

県立三好病院

平成25年9月・10月号

今月の特集：乳がん検診について



3階病棟 スタッフです！

～県立病院事業基本理念～

県民に支えられた病院として
県民医療の最後の砦となる

発行 徳島県立三好病院 広報委員会

〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ815-2

TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910

HP <http://www.tph.gr.jp/~miyoshi/>

臨時看護師募集

県立三好病院では
臨時看護師、臨時准看護師を
随時募集しています。

詳しくは県立三好病院看護局
(内線243) まで

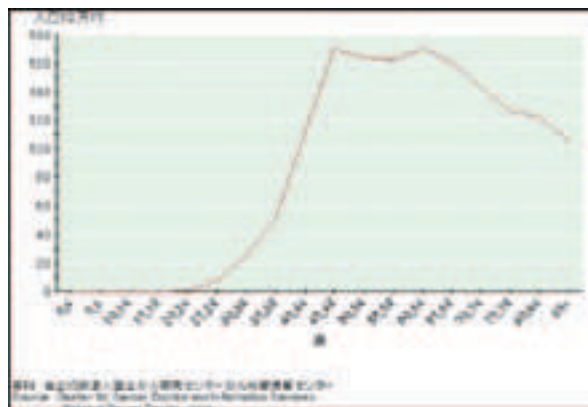
乳がん検診について

外科 安藤 勤

はじめに

最近日本では乳がんにかかる方が年々増加しています。実際に日本人女性の20人に1人は乳がんにかかっています。これは身近な人やあなた自身が乳がんにかかる可能性があるということです。乳がんは早期に発見し適切な治療をすれば完治する“がん”です。今回は乳がんの早期発見のための自己検診とマンモグラフィ検診について説明したいと思います。

乳がんは目で見て触って自分で見つけることができる数少ないがんの一つです。自分で乳房の変化やしこり（腫瘍）に気付いて来院する方が多いのはそのためです。乳がんにかかる人は20歳過ぎから見られ30歳から急激に増加し40歳代半ばを中心に50歳代前半までがピークとなっています。



乳がんの自己検診

20歳を過ぎると1か月に1回の自己検診を習慣にすることをおすすめします。閉経前は月経が終わって1週間後の乳房の張りが引き柔らかくなっている時期に、閉経後は月経による乳腺の変化がないので1月のうちの決まった日に行います。

視診

乳房を鏡で見て乳房の変化をチェックしましょう。チェックポイントにしたがって視診を行います。自己検診ノートをつけると励みになって継続できます。

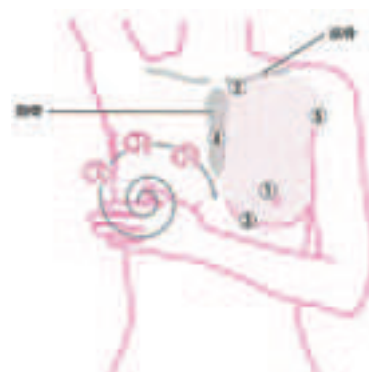
視診のチェックポイント

大きさ（腫れていないか）	皮膚の色（赤くないか）
ひきつれ	ただれていないか
えくぼ	かさぶたはないか
乳頭の位置	湿疹はないか

触診

触って乳房の変化をチェックしましょう。調べる乳房側の腕を上げ、親指以外の指の腹でやや押し気味に触っていきます。

乳頭を中心に 上側は鎖骨まで 下側は乳房下縁まで 内側は胸骨の真ん中まで 外側は腋のラインまで、くまなく触ってチェックします。小さな「の」の字（1円玉の大きさぐらい）をかきながら乳頭周辺から円を描くように外側に触っていきます。入浴時に手に石鹸をつけたり、就寝前に仰向けに寝て触るとしこりなどの変化を見つけやすくなります。同時に乳房や乳頭を絞るようにして乳頭から分泌物がないかを調べます。



このような自己検診でしこりや変化や乳頭からの分泌物があるときはすぐに乳線の精密検診を受けてください。意外と知られていないことですが、ほとんどの乳がんは痛みなどの症状がないということです。乳がんは適切な治療を受ければ決して怖くはありません。ためらわないことがあなたを乳がんから守る第一歩です。



マンモグラフィ検診

マンモグラフィは乳房専用エックス線検査です。撮影は乳房を圧迫板というプラスチックの板で圧迫して上下左右の2方向から撮影します。マンモグラフィは触診で見つけることができない小さなしこりや石灰化を見つけることができます。40歳以上の女性はマンモグラフィ検診で乳がんの死亡率が減少するという研究の結果があり、厚生労働省は40歳以上の女性に2年に1度のマンモグラフィ検診を推奨しています。

このように乳がんの早期発見や死亡率の減少に効果があるマンモグラフィ検診ですがその受診率は対象女性の12.4%にしかすぎません。乳がんの早期発見のために是非、マンモグラフィ検診を受けるようにしてください。なお、マンモグラフィ検診で異常を指摘される人は20人に1人程度ですが、そのうち、乳がんの方は20人に1人程度です。マンモグラフィ検診で要精査になった場合は必ず精密検査を受けてください。

