

乳がんは早期発見で治せる！ 定期健診を受けましょう。

当院外科の本間恵医師（日本乳がん学会認定医・マンモグラフィ読影医）が、乳がんについてお答えします。

Q: 乳がんとはどんな病気ですか？

A: 乳がんは、乳房の中にある母乳を作る「乳腺」という組織にできる悪性腫瘍です。乳がんは「エストロゲン」という女性ホルモンと大きくかかわりがあります。現在、日本において乳がんは、女性が最もかかりやすいがんで、全年齢層で増加し続けている病気です。日本人女性の14人に1人の割合で発症し、乳がん患者さんの8割以上は血縁に乳がんの方が全くいないといわれており、女性であれば全く他人事ではない病気です。

Q: どんな場合になりやすいのですか？

A: 女性の社会進出に伴う非婚・初産年齢の高齢化、食事の欧米化に伴い、肥満、糖尿病などの危険因子は増えており、ホルモン補充療法、喫煙、飲酒もリスクを上げています。一番重要なのは早期発見です。早期に発見すれば命に別状なく、再発予防の治療費も安くすみます。自己検診を行うことと、特に40歳以上の方は定期検診を受けることをお勧めします。マンモグラフィーは月経前を避けるとそれほど痛くありません。当院では適宜、超音波検査（エコー）での評価も行っています。

当院では検診のほか、精密検査、手術（異物による再建術を除く）、内分泌療法、化学療法、分子標的治療等の治療を行っています。万が一、乳がんと診断された場合は、ご希望に応じ他院への紹介もいたします。まずはお気軽に検診やご相談にいらしてください。検診の方は、毎年12月が混み合いますので、早めの受診をお勧めいたします。

Q: 自己検診はいつごろどのようにやるのですか？

A: 月経のある方は、月経終了後1週間以内の乳房の最もやわらかい時期、月経のない方は毎月一定の日を決めて、入浴時や就寝時に行うとよいでしょう。方法は次のとおりです。



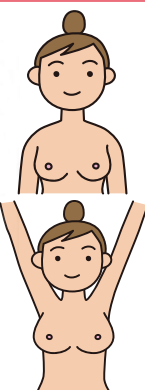
本間 恵 医師

乳房自己検診で早期発見

STEP1. 「まずは見て」

入浴など鏡の前で両腕を上げたり下げたりして

- ①乳房の姿をよく観察しましょう。
- ②乳房に「ひきつれ」「くぼみ」「変色」がないか観察しましょう。
- ③乳首の変形、皮疹の有無、乳首から液が出ていないか観察しましょう。



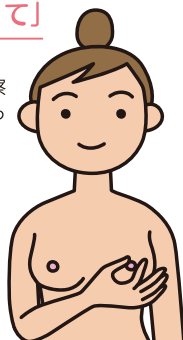
STEP2. 「次に触って」

- ①横になり、一方の手を頭の後ろにおきます。
- ②もう一方の手の指をそろえ、指の腹で乳房を上から柔らかく押さえるように触れます。
- ③内側半分と外側半分に別けて矢印の方向に軽く押しながら触ります。（反対側も同様に）
- ④そろえた指のどれかに他と異なった硬さのものが触れないか探してください。
- ⑤しこりかな？と思ったら反対側の対照的な位置と比べてみてください。（しこりは指と肋骨の間にはさむとよく分かります）



STEP3. 「最後は搾って」

- ①乳首を軽くつまみます。
- ②異常な液が出ないかよく観察しましょう。（特に血液が混ざった様な液はできません）



出前講座を実施中！

本間恵医師の「もっと知りたい乳がんの話」は、八潮市の出前講座に登録しています。ぜひご利用ください。

市役所市民協働推進課 996-2111 (代) 当院 地域医療連携室 996-1131 (代)

乳がん検診を受けましょう!

乳腺エコー

マンモグラフィー

安心の女性スタッフが揃っています!

高度な専門的技術を女性の立場できめ細やかに



乳腺エコー（超音波）

画像検査方法の一つ。診察台に横になった状態で乳房にジェルを塗り、探触子（プローブ）を皮膚にあて、超音波の反響によって乳房の中の構造を映像化。リアルタイムにモニターに表示することができます。



マンモグラフィー（乳房撮影）

乳房専門のレントゲン検査です。少ない放射線の量で安全に乳がんの検出ができます。台とプラスチックの2枚の板の間に乳房を片方ずつ挟んで、薄く引き伸ばした形で撮影します。

当院のエコーはHi-Vision画質で、病変の弾力性（硬さ）をみるエラストグラフィーが搭載されており、極めて初期の乳がんの発見に活躍中です。

ほかに、精密検査として「乳腺MRI」「細胞診」「組織診」「乳腺CT」「乳管造影」を行っています。

（針生検、吸引式針生検、切除生検）

当院は八潮市・草加市のがん検診無料クーポン券が利用できる検診指定医療機関です。

乳がん検診は「外科」で、子宮がん検診は「婦人科」です。
お問い合わせは、医事課（総合案内）まで。Tel (996) 1131

鰯の和風マリネ

1人分の栄養量：エネルギー197kcal
塩分1.2g

材料 (2人分)

鰯(3枚おろし) 60g×2枚／片栗粉 10g／サラダ油 8g
玉ねぎ 50g／人参 10g／水菜 10g／トマト 30g

A. (だし汁 10cc／醤油 小さじ2と1/2／酢 小さじ1)
料理酒 小さじ2／上白糖 1g／ねりからし 1g
ごま油 小さじ1/2)

作り方

- ①鰯に片栗粉をまぶして、180度の油で揚げる。
- ②玉ねぎはスライスして水にさらす。人参は細切り、水菜は長さ5cmに切る。
- ③鍋にA.を入れて温めて、冷ます。
- ④①の鰯に、②の野菜を乗せて、③のたれをかけて、トマトを添える。



