

# 明日花川

Information Magazine ASUKAGAWA



特定医療法人明徳会 佐藤第一病院



# No. 43

2016.10.1

仕事子育てサポート企業認定  
子育てサポートをしています。



明日花川は地域の皆様に役立つ情報の発信を目指す広報誌です。

Topix

## 乳がんについて

自己検診のススメ

受けられていますか？乳がん検診

サルコペニア肥満について

低糖質食品を利用してみませんか？

消化器疾患内視鏡センターからお知らせ



豊後高田市田染のコスモス  
撮影：リハビリテーション部 植村 圭助

### 理 念

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院は、

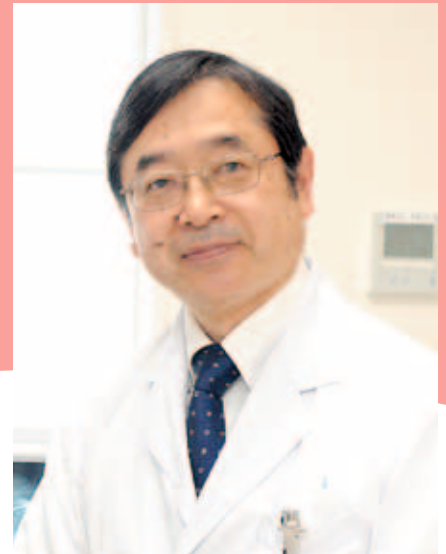
1. 患者さまの尊厳を守り、地域に密着した質の高い医療を目指します。
1. たえず医療水準の向上に努め、チーム医療を推進します。

### 運営方針

1. わたしたちは、専門スタッフがそれぞれの役割を分担し、患者さまを中心にしたチーム医療を行います。
1. わたしたちは、患者さまご家族との信頼関係を大切に、満足して頂けるように人格形成をはじめ、知識、技術の向上に努めます。
1. わたしたちは、病院職員としての誇りと責任を持って、他の医療機関、施設との連携をすすめます。
1. わたしたちは、よりよい医療を提供するために、相互啓発し魅力ある職場づくりを目指します。

# 「乳がんについて」

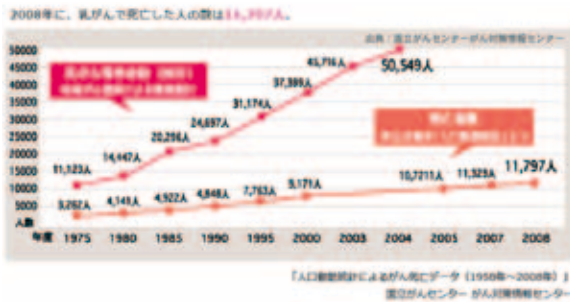
乳がんは、現在日本人女性が最も多くかかるがんとなっています。今回は乳がんでよく話題になるテーマについて、専門医からできるだけわかりやすくお話をさせていただきます。忙しい毎日を元気に過ごすためのヒントにして頂ければ幸いです。



乳腺外科  
広瀬 宣明  
(日本乳癌学会乳腺専門医)

## 乳がんは増えています

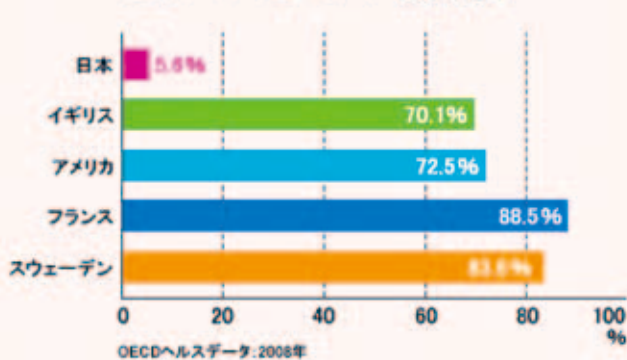
わが国の乳がんの罹患率（乳がんにかかる率）と死亡率は、相変わらず増加の一途をたどっています。日本人女性の16人に1人が乳がんにかかっています（年間に9万人がかかり、女性では1位）。



