

発行 医療法人 永仁会

EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.ejinkai-hp.or.jp/>

第39号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063

昨年10月に発表された国立がん研究センターがん情報サービスによると、2019年の統計予測では乳がんの罹患数（新たにがんと診断された数）は統計を取り始めてから初めて9万人台に到達し、女性のかかるがんの1位になりました。今や20人に一人が乳がんになる時代です。

現状では乳がんにかからないようにすることは（予防的な切除を除く）いまだよくわかっておらず、検診を受けることによる早期発見早期治療が乳がんから命を守る最も有効な方法となっています。

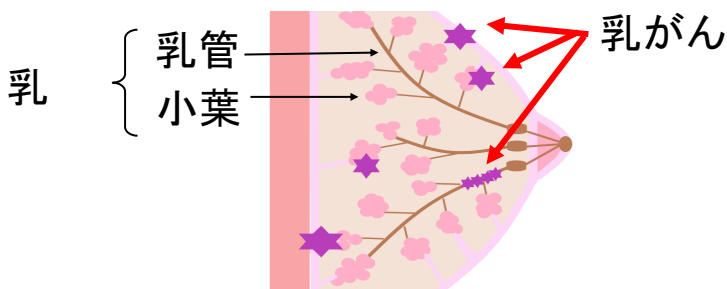
理事長 宮下 英士



●乳がんとは

乳がんは、母乳をつくる場所（小葉組織）や、母乳を乳首まで運ぶ管（乳管組織）から発生する悪性腫瘍です。乳がんの約95%以上が乳管の上皮細胞にできる乳管がん、約5%が小葉にできる小葉がんです。ほかにも粘液がんや管状がんなどの特殊なタイプの乳がんもあり、30歳代後半で急増し、40歳代後半と60歳代前半にピークを迎えます。

乳がんを放置すると、がん細胞が増殖して乳腺の外や血液、リンパ管を巡り、乳腺以外の臓器や様々な組織へ転移することが乳がんの怖さでもあります。



●乳がんにかかりやすい人とは

日本乳がん学会の診療ガイドラインによれば家族に乳がん患者がいれば発症リスクは増加し、その家族が遺伝的に近いほど、また人数が多いほどリスクは高くなるとあります。また同様に肥満・喫煙・飲酒もリスクを増すとあり、特に閉経後の肥満は明確に乳がんの発症リスクを高めることが示されています。また経口避妊薬の長期使用もわずかながらリスクを高める可能性があります。しかし、これらにあてはまらないからといって安心もできません。

なぜなら、条件に当てはまらない人が乳がんになる確率もかなり高いのです。つまりだれが乳がんになってもおかしくないということです。

こんな人は 乳がんになりやすいかも!?

- 出産をしていない
- 初産年齢が30歳以上
- 出産しても授乳しなかった
- 閉経後急に肥満になった
- 閉経年齢が55歳以上
- 親戚に乳がんになった人が多数いる
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む などなど

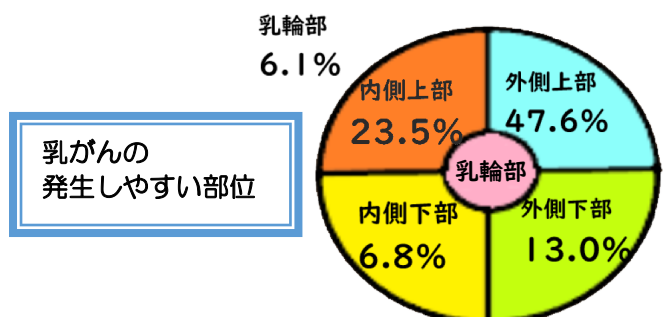


当てはまらないからと言って
油断禁物!!

●乳がんの症状

乳がんは、初期の段階では自覚症状に乏しく、病気の進行とともに症状が現れます。1番多い症状はしこりに触れることです。

また、乳頭から分泌液が出たりといった症状や、乳がんが脇の下リンパ節に転移すると、脇の下の腫れやしこり、しびれなど生じることもあります。



●早期発見・早期治療が重要

乳癌のしこり発生から1cmまで約5年、2cmになるまでは約8年といわれています。自分でしこりに気付いて医療機関を受診される場合、しこりの大きさは2～5cmくらいのことが多く中等度進んでいる状態と考えられます。しかし日頃から自己検診している方は、1cm位のしこり（早い段階のがん）を発見することができます。さらに定期的にマンモグラフィ検査を受けていれば、しこりに触れる前の初期のがんで、この段階で見つければ早期に治療が行え95%は助かると言われてしています。

