



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2024.7

vol.

135

むつみ

当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

乳がん検診、受けていますか？	1・2	お知らせ	4
食中毒について	3		

乳がん検診、受けていますか？

内科医師 横山 尚子

乳がんとは

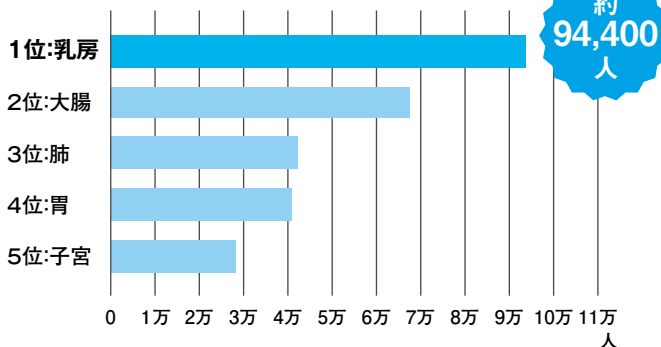
乳がんは乳房の組織で発生するがんです。

日本人女性の乳がん罹患数は2021年で94,400人となっており、がんの中で最も多くなっています。今や、女性の9人に1人が乳がんになる時代です。

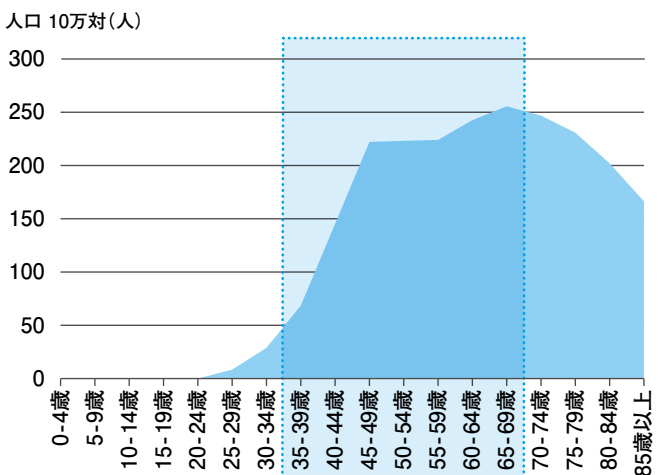
30歳代から乳がんの罹患率が顕著に増加し始め、40歳代から60歳代でピークに達します。そして40～60歳代の女性では乳がんにかかる人も増加傾向にあります。

また、30～64歳の世代では乳がんは女性のがんによる死亡数で1位となっています。

部位別予測がん罹患数 「がんの統計'22」より



年齢別乳がん罹患率 「がんの統計'22」より



SHIMADZU PINKRIBBONPROJECT ホームページより

乳がんの症状

乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。自分で乳房を触ることで気付く場合もあります。ほかに、乳房にくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、左右の乳房の形が非対照になる、乳頭から分泌物が出る、などがあります。



乳がん検診の目的と重要性

乳がん検診は、症状が現れる前に乳がんを発見するための重要な手段です。定期的な検診を受けることで、早期発見・早期治療が可能となり、生存率を大幅に向上させることができます。早期発見された乳がんの5年生存率は非常に高く、90%以上と報告されており、早期に発見し、適切な治療を行うことで、治癒率を高めることが期待できます。

乳がん検診の利益と不利益

乳がん検診の利益と不利益については下記のことなどがありますが、不利益よりも利益のほうが大きいことが証明されています。

利益:死亡率減少

不利益:がんの大きさや形状、発生する部位によっては見つけにくいこともあるため、100%発見できるわけではない。

がんの疑いがあると判定されて、精密検査を行っても、がんでないことも多くある。

乳がん検診の推奨

日本では、40歳以上の女性に対し、2年に1度のマンモグラフィ検査を推奨しています。個人のリスクファクター（家族歴、遺伝子変異など）に応じて、より早い年齢からの検診や、頻繁な検診が推奨されることもあります。



乳がん検診の方法

●マンモグラフィ検査

乳がん検診で最も一般的な方法で、死亡率を減少させることが科学的に証明されています。

X線を用いて乳房の画像を撮影し、異常がないかチェックします。

検査では、乳房をできるだけ引き出して、圧迫板という薄い板で乳房を挟み撮影します。

この圧迫は痛みや不快感を伴うこともありますが、薄く引き伸ばして圧迫することで乳腺の重なりを少なくし、診断しやすい撮影ができます。乳房の詳細な画像を撮影するために必要です。

●超音波検査

乳房に超音波を当て検査します。

乳腺の密度が高い人(高濃度乳房:マンモグラフィで白く見える部分が多い)やマンモグラフィ検査では判断しにくい場合に有用です。

特に40歳未満の女性の場合、マンモグラフィでは、いわゆる高濃度乳房になり、しこりがあるかどうかのわかりにくい場合があります。そのような場合でも、超音波検査ではしこりの診断をすることができます。また、放射線による被爆がないため、妊娠の可能性がある場合でも検査が可能です。