### ● 患者さまへメッセージ ●

乳腺のことで気になること、心配になることがありましたら、乳腺外来までご相談下さい。

## 各国のマンモグラフィ 検診受診率



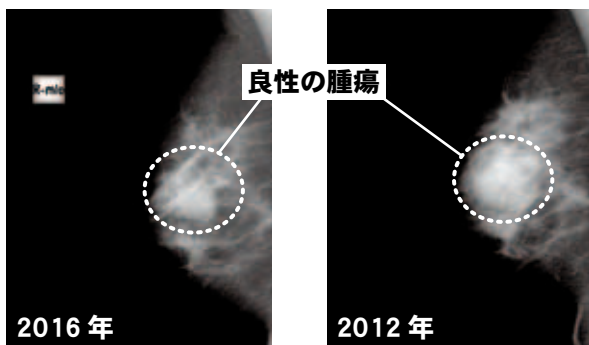
しかも年齢的には40～50歳代の女性に多い為、社会的影響は大きいのです。なぜなら、この年齢の女性の多くは子育てや社会に進出して働いているからです。

乳がんによる死亡率を減らすためには、マンモグラフィを併用した乳がん検診が必要です。しかし現状では日本人のマンモグラフィ検診受診率は30%程度であり、目標の50%には及びません。一方、欧米では70～80%であり、この高受診率により欧米では乳がん死亡率を減少させています。皆さんも是非、積極的にマンモグラフィ検診を受けられて下さい。

## マンモグラフィ・超音波 併用検診の有用性

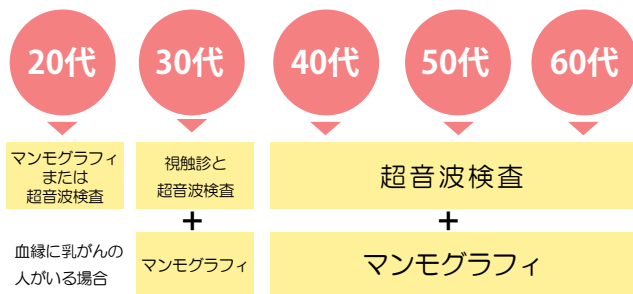
乳がん検診の課題の一つに40歳代の検診方法が挙げられます。と言いますのも、40歳代は若いがゆえに乳腺が発達しており、マンモグラフィを撮ると白くうつります。乳がんも白くうつりますので、白い背景に白いものがあってもコントラストがつかないため、がんを発見することが困難です。

## マンモグラフィ画像



同じ患者さんの右乳房の画像。2012年と2016年の画像を比べると、乳腺組織が脂肪組織に変化し、腫瘍がより鮮明に映し出されています。

## 世代別にみる望ましい検診メニュー



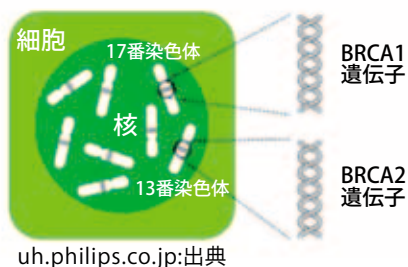
このため、マンモグラフィ単独では40歳代でのがん発見率は70%と下がります。乳がん罹患のピークが40〜50歳前後にあるわが国においては、このことは大きな問題です。

これに対する方策として「乳がん検診における超音波検査の有用性を検証するための比較試験」がわが国で行われ、この結果が昨年（2015年）国際的な学術雑誌（ランセット誌）に発表されました。これにより、日本女性40歳代では、検診にマンモグラフィと超音波検査とを組み合わせることににより、乳がん発見率が上がるということが示されました。