三好病院では毎月第1、第3金曜日の午後に乳腺外来で精密検査を行っています。詳しくは三好病院の外科外来にお問い合わせください。



乳がんの精密検査と手術治療

精密検査では視診、触診、マンモグラフィ検査、超音波検査、細胞の一部をとって検査をする細胞診や組織診などを行います。乳がんの診断がついたときには必要に応じてCTやMRI検査を行い治療方針を決定します。

乳がんの手術治療は以前には乳房全摘出術が一般的でしたが、最近は乳房の一部をとって手術後に放射線療法をおこなう乳房温存手術が乳房全切除と再発率や死亡率が変わらないことがわかってきました。

マンモグラフィ検診で要精査と言われ精密検査で乳がんと診断された40歳代の女性の例では、乳房温存療法と放射線治療を行い、患者さんが美容的にほぼ満足する治療ができました。



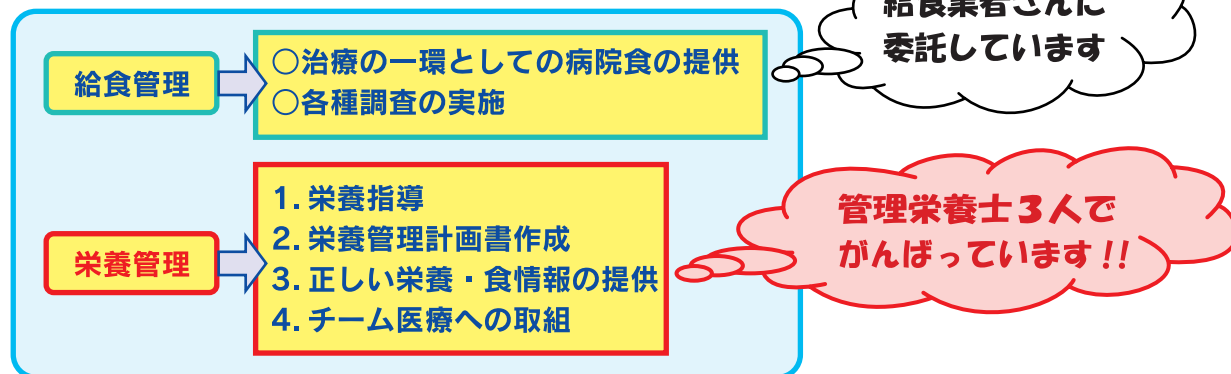
さいごに

乳がんは、仕事、育児、子育てなど日々忙しく働いている女性に発症するがんで、その発症率は年々増加しています。しかし、早期発見と早期治療で早期がんであれば、9割以上の方が治癒します。あなた自身のために、そしてあなたを大事に思っている家族や周囲の人のために自己検診とマンモグラフィによるダブルチェックで積極的な乳がん対策を行いましょう。

御意見・御要望がございましたら、ホームページ、または院内御意見箱まで
お願いします。広報誌バックナンバーは、ホームページにて御覧になれます。

栄養管理科は『治療の一環としての栄養管理と健康づくりをめざすこと』を理念として取り組んでいます。今回はみなさんに栄養管理科とはこういった業務をしているところなのかを少しでも知っていただく機会となればうれしいです。

栄養管理科の主な業務を図で示すと次のとおりです。



1. 栄養指導

医師からの依頼と処方をもとに、外来・入院の患者さんを対象に、それぞれの方の症状に合ったオーダーメイドの栄養指導を行っています。栄養に関する知識を伝えるだけでなく、ふだんの食事がどういったものかを聞き、どうすることで改善策が見つかるかを患者さんと一緒に考えています。

2. 栄養管理計画作成

入院した患者さんの身体状況・食事摂取状況等を確認し、一人ひとりのいわゆる栄養カルテを作成します。また必要時には主治医と相談し、食事の変更等を行っています。

3. 正しい栄養・食情報の提供

毎月『栄養だより』を発行し、入院患者さん用には各階デイルームに掲示したり、外来患者さん用には内科外来入口に『栄養管理科からのお知らせ』という掲示板を設置したりしています。毎回いろいろなテーマで正しい情報をわかりやすく提供できるよう、様々な工夫を凝らしています。



栄養だより



内科外来入口の掲示板

4. チーム医療への取組

栄養サポートチームや褥瘡対策・排泄ケアチーム、糖尿病対策チームなど、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・その他のコメディカルを含む多職種でそれぞれの専門分野の情報を共有し、患者さんの治療の一端を担うために特化したチームがあります。その一員として多職種で連携を図りながら患者さんの治療に努めています。

栄養管理科の仕事について知っていただく機会はなかなかないと思いますが、『栄養管理科の仕事は給食づくりだけではない』ということも知っていただけましたか？

私たち管理栄養士も他職種の職員と同じように、患者さんの一日も早い治癒回復のためこれからも日々取り組んでいきたいと思っています。