乳がんから命を守るためにも、定期的なマンモグラフィ検診やセルフチェックを行い、早期発見、異変に気が付いたら専門医の診断を受けることが大切です。

●マンモグラフィ検査とは

乳がんの検診の方法には超音波検査、視触診、乳房X線検査（以下マンモグラフィ）があります。乳房は皮膚や脂肪、乳腺などX線の透過の差が少ない組織から構成されています。そこで、マンモグラフィはコントラストのよい画像を作るため、エネルギーの低いX線を使って撮影しています。マンモグラフィの有効性は科学的に証明されていますが、一方で非常に乳腺の多い方や若年者の場合は、正常な乳腺の中の病気を見分けにくい場合もあります、そのような場合は二次検査として超音波検査や視触診などを行うこともあります。

大崎市の健診でも学会のガイドラインにしたがい現在はマンモグラフィ2方向を40台～65歳まで、それ以降も1方向撮影を行っています。また、30歳代では超音波を用いた検診を行うなど各装置の特性に合わせた乳がんの早期発見に努めています。

●超音波検査とは

超音波を利用してリアルタイムに多方向から断層像の画像を得る検査です。特別な前処置を必要とせず、直ちに検査を開始することができます。放射線被爆の問題はなく、乳房の強い圧迫を必要としません。

超音波検査は小さなしこりを見つけやすく、しこりの質的診断を得意としています。石灰化の描出や乳腺の全体像を把握することはマンモグラフィの得意とする部分です。そのため、互いの得意とする所を合わせて診断精度を高めるために、二次検査を実施することがあります。

また、確定診断のために超音波ガイド下針生検も行っています。

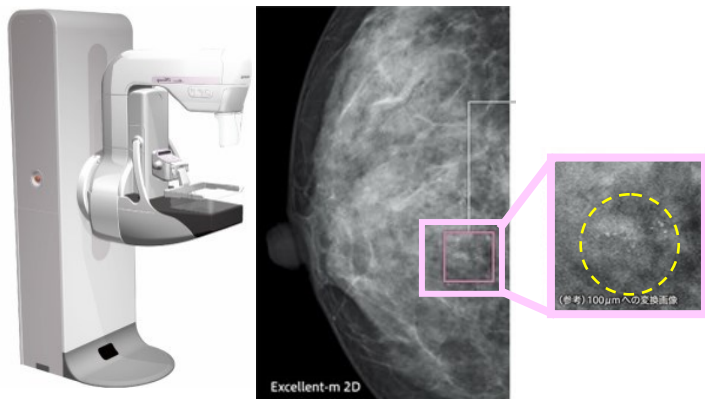


●乳がんの治療は様々

乳癌の治療は手術だけではありません。組織診の結果や画像診断の結果を基に、様々な治療法が選択されていくことになります。

標準的な治療方法は外科手術、化学療法、放射線療法、ホルモン療法、分子標的治療がありますが、乳がんの進行度やがん組織の種類などによって治療法が選択されます。現在では様々な治療法を組み合わせることが一般的です。最初に外科手術を行い、その後化学療法やホルモン療法を行う場合もありますし、まず化学療法を行ってから外科手術をする場合もあります。

いずれにしても、早期発見・早期治療が乳がんから命を守る最も有効な方法です。普段からセルフチェックを行い、変だと思ったら速やかに医療機関を受診すること、セルフチェックで気づけないようなより早期の段階で見つけるためにも、健診を定期的に受けましょう。



マンモグラフィでわかる乳腺のしこり

当院では2019年7月からは最新のデジタルマンモグラフィ装置を導入しました。この装置はマンモグラフィ特有の放射線被爆を最新のデジタル技術を用いて従来型の2/3に減らすと同時に、画像をより鮮明に映し出せる機能を持っており、患者様にやさしく、診断する医師にも最良の画像を提供できる装置となっています。

やってみよう！ 自己検診

乳がんは、自分で見つけることができる可能性が高いがんです。セルフチェックは毎月、生理後一週間前後に行うといいでしょう。閉経後の人は月に1度、日にちを決めて行うと良いです。定期的にチェックすることで、ふだんの乳房の状態がわかり、変化に気づきやすくなります。早期発見のためにぜひセルフチェック（自己検診）を行いましょう。