## 診断 遺伝性乳がんと遺伝子

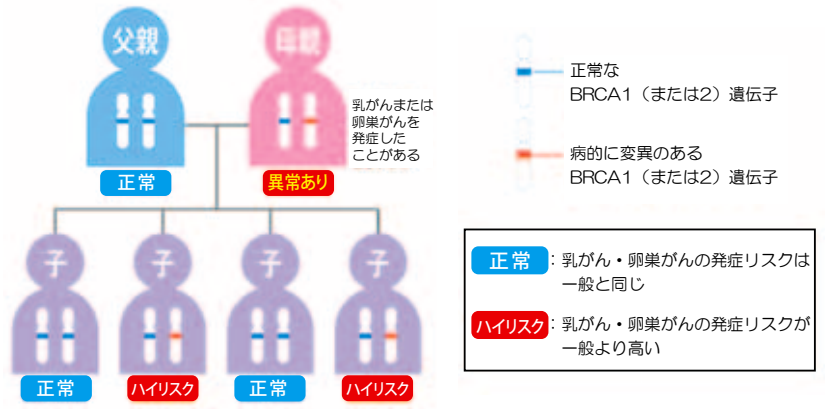
米国の女優、アンジエリーナ・ジョリーさんが、遺伝性乳がんのために予防的乳房切除と乳房再建を受けたことで、遺伝性乳がんについて世間の関心は高まりました。

遺伝性乳がんは、全乳がんの約5%にみられ、BRCA1あるいはBRCA2遺伝子に異常を持つ乳がんで、これらの遺伝子異常をもっている女性、生涯に9割近くが乳がんを発症し、BRCA1遺伝子異常では約半数が卵巣がんも発症するのです。



uh.philips.co.jp:出典

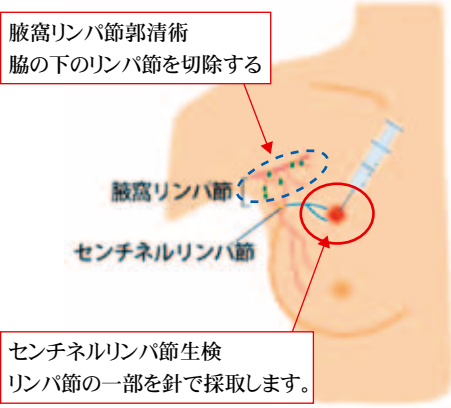
都会の大病院では、遺伝性乳がんについての早期発見と治療についての助言、カウンセリングなどを行う遺伝外来を設けているところもあります。また、切除した乳がんの遺伝子を調べること（オンコタイプDX等の遺伝子診断法）で、がんの再発リスクを判定し、この結果を治療に応用する方法が取られることもあります。未だ日本では一般的ではありません。



## 患者さんに優しい手術

手術については、早期の乳がんでは乳房温存術が定着して来しました。また、無理な乳房温存を避け、乳房再建による整容性の向上を目指す施設も増加傾向にあり、乳房再建のインプラント（シリコン人工乳房）挿入にも保険が適用されるようになりました。

以前行われていた腋の下のリンパ節を全部切除する腋窩リンパ節郭清術も、代表的なリンパ節のみを取って、そこに転移があるかないかを調べるセンチネルリンパ節生検に取って代わられるようになって来ました。このように、今は患者さんに優しい縮小手術がトレンドとなっています。



## 乳がん予防のために…

最後に、乳がんの危険因子ですが、閉経後の肥満はほぼ確実に乳がん発症の危険因子になっていますので、特に閉経後の女性は肥満を避けるように常日頃から食生活に注意し、運動を心がける様にして下さい。

また、食品からの飽和脂肪酸摂取を減らすことは乳がん発症リスクを下げると言われていますので、過度の牛脂・豚脂の摂取は控えた方が良いでしょう。一方、大豆・大豆製品、栄養素のイソフラボンは乳がん発症を予防する可能性があると言われています。