管理栄養士の一口メモ

皆様、暑い夏は何を食べてお過ごしでしょうか？食欲がなくなり、つい冷たいものばかり食べていませんか？そこで今回はサラダ感覚で食べられる、さっぱりとしたメニューをご紹介します。鰯には適度な脂肪に旨味の素がたっぷり含まれていて、さらにEPA、DHA等の脂肪酸が多く含まれていて、血中のコレステロールを下げて、動脈硬化を予防する健康効果があります。また、トマトに含まれているβ-カロテン(ビタミンAの前駆体)は、皮膚や粘膜を強くして、風邪等の感染症にかかりにくくする効果があります。酢醤油をかけると、疲労回復効果が高まります。魚や野菜は旬のものに変えてもいいですね。夏バテをしないように、しっかりと食事食べて、暑い夏を乗り切りましょう!!



新病院情報



「免震装置の工事を行っています。」

3月1日に着工した新病院建設工事は、地盤の山留工事(掘削した際その側面などが崩れないよう補強する工事)と、本杭を打設する工事(92本もの杭を地下深くの岩盤まで打ち込む工事)が完了し、現在、免震装置の工事に入っております。

新病院は免震構造で施工いたします。免震構造とは、地震の揺れを建物に伝わりにくくする装置(免震装置)を用いた構造です。免震構造は一般的な構造に比べ建物の揺れがゆっくりとなり、家具等の転倒のおそれ小さくなる等、より安全安心な構造形式です。

写真は5月19日(月)に撮影したのですが、敷地内で建物建設にあたる部分を深く掘った中に、免震装置を設置するための基礎部分を見ることができます。

免震装置は建物全体で86か所設置される予定となっており、高さ85メートル、重さ120トンの超大型クレーンを駆使しながら、免震装置の基礎となる部分に鉄筋を張る作業を行っています。



市内団体紹介

ダンベルジョイ健康体操

バランスのとれた食事と運動と睡眠の体力づくりを基本に、ダンベル 1 kgを両手に持つて行う運動で、体脂肪燃焼と筋肉量増強が目的の有酸素運動です。

活動日：毎週月曜日、午後7時～9時

活動場所：文化スポーツセンター

現在 35 人の会友が輪番制で運営しています。(活動歴 18 年)

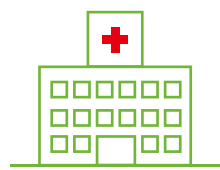
お問い合わせ：048-995-8261 (今関信子)



送迎バスのご案内 <平成25年10月改定>

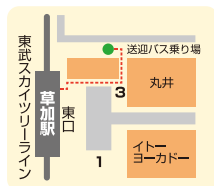
1号車 草加駅 東口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

草加駅 東口



草加駅東口ロータリーから丸井と上島珈琲店の間の通路を抜けたあたり。サンキ前。

八潮中央総合病院			草加駅 東口	
		←	8:00	発
9:30	発	→	9:45	発
10:30	発	→	10:45	発
11:30	発	→	11:45	発
12:30	発	→	12:45	発
13:30	発	→	13:45	発
15:30	発	→	15:45	発
16:30	発	→	16:45	発
17:40	発	→	17:55	発
18:30	発	→	18:45	発
19:15	発	→	—	—

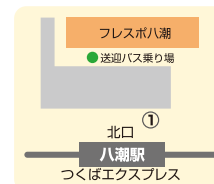
2号車 八潮駅 北口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

八潮駅 北口



フレスポ八潮サンマルクカフェ前あたりに停車。

八潮中央総合病院			八潮駅 北口	
7:45	発	→	8:00	発
8:25	発	→	8:40	発
9:00	発	→	9:15	発
9:30	発	→	9:45	発
10:00	発	→	10:15	発
10:30	発	→	10:45	発
11:00	発	→	11:15	発
12:15 (土)	発	→	12:30 (土)	発
12:45 (土)	発	→	13:00 (土)	発
13:15 (土)	発	→	13:30 (土)	発
14:30	発	→	14:45	発
15:30	発	→	15:45	発
16:00	発	→	16:15	発
16:30	発	→	16:45	発
17:15	発	→	17:30	発
17:45	発	→	18:00	発
18:15	発	→	18:30	発
18:45	発	→	19:00	発
19:30	発	→	—	—

土曜日運休

(土) 土曜日のみ運行

■ 病院理念

「地域から信頼される病院」

■ 基本方針

私たちは、以下の基本方針を遵守し、信頼される病院を目指します。

1. 安心・安全な医療の提供
2. 紹介患者・救急患者の積極的な受入れ
3. 総合病院としての機能と充実
4. 教育研修の向上と研鑽
5. 患者さまの人格を尊重した医療

■ 患者さまの権利

私たちは、以下の権利を尊重します。

1. 適切な医療を受ける権利
2. 人権とプライバシーが保護される権利
3. 医療情報の説明を受ける権利
4. 医療行為を選択する権利
5. 診療録の開示を求める権利
6. 他の医師に意見を求める権利(セカンドオピニオン)

診療統計

平成26年
4月・5月 (月平均)

外来患者数	19,601名(9,801名)
入院患者数	442名(221名)
退院患者数	455名(228名)
一日平均外来患者数	400.2名
救急搬入数	251件(126件)
紹介患者数	346名(173名)
手術件数 全身麻酔	93件(47件)
硬膜外・脊髄麻酔	15件(8件)



アクセス ●八潮インターから 5分 (東京方面より)
●三郷インターから 15分 (柏方面より)



上尾中央医科グループ
医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

日本医療機能評価機構認定

〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1-41-3
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2315
http://www.yashio-cgh.jp