ピンクリボン運動ってなあに？



乳がんについての正しい知識を多くの人に知っていただき、その結果、乳がんから引き起こされる悲しみから一人でも多くの人を守る活動です。

乳がんのQ&A

Q) 再発リスクと関連する生活習慣はありますか？

A) 肥満患者さんは再発のリスクが高いことは確実です。適切なカロリー摂取と適度な運動によって肥満をさけることが強く勧められています。また、無理のない範囲で定期的な軽い運動（週1時間程度のウォーキングなど）は再発リスクを下げるだけでなく、患者さんのQOLにも好影響を及ぼします。



Q) 再発リスクと関連する食生活はありますか？

A) 大豆食品の摂取で乳がんの再発リスクが低くなる可能性があります。しかし、大豆イソフラボンをサプリメントで多量に摂取することは、効果・安全性が証明されていません。通常の大豆食品で摂取するようにしましょう。



Q) 男性だから乳がんにかからない？

A) 男性の乳がんは、女性と比較すると100対1の割合で発症すると言われています。



コラム 知ってましたか？

抗がん剤治療の副作用で起きる脱毛に悩む患者様向けに、一部の自治体では医療用ウィッグなどの購入代金を助成する取り組みが始まっています。自治体ごとに条件がございますので、お住まいの自治体へお問い合わせください。

月に1回、日にちを決めて習慣づけを!

マンマ チェック
mamma check

- チェック1** 両手を頭の後ろで組み色や形をよく見てみましょう

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか?
- チェック2** 乳房やワキの下を4本の指で「の」の字を書くように触りましょう

「しこり」はありますか?
ワキの下もよくcheck!
- チェック3** 乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないか調べましょう

「血が混じったような分泌物」は出ませんか?
- チェック4** 仰向けに寝て乳房を触ってチェックしましょう

「しこり」はありますか?

乳房やワキの下などに異常を見つけたら、なるべく早く**乳腺(外)科**で診察を受けて下さい。

しこりがある場合でも必ずしも乳がんとは限りません

「しこり」にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見できるマンモグラフィーやエコー検査が有効です。

出典：認定NPO法人J.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）

1年間のまとめ 各部署自分たちの取り組みを発表しました♪

第27回腎センター発表会(令和元年12月15日)



毎年年末に開催されている腎センター研究発表会も今年で27回目となりました。今年は看護部から3題、栄養管理科から1題、臨床工学科から2題の研究発表と、腎センターに日頃からご協力いただいている医療メーカー12社さんからの発表がありました。最後に松永先生による講演「この一年を振り返って」もあり、今年も和気あいあいと楽しい雰囲気にもまれた発表会となりました。

第17回 QC発表会 (令和元年12月13日)



QC活動発表会が令和元年12月13日に行われました。今年で17回目を迎え、7サークルそれぞれが医療・業務の質の向上のために工夫を行い取り組んだことを発表しました。回数を重ねるごとに内容もレベルアップし、各部署の特色・特徴を活かした活動となりました。活動内容を分かりやすくかつ笑いも交えながら、また会場からの質問も飛び交う楽しい発表会となりました。

🍰🍰🍰 バースデイランチでお祝い 🍰🍰🍰

2020年1月から職員を対象に“バースデイランチ”のサービスが始まりました。永仁会病院では月に1回「行事食」を患者さまに提供していますが、その日に合わせて誕生月の職員にお祝いのお弁当が提供されます。初回は1月23日の開院記念日に“お赤飯のお祝い膳”がプレゼントされました。バースデイランチは、患者様が召し上がる食事の一部を職員が体感し、患者さまへのおもてなしを理解する目的もあります。

職員の感想

おいしかったです。
ありがとうございました!!
大変おいしくいただきました。



1月のバースデイランチ

シャンメリー付き!

メニュー

- お赤飯
- 赤魚の西京焼き、油淋鶏
- 五目卵
- 煮物、かき揚げ、酢物
- 抹茶ティラミス

病院の実績

(2020年1月度)	月計	平均
外来患者数	3,062	132.6 (外来稼働日)
入院患者数	1,332	43.0 (1日あたり)
血液透析症例数	1,638	60.7 (透析稼働日)
入院平均在院日数		8.3
手術件数 (合計)	57	

● 編集後記 ●

今年は記録的な暖冬で、過ごしやすかったです。白鳥やマガン達が雪のない田んぼで稲穂をついばむ姿を見る機会が多かったように思われます。立春を迎え、寒さは残りますが春はもうすぐそこ。フキノトウもそろそろ顔を出し始めているようです。少しずつですが、季節は春へ移り変わっています。

広報部会 重巢