

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2017年・新緑号

vol. 343

【季刊発行】

日赤News

ほっとニュース

ベビーと一緒にアクティビティ

待望の産後ヨガが始まりました!

新たな命の誕生を支えます

アドバンス助産師5名が誕生

おいしい! 簡単レシピ

青のりが風味を添える

桜えび香る 新玉ねぎソテー

information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

「赤十字講習会」のお知らせ



【特集】急増する

乳がんの治療法と予防策

がん相談支援センター 患者サロン「クロスカフェ」のご案内

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。

注目の
トピックス

今号のテーマ: **乳がん**

急増する 乳がんの治療法 と予防策

芸能人の発症をきっかけに、これまでになく注目が集まっている乳がん。女性にとっては「治らない病気?」「治療はどんなもの?」「切らなきゃいけないの?」など気になることばかり。正しく予防するためには、正しい理解が何より大事。専門医の宮部理香医師にお話を伺いました。

教えて
ドクター
Q & A

外科
宮部理香医師

趣味は宝塚歌劇の観劇。高校生のお嬢さんとふたり、お目当てのスターを追いかけて劇場に足を運ぶ。「タカラヅカはキラキラ輝く夢の世界。とにかく美しいんです!」

Q 乳がんになりやすい
年齢、体質、生活習慣はありますか?

A 日本人では40代後半~50代に多いのですが、30代~高齢者まで全年齢層で発症する可能性があります。特に家族歴がある場合はリスクが高いと考えられており、30代からの定期検診を勧めています。乳がんは女性ホルモンと密接な関係を保つため「初潮年齢が早い」「閉経年齢が遅い」「初産年齢が遅い」「出産歴がない」「授乳歴がない」など女性ホルモンにさらされる時間の長い人はリスクが高いと考えられます。また、閉経後の肥満もリスクが高いことがわかっています。

Q 定期検診をきちんと受けていれば大丈夫?

A 北斗晶さんが「毎年検診を受けていたのに乳がんを発見できなかった」と話題になったのは記憶に新しいところ。乳がん細胞は比較的成長が遅い細胞ですが、一定サイズ以上になると成長が加速することも。またマンモグラフィーで見つかりにくいがん細胞もあるので、定期検診とあわせてセルフチェックを勧めています。セルフチェックは月に一度、月経終了から次の排卵までに定期的に行うのがおすすめ。しこりの硬さは個人差があるので一概にいうことができませんが、普段から自分の乳房の状態を確かめておけば、異常があった時にすぐ気付くことができます。セルフチェックのポイントをまとめたリーフレットが外来待合いにありますので、気軽に手に取ってみてくださいね。



日本人女性の12人に1人、急増している乳がん患者

いま日本で年々急増している乳がん。女性に発生するがんの中では最も多く、約12人に1人の割合で乳がんにかかるといわれています。

乳腺は、母乳を作る「小葉」と母乳を運ぶ「乳管」が連なってできています。乳がんとはこの小葉や乳管にできる悪性腫瘍のこと。乳がんの治療では、手術や放射線照射といった「局所治療」と、抗がん剤やホルモン療法といった薬物治療を行う「全身治療」とを組み合わせた治療が行われています。

進行度と状況に応じて最も適切な治療を選択

乳がんは、大きく「非浸潤がん」「浸潤がん」に分けられます。早期乳がんは、乳管や小葉の中だけに留まっている非浸潤がん。切除すればほぼ100%治るので局所治療が第一選択となります。しかしがんが大きくなると乳管や小葉の中から周りの組織に広がる浸潤がんとなり、血液やリンパ管に乗って転移する可能性が出てきます。そのため手術だけでなく薬物療法などの全身治療を行います。

薬物療法で使用する薬は、がん細胞を免疫染色などで調べることで

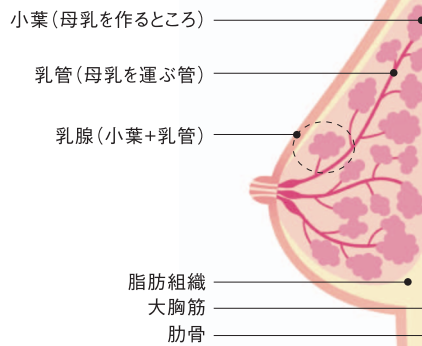
タイプ分けされて決まるのですが、近年この選択が浸潤がんの治療に重要であることが分かっています。免疫染色でわかる項目は、ホルモンの影響でがんが育つ性質があるかを見極める「ホルモン受容体」、細胞の表面に発現する「HER2タンパク」、細胞の増殖力を見る「Ki-67値」などです。これらの結果からいくつかのサブタイプに分類し、実際の腫瘍の大きさやリンパ節転移の有無などを踏まえ、さらに患者さん本人の希望を考慮した上で、それぞれに適した治療を選んでいきます。当院ではがんの根治をめざし、患者さんが納得し安心して治療を受けられるようサポートしています。

早期発見すれば治る病気を積極的に検診の受診を

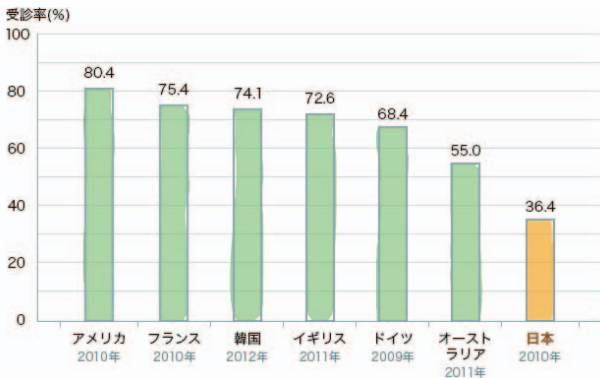
乳がんは早期発見すれば治る病気です。厚生労働省では現在、40才以上の女性は2年に1回マンモグラフィ検診を受診するよう推奨しています。タレントの乳がん報道などもあり、これまで20%台で推移してきた検診受診率は今現在30%台までアップしています。しかし欧米に比べて、日本の検診受診率はまだまだ低いのが実情。怖い病気という先入観を捨て、まずは定期検診をきちんと受けることが

