博 小林泰三)、女性外来

救急・労災指定病院 : 24時間態勢で患者様を受け入れております

健診 : 人間ドック、協会けんぽ生活習慣病予防健診、がん個別検診、
特定健康診査、特定保健指導、企業健診などを行っております

編集後記

今年の夏は猛暑が続き、全国各地で熱中症になる人が続出しました。残暑が厳しいですが、この広報誌が発刊される頃には涼しくなっているのでしょうか？みなさん、体調には十分注意しましょう。

【基本理念】地域医療の担い手として

住民に信頼される病院

- 【院 是】
- 一 医療レベルの向上
 - 一 和を以て尊しと為す
 - 一 患者様への適切な対応
 - 一 地域医療への参画