

ふれあい

vol. 43

平成 30 年 3 月



- 特集 乳腺外科外来
- 健康コラム 健康寿命をより長く
- 当院の防災活動について
- 定番おかずをひと工夫 かぼちゃのきんぴら

 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp
URL. <http://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得し安心してうけられる
質の高い医療をめざします

基本方針

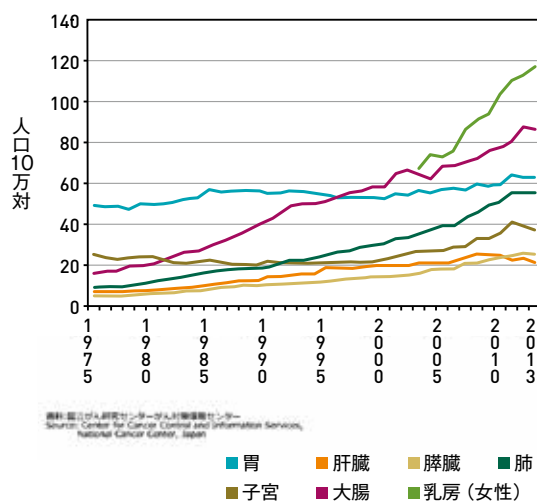
患者さんの権利と尊厳を大切にした医療を行います
地域の中核病院として急性期医療を行います
地域の医療機関と連携し切れめのない医療を行います
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを行います
健康長寿をめざした予防医療を行います

特集 乳腺外科外来

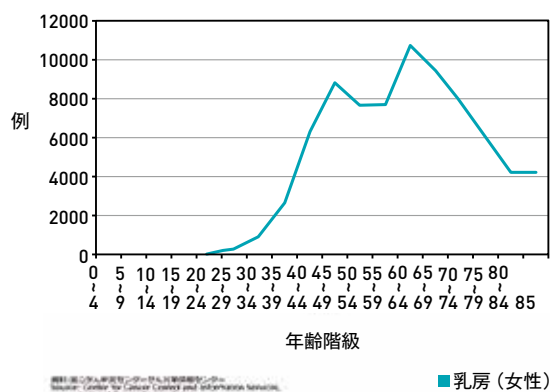
2週間毎の土曜日午前中に、乳腺外科外来で診察させていただいております乳腺専門医の前田浩幸です。最近、芸能人の方や元ニュースキャスターの方が乳がんにかかっていることが報道され、乳がんのことを心配する女性が増えて参りました。乳がんにかかっている女性は近年急速に増えており(図1)、『健康だから』とか、『血縁の方に乳がんがないから』という理由で乳がんにかからないと考えるのは間違いです。どの女性が乳がんにかかっても不思議ではありません。乳がんの好発年齢は、40歳～65歳までの働き盛りの女性に多いことが日本人の乳がんの特徴です(図2)。乳腺外科外来を受診いただく患者様の多い症状では、乳房の痛み、しこり、違和感が多いです。また、脇の下も同様に、痛みやしこり、違和感を感じて受診される方が多いです。その他、乳頭乳輪部の湿疹、掻痒感や、乳頭からの分泌液が出るようになり受診されています。乳がんの約9割はしこりで発見されており、痛みは少ないです。乳がん検診で精密検査が必要と通知が来た方も受診されています。また、男性の方にも頻度は少ないですが、乳がんにかかれる方もいて、乳房の痛みやしこりに気づいて受診されています。

受診されましたら、乳がんになるリスクを知るために、問診をさせていただきます。その後、外科外来での視触診と、放射線検査室で、マンモグラフィーの撮影と乳房超音波検査を受けて頂きます。一般の乳がん検診と違うところは、乳房超音波検査をさらに受けて頂いて、視触診やマンモグラフィーで発見できない小さいしこりを発見したり、乳腺専門医による総合診断をさせていただくことです。正常であれば、1年～2年後の乳がん検診に戻っていただきます。乳がんを疑うしこりがあれば、注射する針でしこりの細胞を採取する穿刺吸引細胞診を施行したり、局所麻酔をした後、注射針より少し太い針を刺して、しこりの小