さらに、多量の飲酒はほぼ確実に乳がんの危険因子となっています。飲み過ぎは避けましょう。喫煙も危険因子となる可能性ありとのことです。

以上、乳がんに関する最近のトピックスからご紹介いたしました。少しでも不安なことがあれば、ご遠慮なくご相談下さい。

# 自己検診のススメ

乳がんは自分で発見できる  
数少ないがんです。  
定期的な自己検診で、自身の  
身体を守りましょう。

## 視診



入浴時や着替えの時に、鏡の前で腕の上げ下げ等のポーズをしながら目で確認します。

- いつもと違うしこりやかたさがないか。
- えくぼのようなくぼみがないか。
- 乳頭がたれたり、かさぶたになっていないか。



- 乳頭から血液が混じったような分泌物がないか。
- わきの下に、しこりがないか。
- 皮膚が赤くはれたり、オレンジの皮のようにざらざらしていないか。



## 触診



おやすみ前に、あお向けの姿勢で乳房や腋の下のリンパ節をさわります。



- ・指の腹を使って乳房全体をくまなく触れてみましょう。乳頭を中心に円を描くようにしても良いし、肋骨に沿って横に指をずらしながら触れていてもよいでしょう。
- ・指でつまむのではなく、丁寧にやさえるようにして行って下さい。
- ・自己検診を続け乳房の正常時の状態を知ること、小さな異常やしこりに気づくようになります。

### 自己検診の時期

- ・閉経前…月経がはじまって1週間くらいが適しています。
- ・閉経後…毎月1回の定期に行ってください。

# 体験記

## Step 1

ご自身で簡単に記入できます



まず問診票に必要事項を記入して頂きます。

## Step 2

何か気になることはありますか？



専門医から質問させて頂きます。

## Step 3

大丈夫です

痛い部分はありませんか？



触診を行わせて頂きます。



# 受けられていますか？ 乳がん検診

現在宇佐市では40,45,50,55,60歳の女性にマンモグラフィの無料クーポンが配布されています。この40代半ばから60代にかけてが、乳がんにかかりやすい年齢だと言われています。しかし今や70代、80代にも増え、また20代、30代の若い世代にまで広がっています。そのため、少しでも気になる事がありましたら、世代を問わず全ての女性に検査を受ける事をお勧めします。

乳がんの検査方法には、マンモグラフィと超音波の検査があります。配布されるクーポンはマンモグラフィのみ対象ですが、ご希望があれば超音波の検査も同日に行う事が可能です。当院には、乳腺専門医である乳腺外科の廣瀬医師も在籍しており、マンモグラフィ、超音波の検査だけでなく、CT検査やMRI検査も行えますので、検診のみならず、精密検査まで対応可能です。乳腺疾患についてお悩みの方は、どうぞお気軽にご相談下さい。



放射線科技師 松木 結唯

今年度宇佐市が発行している「乳がん検診無料クーポン券」がご自宅に届いていませんか？対象年齢は平成28年4月1日時点で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になられている、宇佐市在住の女性です。この機会に是非マンモグラフィ検診を受診して下さい。



佐藤第一病院で  
受けてみよう!