●ブレスト・アウェアネス

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。これは乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣です。

「ブレスト・アウェアネス」を身につけるために、以下の4つの項目を実践しましょう。

- ①自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる(乳房のセルフチェック)
- ②気をつけなければいけない乳房の変化を知る(しこりや血性の乳頭分泌、乳房のくぼみなど)
- ③上記②の乳房の変化を自覚したら、なるべく早く医療機関を受診する
- ④40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける(患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023年版より)

まとめ

乳がん検診は、乳がんによる死亡率の低減を目的として行われています。

定期的な乳がん検診(特に40歳以上の女性)と健康的な生活習慣、日頃から自分の乳房に関心を向ける生活習慣「ブレスト・アウェアネス」の実践を心がけることにより、乳がんのリスクを管理しましょう。

また、乳がんは他のがんと比べて、比較的若い年齢で発症することが多く、働きざかり・子育て世代でもかかるがんです。仕事や子育てで忙しい時期でも、あなただけでなく、あなたの家族やあなたのまわりの大切な人のためにも、乳がんの知識を深め、検診の大切さを理解し受診されることをおすすめします。

長崎病院での乳がん検診について

当院ではヘルスケアセンター(健診施設)にて乳がん検診を行っています。

当センターではマンモグラフィ検査(税込6050円)と乳腺エコー検査(税込2750円)の2種類があります。どちらも女性技師が担当いたします。(ただし、30歳未満の方には乳腺エコーをお勧めしています)



また、毎月第3金曜日はレディースデーとなっており、女性の方のみ受診が可能です。子宮がん検診、胃がん検診など、その他の検診と併せて、ぜひ乳がん検診を受けてください。

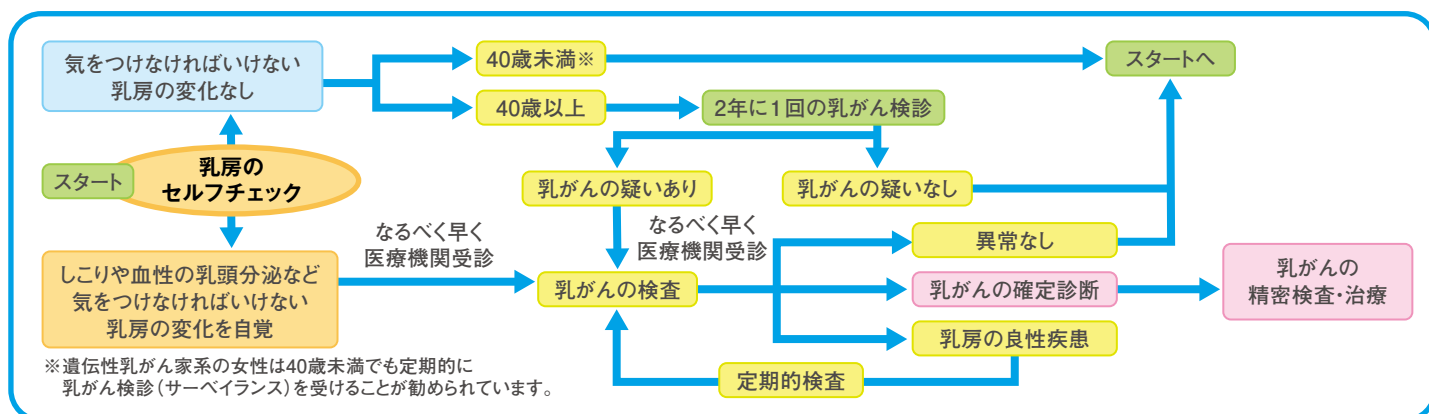
※広島市の方でがん検診チケットをお持ちの方は、チケットのご使用で、2年に1度マンモグラフィ検査が1600円(40~69歳)で受診できます。(70歳以上は無料です)

お問い合わせ先

長崎病院
ヘルスケアセンター
☎ 082-208-5791
(完全予約制です)



図.乳がんの早期発見・診断・治療につながるブレスト・アウェアネスの考え方



食中毒について

管理栄養士 倉谷 浩美

食中毒は、家庭や飲食店など、食品を扱う場合はどこでも起こりうる可能性があります。

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」「ウイルス」です。

細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。ウイルスは、低温や乾燥した環境内で長く生存します。細菌の原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く、ウイルスが原因となる食中毒は冬場(11月～3月)に多く発生します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためテイクアウトができる飲食店が増え、デリバリーアプリの普及により手軽に調理済み食品を家で食べることができるようになりました。

今まで以上に食中毒予防が重要になってきています。

これからの暑い季節にはさまざまな細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の3原則は細菌を『つけない(清潔)』『増やさない(迅速)』『殺す(加熱)』です。手洗い、購入時や保存の工夫などで3原則を守り、家庭での食中毒の発生を防ぎましょう。

～食中毒を防ぐポイント～

1 購入時

1. 消費期限を確認する。(＊)
2. お寿司や刺身などは最後に購入する。
3. 生ものの汁が他の食品につかないように個別に袋に入れる。
4. 購入後、寄り道をしないですぐに帰宅する。

＊消費期限とは安全に食べられる期限のことです。品質が急速に劣化する食品に表示されます。例えば、「弁当、惣菜、調理パン、生菓子、食肉」などです。



「消費期限」を過ぎた食品は
食べないでください!