ら始めてみましょう。また普段からセルフチェックを怠らず、自分のからだの状態に目を向けておくのが大切です。

【図1】乳腺組織の構造。



【図2】日本と欧米との検診受診率の比較。他国と比べ、日本の受診率ははるかに低いことがわかる。



▶ INFORMATION

がん相談支援センター患者サロン “クロスカフェ”のご案内

交流や癒しの時間を通して、がん患者さんが病とお付き合いをつけて自分らしい生活を取り戻す場です。専門スタッフもおりますので安心してご参加いただけます。お気軽にご相談下さい。



お申し込みは ☎054-254-4311(代)
がん相談支援センターまで

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

医療秘書 左から
石垣裕美子さん 佐々木雅美さん



多忙な医師たちの業務を陰で支えているのが医療秘書。正式には「医師事務作業補助者」といい、担当する医師の指示のもとで診療記録への代行入力や、診断書などの文書作成補助などの事務作業を行なうのが主な仕事です。表紙に登場のおふたりは同期入社で、ともに勤続7年め。佐々木さんは泌尿器科、石垣さんは神経内科にて業務に当たっています。「医療秘書はドクターとの信頼関係が何より。担当医師の良きパートナーとなるべく、日々頑張っています!」



ベビーと一緒にアクティビティ

待望の産後ヨーガが始まりました!

本年2月より、産婦人科にてベビーと一緒に参加できる「産後ヨーガ」がスタートしました。当院では2013年7月よりマタニティヨーガを開催、妊婦さんには大人気の教室となっており、当院で出産したママたちからは「妊娠中だけでなく、産後も参加できる教室を!」との声も。そんな要望にこたえて始まった今回の産後ヨーガは、出産後の自分の体と心に静かに向き合い、赤ちゃんとふれあいが行なうアクティビティ。当院で出産された産後3ヶ月から12ヶ月くらいまでのママとベビーが対象で、日本マタニティ

ヨーガ協会の認定を受けた助産師が講師を務めます。産後のマイナートラブル防止やリフレッシュ、情報交換や友達作りと様々な効果が期待できます。詳しくは当院ホームページをご覧ください。



ママの外出のきっかけにもなってgood♪

新たな命の誕生を支えます アドバンス助産師 5名が誕生



このたび産科病棟に所属する助産師5名が「クリニカルラダーⅢ」に合格しました。クリニカルラダーⅢとは、豊富な助産実施能力を有し、かつ厳しい審査に合格した助産師に与えられる認定資格。静岡県内では約950名の助産師がいますが、そのうち約18%がこの資格を取得しています。お母さんと赤ちゃんにとって安全・安心、また満足できるお産となるよう、更なる助産ケアの充実をはかります。



INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ 15:00～

- 糖尿病とは(糖尿病専門医・村上医師) …5/12(金)、6/9(金)
※やむを得ない都合等により中止となる場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
- 食事について(管理栄養士) …4/11(火)、5/9(火)、6/13(火)
- 検査・運動について …4/14(金)、5/19(金)、6/16(金)
(臨床検査技師・理学療法士)
- 食事・薬について(管理栄養士・薬剤師) …4/21(金)、5/26(金)、6/23(金)
- 網膜症・日常生活について …4/28(金)、6/2(金)、6/30(金)
(視能訓練士・看護師)
- 糖尿病教室 食事会11:30～ …4/19(水)、5/17(水)、6/21(水)
申し込み・お問い合わせは、2号館栄養課まで
TEL.054-254-4311(代) / 内線3103 当院に受診されている方が対象となります。

「腎臓病教室」のお知らせ 15:00～

- 腎臓を悪くする要因 …4/25(火)
 - 腎臓病の食事について …5/23(火)
 - 腎臓病のデータの見方について …6/27(火)
- 場所:2号館4階 第1会議室 病気が気になる方やご家族の健康に不安をお持ちの方など
なたでも無料で受講できます。直接会場へお越しください。

「赤十字講習会」のお知らせ

- 「健康生活支援講習 短期講習」…5/18(木)13:30～16:00
～認知症について正しく理解し、認知症の人々やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指しましょう～
- 「災害時高齢者生活支援講習」…6/6(火)14:00～16:00
～被災した高齢者の避難所生活を支援するための知識や技術を学びます～
日本赤十字社静岡県支部ホームページからお申し込みください。

栄養課
考案
1人分
46kcal

おいしい!
簡単レシピ
青のりが風味を添える
桜えび香る
新玉ねぎソテー

さっと火を通した新玉ねぎの甘さに、桜えびと青のりがマッチ! 病院食でも提供している人気メニューです。

材料 4人分

新玉ねぎ	大1個(約240g)	1. フライパンにサラダ油を熱し、くし切りに切った新玉ねぎを炒める。
乾燥桜えび	大さじ1.5	2. 新玉ねぎに火が通ったら、料理酒、塩、こしょうで味を整え、火を止めてから乾燥桜えびと青のりを加える。
青のり	適量	
サラダ油	大さじ1弱	
料理酒	小さじ1	
塩	適量	
こしょう	適量	