

広報誌 すずかけ

鳥取県立厚生病院 Tottori Prefectural Kousei Hospital



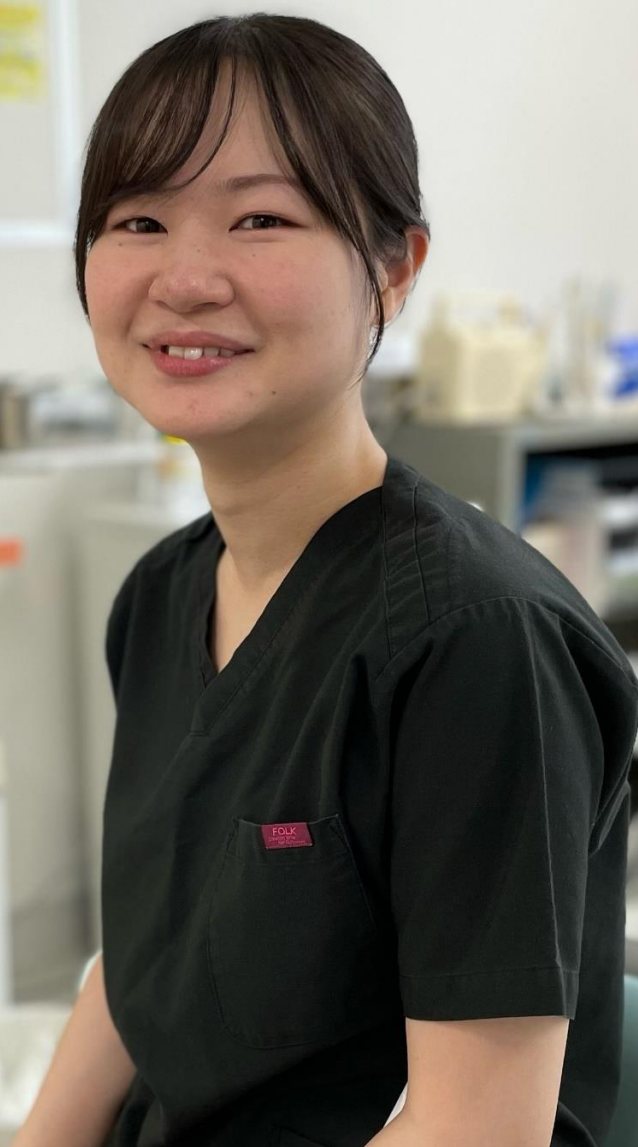
すずかけQR

R5.11

第60号

安心して受診！ トータルサポート

多職種が協働するチーム医療を展開する厚生病院。今、『女性目線』に注目です。例えば、女性放射線技師が増えたことで、マンモグラフィー検査には専門資格を有する女性技師が丁寧に対応します。また、女性の医師を選択していただけるなど、診察・治療から、リハビリや各種相談に至るまで『女性目線』を大切に患者さんをトータルサポート。みなさんが安心して受診できる厚生病院であり続けるために職員一丸！！



厚生病院の取り組みを紹介します。
一緒に学んでいきましょう♪



がん検診を受けよう

乳がん検診
(マンモグラフィー検査)

がん検診、忙しいし、最近受けてないな。検査してくれるのは女性の方ならいいけど・・・



厚生病院の乳がん検診（マンモグラフィー検査）は、月曜から金曜まで毎日3名の予約を受け付けています。当院には5名の女性診療放射線技師がいますので、必ず女性検査技師が対応するようにしています。

厚生病院で乳がん検診を希望の場合

市町村の乳がん検診受診券をお手元に準備して、電話で予約をしてください。(0858-22-8181)

①廊下の待合いで順番を待ちます



②上半身裸になりケープを着用して検査します



③検査は女性技師がやさしく対応します



④上下、斜めなど、乳房を機械で挟み撮影します



⑤着がえを行い、検査終了お疲れ様でした



マンモグラフィー検査って『痛い』というイメージですよね。個人差はあるものの、みなさん、やはり痛いです。ただ必要な検査なので、声かけなどでリラックスしてもらい、少しでも痛みを和らげてもらえるよう、工夫しています。不安な気持ちで検査される方が、無事に検査を終えることができると、本当に良かったと思います。