# 乳がんクーポン

Step 4



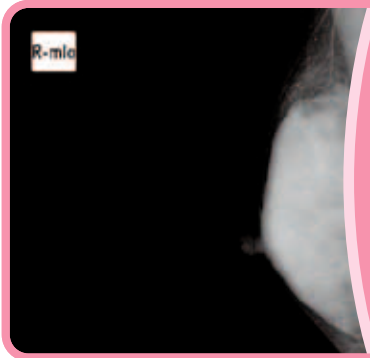
角度を変えて左右の乳房を  
撮影します。



マンモグラフィは  
こんな医療機器です。



マンモグラフィへ。



乳房がこんな画像として  
写ります。



撮影時はマンモグラフィの正  
面に立ち、乳房を撮影台には  
さめます。



検査着を着用します。



マンモグラフィが終わったら検  
診終了。受付からおよそ30分くら  
いで終了します。



上から乳房を圧迫して  
乳腺のX線画像を撮影します。



放射線技師の出番です。

ご心配なことや不安は何でもお気軽にご相談下さい。

## リハビリテーション部発！生き生きライフのススメ

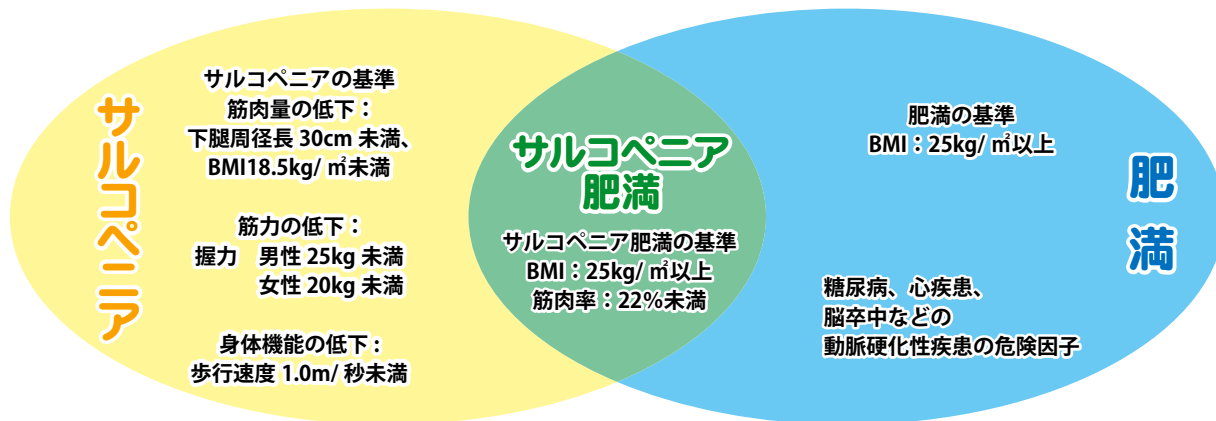
「この秋から、生活習慣 変えてみませんか？」

# サルコペニア肥満について

最近“手足の力が弱くなった”“疲れやすくなった”“体重は変わらないのに身体がたるんできた”など感じる事はありませんか？もしかしたらサルコペニア肥満かもしれません!!  
でも、サルコペニア肥満という言葉自体を、初めて聞く方も多いのではないかと思います。  
今回は「初耳だけど?」「何だろう?」の疑問にお答えし、さらに予防法についてお話いたします。

### サルコペニアとは

「骨格筋・筋肉の減少」を意味します。つまり身体機能の低下、筋肉量の低下を指します。サルコペニア肥満とはそれに加えて脂肪量が多い状態です。サルコペニアや肥満だけに比べ、生活習慣病やさまざまな疾患のリスクが高く危険な状態です。



BMI (体格指数) とは、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算します。

### サルコペニア肥満のセルフチェック

- 片脚だけで椅子から立ち上がる    片脚立ちで靴下をはく    片脚立ちで 60 秒間キープする  
これらが 1 つでも行えない時はサルコペニア肥満の可能性ががあります



## かかと上げ



椅子やテーブルを持ち立つ

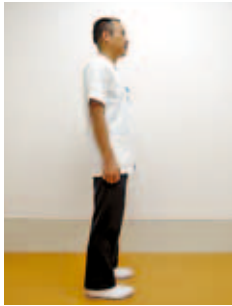


かかとを4秒で上げ、4秒でおろす10回

いち、に、さん、よん!

サルコペニア肥満を予防・改善するには、適切な栄養管理と運動が重要です。栄養に関しては肉類や大豆、乳製品等のタンパク質や、魚類などのビタミンDの摂取が必要とされています。今回は運動に関して一部メニューの紹介をします。

## もも上げ



いち!



に!

その場で足踏みを右左交互に30回

## スクワット(20回)



いち、に、さん、よん!



いち、に、さん、よん!

4秒でひざを曲げる

4秒でひざをのぼす

※高血圧の方や、体調の優れない方は注意して無理の無い範囲で行なって下さい。



# 低糖質食品を利用してみませんか？

管理栄養士 百留 恭子

数年前からよく耳にする『糖質制限食』や『糖質オフ』とはどんな食事かご存じですか？

そもそも糖質とは、三大栄養素の「たんぱく質・脂質・炭水化物」の、“炭水化物から食物繊維を除いたもの”を示します。体内ではこの糖質から先に燃焼し始め、その後体脂肪が燃焼します。しかも血液中の糖の量は血糖値が上がると、膵臓からインスリンと言うホルモンが分泌し、エネルギーに変え、残ったものは体脂肪として貯めてしまいます。そこで減量目的や血糖管理の必要な方に、糖質を控える食事や低糖質食品が注目されています。