2 帰宅後

1. 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。また、長時間室温に放置せずすぐに食べる。
2. 食品を取り扱う前後に手洗いをを行う。



3 食事時

1. 食べる前に手を洗う。
2. 食器に取り分けるときは、清潔な食器を使用する。
3. 長時間放置しない。

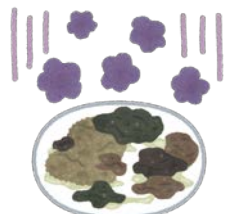


4 残った食品の保存時

1. 残った食品を扱う前にも手を洗う。
2. 清潔な容器に保存する。

5 残った食品を食べる時

1. 食品を扱う前に手洗いをを行う。
2. 十分に加熱する(中心温度が75℃以上で1分以上加熱)
3. 時間が経ち過ぎたものは捨てる。
4. 傷みの兆候があるなど、あやしい食品は捨てる。



新型コロナウイルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 来院される患者さん・他全ての皆様、マスクの着用・手指消毒をお願いいたします。

入院患者さんへの面会について（感染状況により面会制限を設ける場合あり）

- 面会日時** 全日 13時～18時（退室18:30までに退出のこと） 予約は必要ありません。
- 面会条件**
- ・原則ご家族のみ数名で1回30分程度、各病室のベッドサイドで面会してください。
 - ・面会時は検温・不織布マスクの着用（患者さんも）をお願いいたします。
 - ・体調不調・発熱のある方は面会をご遠慮ください
 - ・患者さんへの差し入れは必ず看護師にお申し出ください。また面会に来られた方の飲食はご遠慮ください。
- 面会手続き** ・各病棟のエレベーターホールで面会票をご記入の上病棟内へお入りください。（体温の記入が必要です。）

糖尿病教室

『糖尿病をよく知ろう』

～糖尿病と上手に付き合いつながり暮らししていくために～

日時：8月17日（土） 13:30～15:00
場所：長崎病院ヘルスケアセンター1階

- 13:30～14:30 **糖尿病を克服した患者さんから学ぶ!**
講師 糖尿病専門医 原均
- 14:30～15:00 **糖尿病の食事療法**
講師 管理栄養士 塚本 夢叶
- 申込が必要です。ご希望の方は外来受付まで。

外来担当医表

診療時間 午前 8:30～12:00 / 午後 2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科 【第1診察室】	住田 (循環器)	院長	山下 (糖尿病)	住田 (循環器)	院長	原 (糖尿病)
	内科 【第2診察室】	原 (糖尿病)	古森 (糖尿病)	中村 (呼吸器)	香川 (呼吸器)	香川 (呼吸器)	住田 (第1・3週) 熊谷 (第2・4週) 古森/山下 (第5週)
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	蓮沼	鍋島	鍋島	鍋島	鍋島	森脇 (第1・3・5週) 末廣 (第2・4週)
午後	内科 【第1診察室】	熊谷 (リウマチ)	中村 (呼吸器)	古森 (糖尿病)	熊谷 (リウマチ)	山下 (糖尿病)	長崎孝平 (第1・3・5週) 山本 (第2・4週)
	内科 【第2診察室】	山崎 (神経内科)			三森 (神経内科)	* 箱田 (リウマチ・痛風)	
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	浪花	鍋島	神垣	坪井	松苗	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。 ・〈 〉は専門分野です。 ・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。 2024年7月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院

- ・内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
 - ・皮膚科・熱傷センター
 - ・リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）
- ☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター

- （人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
- ☎082-208-5791（代）
- ・訪問看護ステーション ながさき
- ☎082-503-3236（担当：久保田）

みささ文化ビル

- ・居宅介護支援センター
- ☎082-230-8181
（担当：滋野）

ほほえみの郷

- ・グループホームあいあいホームながさき
- ☎082-532-6636（担当：荻原）
- ・デイサービスセンターほほえみながさき
- ☎082-532-6630（担当：安永）

基本方針

1. 患者さんの生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者さんや家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者さんのライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」にのっとり、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
7. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利



医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
[JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い]
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821
駐車場完備

診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分 休診日 日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp 長崎病院 広島 検索

