



# ふれあい

2016  
10月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院 編集:広報委員会 〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地 TEL.048-996-1131/FAX.048-997-2135

## 乳がんは 早期発見で 治せる!

潮止中学校の保護者と生徒の皆さん  
が本間恵医師を訪ねました。

### 10.1 Pink Ribbon Day

10月1日は「ピンクリボンデー」。今月は、八潮市立潮止中学校の女子生徒の皆さん、同校PTAの保護者の皆さんが当院の本間医師を訪ね、乳がん予防のポイントなどについてお話しをし、当日の内容を会話形式で再構成しました。

潮止中学校2学年  
宮下 真奈さん潮止中学校2学年  
稲葉 千瑛さん潮止中学校2学年  
篠宮ひな子さん

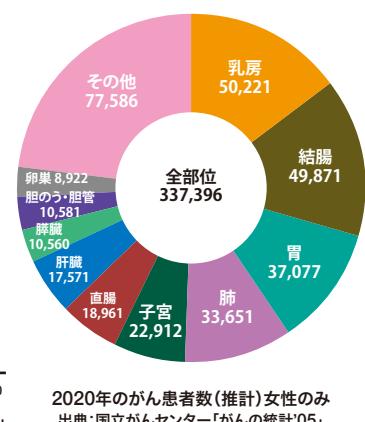
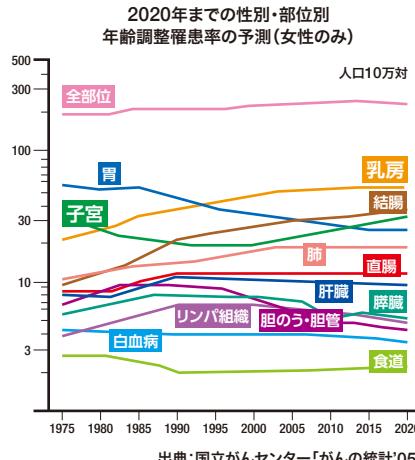
#### 乳がんを知ろう

##### —乳がんとはどんな病気ですか?

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。

##### —乳がんになる人は多いのですか?

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12人に1人の割合で発症しています。





潮止中学校保護者  
高宮 里江子さん



潮止中学校保護者  
松川 武美さん



潮止中学校保護者  
濱野 杏奈さん



潮止中学校養護教諭  
森下 佐枝子さん

### 一女性のがんの中で一番多いと聞きましたが…。

その通りです。その上、乳がん患者の数は毎年増加しています。しかも死亡率は、欧米諸国が減ってきてるにもかかわらず、日本の場合毎年増加しています。

### 一日本人がかかりやすいということですか？

いえ、日本は検診の受診率が低く、がんが発見されるのが遅いからです。欧米は早めに見つかっています。

### 一予防のポイントはどのようなことでしょうか？

乳がんは、早く見つけて適切に対処すれば死に至ることはありません。まずは、検診です。日本の検診受診率は先進国の中で恥ずかしいほど低い状態です。

### 一遺伝が多いのでしょうか？

乳がん患者の7～8割は血縁に乳がんの方が全く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。

### 一どんな場合になりやすいのですか？

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、一部のホルモン補充療法、喫煙、飲酒もリスクを上げています。

## 重要なのは早期発見

### 一どうしたら乳がんを予防できるのでしょうか？

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、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。



### 一自己検診は、いつごろどのようにやるとよいのですか？

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、入浴時や就寝前行うとよいでしょう。

### 一病院での検診は、どのように行うのですか？

マンモグラフィーでの検査と超音波検査(エコー)があります。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。

またマンモグラフィー検査では見つかりにくい場合があります。そうした場合には適宜、超音波検査での評価も行っています。

### 一マンモグラフィーの検査はどのような方法で行うのでしょうか？

乳房専門のレントゲン検査で、少ない放射能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。

### 一超音波検査はどのような方法で行うのでしょうか？

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し、リアルタイムでモニターに表示することができます。ステージ0の乳がんは、マンモグラフィーがよく見つけてくれますが、乳腺組織の多い高濃度乳腺や不均一高濃度乳腺の方では、超音波併用で癌の発見率が1.5倍になります、特に40代の方におすすめです。

## 乳房自己検診で早期発見

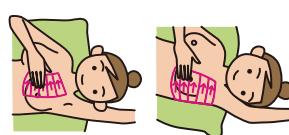
### STEP1.「まずは見て」

- 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。



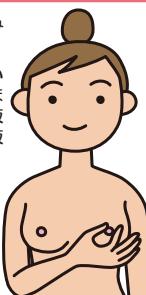
### STEP2.「次に触って」

- 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しきりかな?と思ったら反対側の対称的な位置と比べてみてください。(しき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ませんか?)