しかし、糖質をどんどん減らせばよいという訳ではありません。糖質の多い食品を減らし、少ない物を摂りすぎること、たんぱく質・脂肪・食塩の増加にもなりやすくなるので、それらを摂りすぎると支障のある疾患などの方は特に注意が必要です。その為、日本糖尿病学会では炭水化物比率はその方にあった50・55・60%を推奨しています。お勧めできるお食事は個人個人で異なりますので、詳細を知りたい方は、ぜひ病院栄養士へお尋ね下さい。



## 糖質の少ない食品

肉・魚介類・大豆製品・卵・バター・植物油  
(オリーブ油・ごま油・アマニ油・えごま油・しそ油・ココナッツオイルなど)

葉物野菜・海藻・きのこ・チーズ・ナッツ・こんにゃく・焼酎・ウイスキー・糖質ゼロの発泡酒や酎ハイ・塩・こしょう・醤油・酢・マヨネーズなど

## 糖質の多い食品

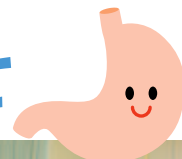
ご飯・パン・麺・菓子類・ビール・日本酒・梅酒・甘いアルコール・砂糖・みりん・トマトケチャップなど

現在、主食を多く食べすぎている方は量や質を見直してみることや、糖質の少ない葉物野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど多く利用することで満足感のあるバラエティーに富んだ食事に変化させてみて下さい。

	エネルギー	糖 質
白御飯 150g	252	58.5
米粒製品 150g	201	44.1
こんにゃく入り御飯		
食パン 1枚	176	31.5
ブランパン 2個	128	4.6

※ブランとは小麦ふすまを使用した食品です

# 消化器疾患内視鏡センターからお知らせ



当院の「消化器疾患内視鏡センター」では、本年8月から隔週土曜日に胃カメラ検査を開始しています。

当院を初めて受診される方も、事前にお電話でご予約いただければ、来院日に診察・検査・結果説明まで受けて頂くことが可能です(但し、結果によっては再度来院が必要な場合もございます)。

平日はお仕事などで受診が難しい方にも、ぜひご利用いただければと思います。お気軽にお問い合わせ下さい。



## ご予約について

事前  
予約制

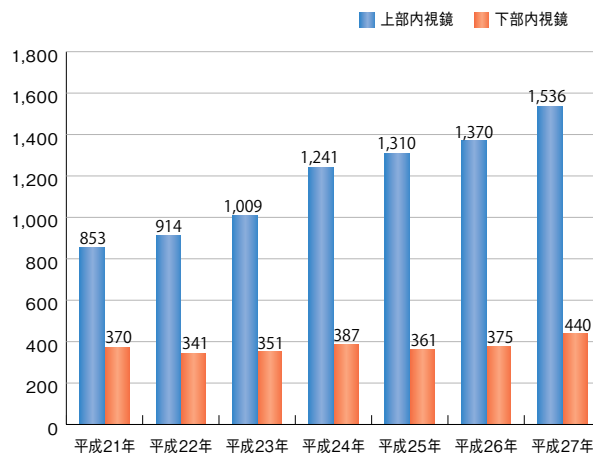
- 診療日 隔週土曜日(第1・3・5)
- 予約受付 月曜日～金曜日(平日) 9:00～17:00

**TEL 0978-32-2110**

※詳細はご予約の際にご案内いたします。



## 消化器内視鏡件数



## 医療機関の皆様へ

外来担当医一覧表の受付時間以外のご紹介につきましては、地域医療連携室へご連絡下さい。

直通TEL 0978-34-9322  
FAX 0978-34-9323

## 編集 後記



今回は、宇佐市からの乳がんクーポン配布期間に併せて、乳がんに関するトピックスをご紹介します。

特に気にかけて頂きたいことは、乳がんは子育てや仕事で多忙な40代前後から罹患率が急上昇するということです。

自分の時間が一番とれない世代だからこそ、無料で検診を受ける機会が設けられていると思います。クーポン券は平成29年2月末まで有効です。ご自身の為に、ご家族の為に、是非マンモグラフィ検診を受診して下さい。