【図1】 部位別 罹患率(全国推計値) 年次推移 (女性、全年齢)



【図2】 年齢階級別 罹患数(全国推計値) 2013 (女性)



い塊りをとらせていただく針生検を行います。採取された細胞や小さい塊りは、病理検査へ提出して顕微鏡の検査で、乳がんか良性の病気かを確定診断させていただきます。結果は、2週間後にお知らせいたします。しこりは指摘されないものの、小さい石灰化(カルシウムの付着)を指摘されて精密検査が必要な方もいます。乳房の小さい石灰化をおこす良性の病気には、お体のホルモンのバランスが崩れて、乳房の痛



みや、一過性のしこりをつくる乳腺症があります。悪性の病気には、早期の乳癌があります。この乳房の石灰化で、早期乳がんの可能性が高いと診断された場合には、マンモトーム生検を受けていただきます。マンモトーム生検は、乳房をマンモグラフィー検査と同様に、乳房を板の間に挟んだ状態で、局所麻酔を行ったあと針生検を行い、石灰化を含んだ乳腺の小さい塊りを採取させていただきます。採取された検体を病理検査へ提出し、乳腺症か、早期の乳がんかを確定診断します。

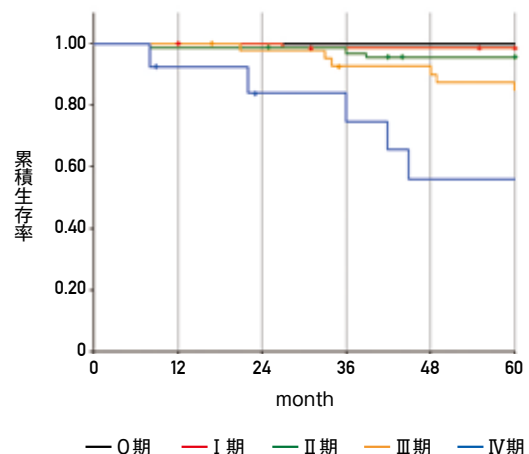
上記の検査で、良性と診断された場合には手術は行わず経過観察します。乳がんと診断された場合には手術を受けていただきます。乳がんの治療には手術以外に抗がん剤治療や、ホルモン治療、放射線治療がありますが、乳がんを完全に消失させることはできず手術が1番の治療です。定期的に乳がん検診を受けていただくと早期の乳がんを発見できます。病期0期またはI期の早期乳がんであればほぼ完治しますし(図3)、乳房温存手術や、脇の下のリンパ節を残す手術を受ける患者様がかなり多くなります。さらに副作用の強い抗がん剤治療を受ける患者様も少なくなります。

まとめますと、上記のように乳房や腋窩に症状のある方は、乳腺外科外来の受診をお勧めします。症状があるのに放置しておく、治る乳がんが治らない乳がんになることがありますので、症状に気づいた場合には放置しないで、早めに乳腺外科外来へお電話いただき、受診予約をお願い申し上げます。症状のない方は、当院の個別乳がん検診、市町村の乳がん検診や、会社または人間ドックの乳がん検診を定期的に受けて頂くことをお勧めします。早期に乳がんを発見でき、乳がん死を予防できる効果があります。乳がん検診で要精査となった方も乳腺外科外来へお電話いただき診察予約をお願い申し上げます。その他にご不

【図3】福井大学病院乳腺内分泌外科で治療された乳がん患者さんの5年生存率

2003～2012年		
病期	5年生存率	追跡率
0	100%	1
I	99%	1
II	95%	1
III	85%	1
IV	56%	1
全体	93%	1

2003年～2012年
乳がん治療開始後生存率



明な点がございましたら、乳腺外科外来へお尋ねいただけましたら幸いです。遺伝が心配な患者様やご家族への遺伝カウンセリングも受け付けております。



健康寿命をより長く



日本は世界一の長寿国と言われています。確かに、長生きは望ましいことではありますが、単に寿命が長いだけでなく、健康であると自覚して生きていける時間「健康寿命」が長いことが大切です。