—マンモグラフィーと超音波では、どちらが優れているのですか？

両者補い合う関係にあり長所と短所があります。

—検診は、恥ずかしいという気持ちがあつて気おくれしてしまうのですが…。

先ほども申し上げましたが、一番重要なのは早期発見です。皆さんの命を守るために、定期的な検診をお勧めします。当院の検査スタッフは、安心の女性スタッフが揃っています。

—検診で、万が一乳がんと診断された場合はどのようになるのでしょうか？

精密検査が必要です。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おります。また、ご希望に応じ他院への紹介もいたします。

—精密検査にはどのような方法があるのでしょうか？

乳腺MRI、細胞診、組織診（針生検、吸引式針生検、切除生検）、乳腺CT、乳管造影などです。



八潮中央総合病院では、私を含めて看護師や検査技師などいろいろな職種の職員が集まってピンクリボンプロジェクトチームを作り、日曜検診を実施したり、市民まつりなどで啓発活動を続けたりしています。乳がんをすべての女性の問題として、みんなで考え、みんなで行動しましょう。

皆さん、今日はありがとうございました。



放射線科  
白鳥



看護部  
佐々木



検査科  
間中



検査科  
三橋



連携室  
松澤

## 私たちもピンクリボン運動を支えています！

### 参加者の感想

潮止中学校2学年 宮下 真奈（みやした まな）

テレビで有名人が乳がんになったと聞いていたので、関心がありました。今日のお話は分かりやすく、とても勉強になりました。検診が大切なことを母にも伝えたいと思います。

潮止中学校2学年 稲葉 千瑛（いなば ちなは）

乳がんは、私たちの母親の世代である40代の女性がかかりやすいというお話を聞き、大人になつたら検診を受け、万一の場合でも早く見つけて治せるようにしたいと思いました。

潮止中学校2学年 篠宮 ひな子（しのみや ひなこ）

私のおばあちゃんが乳がんを経験しましたので、乳がんについての話は以前から聞いていました。今日は先生から早期発見が大切なことを学びましたので、自分にも活かしたいと思います。

潮止中学校保護者

高宮 里江子（たかみや りえこ）

乳がん検診は「痛い」とか「こわい」というイメージがあり、まだ受けたことがありませんでした。市からクーポン券も届いていますし、今日のお話を聞いて、ぜひ検診を受けてみたいと思います。

＜本間医師から＞検査の際の痛みについては個人差がありますが、できれば生理前の時期をはずして検査を受けた方がいいですよ。

潮止中学校保護者 松川 武美（まつかわ たけみ）

先日40歳になりましたが、まだ検診は受けていませんでした。身近に罹った人もいなかったので、他人ごとになっていたと思います。今日のお話を聞き、これを機会に考えを改め検診の機会があれば受けたいと思います。

潮止中学校養護教諭

森下 佐枝子（もりした さえこ）

今日一番驚いたのは、マンモグラフィーだけでは見つけにくい病変があることで、超音波検査の大切さを学びました。養護教諭として、女子生徒やお母さん方にぜひ伝えていきたいと思います。

### 八潮市では、保健センターで乳がん検診（集団）を実施しています。

八潮市内で乳がん検診を行っている医療機関は当院だけで、すべて予約制で受け付けています。ご予約のお問い合わせの増加に伴い、このほど乳がん検診の予約数を拡大いたしました。

毎年12月が混み合いますので、早めの受診をお勧めします。

また、平日受けられない方のために、10月30日（日）には日曜検診を実施します。



マンモグラフィー検査の説明

超音波検査の説明



## 新任医師のご紹介

### 検診センター

わた なべ  
渡辺 純 医師

専門 人間ドック、健康診断

#### メッセージ

8月16日から健診センターに勤務しております。  
地域の皆様の健康増進のため、精一杯勤めさせて  
いただきます。



#### 病院理念

## 「地域から信頼される病院」

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)

## 管理栄養士のメティカルレシピ さつまいもの茶きん

お芋のおいしい季節になってきましたね。今回はそんなさつまいもを使った低カロリーの手づくりおやつを紹介します。少量でも満足のできるメニューになっているのでぜひ作ってみてください。



■材料(2人分) (1人分のカロリー 116kcal 塩分0g)

さつまいも	120g
バター	小さじ1
A	
牛乳	小さじ2
はちみつ	小さじ2/3
卵黄	1/3個(6g)

#### ■作り方

- ①さつまいもは、皮をむき、1cmの厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ②水がきれいになるまでさつまいもを洗い、さらに水につけておく。
- ③さつまいもの水を切り、耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジ(500W)で2~3分、竹串がすっと通るまで加熱する。
- ④耐熱容器に溜まった湯を捨ててから、フォークを使っていもを潰す。熱いうちにAを加え、練り合わせる。
- ⑤④を一口大に等分し、ラップに包んで手のひらに乗せ、口を絞って茶きんの形に整える。そのままおいて冷ます。
- ⑥冷めたらラップを外し、形をくずさないようにして器に盛る。

## 管理栄養士のひとくちメモ

“野菜はたくさん食べましょう”ということを聞いたことがある人はたくさんいますよね。野菜はビタミンや食物繊維がたくさん含まれていますし、カロリーも少なめということでたくさん食べてほしい食品の一つです。ですが、お芋は、実は野菜ではなく、ご飯やパン、めん類などと同じ炭水化物の仲間になってしまいます。そのため、血糖値を上げやすかったり、カロリーがあったりしますので、お芋を使った料理は1日に1品程度にすることがおすすめです。



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

〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地  
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135  
<http://www.yashio-cgh.jp>



日本医療機能評価機構認定