企画・発行  
特定医療法人 明德会

## 佐藤第一病院

〒879-0454  
大分県宇佐市大字法鏡寺77-1  
TEL 0978-32-2110  
FAX 0978-33-4918

http://www.sato-d1.com  
E-mail:meitokukai@sato-d1.com



### リハビリテーションについてのご案内

- 午前受付時間 11:30まで
- 午後は予約制

## 外来担当医一覧表 ~平成28年10月1日現在の外来体制です~

午前

●午前受付時間 11:00まで <ご注意>お電話での受付は行っていません。

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内科(1診)		—	吉田加奈子	大森 薫	大森 薫	大森 薫
内科(2診)		姜 正広	姜 正広	姜 正広	姜 正広	島本 大
内科(3診)		藤井 郁夫	藤井 郁夫	藤井 郁夫	—	藤井 郁夫
消化器外科・肛門科		—	(大分大学)	宮崎 信彦	—	宮崎 信彦
消化器外科・乳腺外科		広瀬 宣明	—	—	広瀬 宣明	—
脳神経外科		中原 成浩	中原 成浩	中原 成浩	中原 成浩	園田 章太

午前・専門外来

完全予約制

予約のない方は受付していませんのでご注意ください。  
受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
整形外科		—	片岡晶志(大分大学)	—	—	—
神経内科		—	—	—	西江 信	—
膠原病外来		—	—	—	—	尾崎貴士(大分大学)
放射線診断科		佐藤仁一/島本 大	佐藤 仁一	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤 仁一

午後・専門外来

完全予約制

●午後診察時間 14:00~17:00

予約のない方は受付していませんのでご注意ください。専門外来はすべて予約制です。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内科	糖尿病外来	—	—	—	藤井 郁夫	尾関良則(大分大学)
	生活習慣病外来	—	—	千葉政一(大分大学)	—	—
	肝臓内科	—	—	本田浩一(大分大学)	—	—
	神経内科	西江 信	—	[筋電図検査]	—	西江 信(第2・4外来)
	もの忘れ外来	—	—	—	—	西江 信(第1・3・5外来)
	膠原病外来	—	—	—	—	尾崎貴士(大分大学)
脳神経外科		園田 章太	中原 成浩	—	中原 成浩	中原 成浩
消化器外科・肛門科		宮崎 信彦	—	—	—	—
消化器・乳腺外科		—	—	広瀬 宣明	広瀬 宣明	—
放射線診断科		島本 大	島本 大	佐藤 仁一	島本 大	佐藤仁一/島本 大

### 内視鏡担当医

時間	曜日	月	火	水	木	金
午前		大森 薫	島本 大	広瀬 宣明	宮崎 信彦	所 征範(大分大学)
午後		姜 正広	吉田加奈子/大森 薫	島本 大	大森 薫	所 征範(大分大学)

### 患者さまの権利

わたしたちは、患者さまの以下の権利を尊重し、納得と同意に基づいた医療を行います。

1. 良質かつ適切な医療を公正に受ける権利をもっています。
2. 医師・病院を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利をもっています。
3. 十分な説明と情報提供を受けた上で、治療方法などを自らの意思で選択する権利をもっています。
4. 人格や価値観が尊重され、人としての尊厳が守られる権利を持っています。
5. 意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利をもっています。
6. 自分の診療記録の情報を受ける権利をもっています。
7. 個人情報の秘密が守られる権利を持っています。

### 患者さまの責務

当院理念「患者さま中心のチーム医療」を進めるうえでの、大切な役割を自覚して頂くために、患者さま自身に求められる以下の責務をご理解下さるようお願い致します。

1. 正確な情報を提供するとともに、疾病や医療を充分理解する責務。
2. 医療に積極的に取り組む責務。
3. 快適な医療環境づくりに協力する責務。
4. 社会的ルールを守る責務。