医師として病院に勤務していますと、すごい健康な人にはめったにお目にかかれません。当然ですが病院で病気とは無縁の人を探すのは難しいものです。健康であることを確認するために健康診断や人間ドックを受診される方や、インフルエンザや肺炎球菌ワクチンなどの予防注射を受けに来られる方の中には、元来無病で何ら薬を服用されていない方が結構いらっしゃいます。さらに90代でも、杖をつかずに一人で歩いて来られる方がいらっしゃいます。本当に羨ましい限りです。「どうしたらそのように元気で長生き出来るのですか」とこちらから尋ねたくなります。

何らかの病気に罹患し薬は服用しているけれども、人の世話にはならず生活できる状態は、まだ「健康寿命」の範疇に入るように思います。対して「不健康寿命」は、生きているけれども何らかの支障を来しながら生きていかなければならない状態で、「要介護」とも分類されます。その期間は、男性では約9年、女性では約13年と言われています。

健康寿命をより長く、もし要介護に陥っても少しでも軽い状態で過ごすにはどうしたらよいのでしょうか。

ここで要介護になる原因となる疾患にはどのようなものがあるか列記します。

- ・いわゆる脳卒中に代表される脳血管疾患
- ・高血圧症や動脈硬化性疾患を含む循環器疾患

- ・糖尿病など代謝性疾患
- ・骨折や骨粗鬆症、変形性股（膝）関節症などに伴う整形外科的疾患
- ・認知症 などです。

これらの疾患にかからないように健康的な生活をするためには、メタボの予防（過食、塩分、過度の飲酒を控えること、適度の運動）、禁煙の徹底、足腰の骨・筋肉を鍛えて転倒防止、規則正しい生活、さらにはストレスの少ない生活を心掛けることです。

最後になりましたが、健康で長生きするにはどうしたら良いのでしょうか。本コラムにて何度も取り上げてきました「ウォーキング」も含まれますが、ここでは、いわゆる「運動療法」をお勧めしましょう。「運動療法」を具体的に定量化して述べることは色々問題がありますが、一般的にできれば毎日、少なくとも週3～5回、強度が中等度の有酸素運動を20～60分間行い、週に計150分以上運動を行うこと〉となっています。ただし変形性股（膝）関節症など整形外科的疾患や糖尿病などをお持ちの方は、運動にてかえって症状が悪化することがありますので、かかりつけの医師と充分相談されることをお勧めします。



当院の防災活動について

年3回の防災訓練

当院では春、夏、秋に計3回の防災訓練を開催しています。3回のうち2回は夜間や休日想定 of 看護師中心の訓練を行い、1回は日中想定 of 全職種が参加する大規模な訓練を行っています。訓練は実際に煙を発生させたり、役者さながらの演技をした職員を救出したりと臨場感あふれるものになっています。また、今年度は中消防署とのコラボレーションが実現し、消防士が病院の中を駆け回る、ホースが廊下を飛び交う、救護所で手当を行うなど、より実際の場面を想定した訓練を行うことができました。



全日本病院医療支援班 (All Japan Hospital Medical Assistance Team(以下、AMAT))の設立

当院では平成27年に災害医療活動の研修を受け、1班目のAMATを設立し、翌年、2班目を設立しました。AMATとは災害時の「防ぎえる災害関連死」をなくすことを目的として、援護が必要な方に配慮した医療救護活動を行える医療チームのことを指します。

東日本大震災においては、被災した民間病院に対する支援は十分に行き届かなかったことから、民間病院の連携を強固にするべく従来からあった医療チームを見直し、制定され作られました。民間病院や災害時要援護者に対する十分な支援、避難所の巡回診察、患者の病院間運送など多様な医療チーム等との連携を含めた災害活動の知識・技術を習熟したチームとして活動を行っていきます。

これからも当院では積極的に防災や災害支援活動へ参加し、世の中のニーズに合った防災に必要なことや広域災害時の病院・スタッフとしてのあり方を検討・厳選し、よりよい活動・訓練を行うために日々進化していきたいと考えています。そのためには職員の皆様、地域の皆様の協力が不可欠ですので、これからもご指導、ご鞭撻の程、よろしくお願いします。



～冷え症～



「冷え症」は、血行不良により、体の末端部分が他の部分に比べて極端に冷たくなることをいいます。血行不良になると、血管の少ない手や足、腰の血液の量が少なくなって、手足が冷たい、腰が冷えるなどの症状が現れます。「冷え症」は、頭痛やめまい、便秘、肩こり、不眠などさまざまな不調の原因になると考えられています。体温が1度下がると、代謝が10～20%、免疫力が30%も低下するそうです。

「冷え症」には大きく分けて3つのタイプがあります。

- 四肢末端型冷え症：主に10～30代女性 熱を上手く作れない、運べない
- 下半身型冷え症：更年期の女性や中高年男性 下半身に熱を運べない
- 内臓型冷え症：年齢を問わず感じる冷え症 汗をかきやすく、熱が逃げてしまう

「冷え症」改善に効果のある栄養素

- ① **ビタミンE**：末梢の血管を広げ、血液の流れをよくします。(かぼちゃ、青魚、ナッツ類など)
- ② **たんぱく質**：筋肉の代謝と修復を助け、自律神経を正常に働かせます。
(肉類、魚介類、大豆製品、卵、乳製品など)
- ③ **鉄分**：酸素を全身に運び、貧血を予防します。(レバー、肉類、魚介類など)
- ④ **ビタミンB1**：代謝をよくし、体を動かすエネルギーを作るため血液の流れがよくなります。
(豚肉、豆類など)

全身の末梢血管まで血液を送り込み、血行を促進させるには、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが基本です。甘い物や脂っぽい物を多く摂取すると、血液中に糖分や脂の割合が多くなり血流が悪くなるので控えましょう。



いつもの
料理を工夫

かぼちゃのきんぴら

作り方

- 1) かぼちゃは、種とわたを取り除き、洗い、ラップに包み、レンジで2～3分加熱し、5mm厚さに切る。
- 2) フライパンにごま油を熱し、小口切りにした赤とう辛子、かぼちゃを入れ、炒める。
- 3) かぼちゃが少し透き通ってきたら、ツナを加え、酒、みりん、しょうゆ、砂糖で味を調え、いりごまをふり出来上がり。

材料 2人分
かぼちゃ 1/8個 (200g)
ツナ缶 1/2缶
いりごま 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
ごま油 大さじ1
赤とう辛子 適量

診療案内

診療受付時間

月曜～土曜
午前8:00～午前12:00

診療時間

月・水・金曜
午前9:00～午前12:00
火・木・土曜
午前9:00～午前12:00
午後2:00～午後5:00

休診日

日曜・祝日、月・水・金曜日午後
夏期休暇・年末年始

救急患者様は常時受け入れます

整形外科

大塚 和史
野尻 正憲
佐藤 充彦
武井 大輔
高橋 寛
新井 隆三
森田 侑吾
岡田 章憲
富澤 琢也

脳神経外科

佐久間 敬宏
菊田 健一郎
常後 顕三
木戸口 正宗

外科

宮永 克也
千葉 幸夫
山本 信一郎
多保 孝典
木村 哲也
佐々木 正人
成瀬 貴之
前田 浩幸
村上 真
林 秀樹

形成外科

山中 浩気

放射線科

村岡 紀昭
木下 一之
辻川 哲也
高田 健次

内科

酒井 克哉
森島 繁
荒井 肇
天谷 直貴
福岡 良友
多崎 俊樹
岡 知美
山崎 寛章
松井 宏行
松本 忠彦
八幡えり佳

呼吸器科

長内 和弘

内科(糖尿病)

西教 美千子

循環器科

酒井 克哉
森島 繁

内科(腎臓)

高橋 直生

内科(人工透析)

森島 繁
松田 哲久

神経内科

人見 健文
眞木 崇州

臨床検査

荒井 肇

消化器科

宮永 克也
荒井 肇
多保 孝典
大谷 昌弘
青木 創吾
土山 智邦

眼科

赤木 好男
青木 朋恵
辻 隆宏
有村 尚悟
高村 佳弘

泌尿器科

秋野 裕信

麻酔科

石本 雅幸
千葉 幸夫

健診・人間ドック

林 秀樹

回復期リハビリ

テーション病棟

野尻 正憲