診療放射線技師 長谷川 千夏



もし入院するときは

入院のご案内が
新しくなりました！

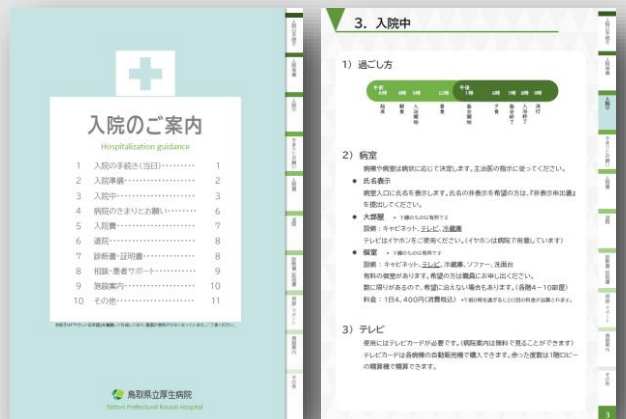
もし、入院となったら、どうしたらいいのかわからない。不安もさらに大きくなるし・・・



入院となると、病気の事だけでも不安が大きいのに、さらに入院準備、入院生活の事、医療費のことなど、いろんな心配が出てきます。そんな心配を少しでも軽減するため、当院では入院前に看護師による入院説明を行っています。そこでは、入院に必要なものや、入院当日のスケジュールなどその方に合わせたお話をしています。

このたび、「入院のご案内」をリニューアルし、こちらのパンフレットに沿って説明を行っています。入院中の話だけでなく、自宅での生活の様子などもお聞きし、治療を終えて退院する際にも、安心して帰れるようサポートしています。そのため30分程度かかる説明ですが、なるべくわかりやすい説明になるよう、一人ひとりに合わせた対応を心がけています。入院前はいろんなことで頭がいっぱいになると思います。もし、困ったときにはいつでもご相談ください。

入退院支援センター 町田 早紀



きっかけをくれたのは姉の友人でした。男性で看護学校に通っていることを知り、それまでなかった看護師という職業が身近に感じました。同時期に「ナースマン」というテレビドラマもあって、その当時は男性看護師は珍しい時代でした。仕事を始めてからは、女性の職場というイメージはあるものの、病院には看護師だけでなく多くの職種の人たちが働いていて、あまり男性だから、ということには気にならなかったです。最近では男性看護師も増えてきて、男性ならではの特性も活かして、頼りにされていると感じています。ぜひ、もっともっと増えてほしいですね。とてもやりがいのある仕事です。救急の現場などで、命の危機に直面した患者さんが、元気になれるというのは、看護師をやってよかったな、と思う瞬間です。



病院にはいろんな職種の人が働いているけど、それぞれに男性も女性もいると、とても安心感がありますね。



4階病棟

4階病棟423-B-2



乳がんを知ろう

乳がん検診とブレストアウェアネス

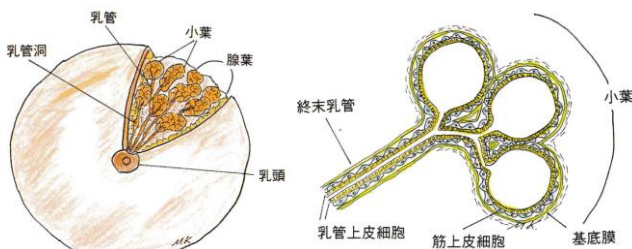
外科
大田 里香子

やっぱり一番心配なのは病気の事。
病気について、勉強したいです。



✿乳房の構造

乳腺組織は、乳汁を分泌する組織が集まった「小葉」と乳汁の通り道である「乳管」で構成されています。多くの乳がんは一番内側の「乳管上皮細胞」が、がんになったものです。

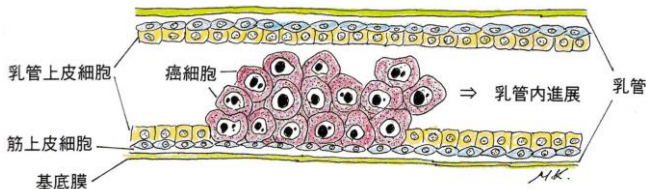


マンモグラフィー読影に必要な乳腺画像・病理アトラス:学際企画

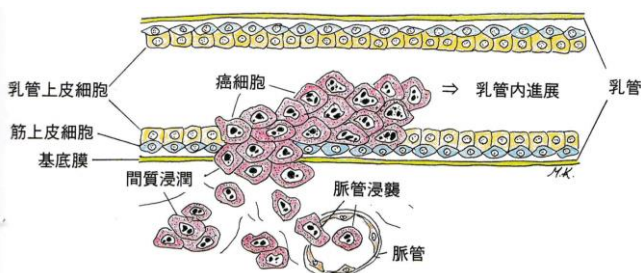
✿乳がんとは

乳がんは乳腺組織にできるがんです。乳管や小葉の中にとどまっているものを「非浸潤がん」、がん細胞が乳管や小葉を包む膜の外にでているものを「浸潤がん」と呼びます。浸潤がんの場合、がん細胞が血管やリンパ管に入り、全身のどこかに行く可能性があります。

非浸潤がん



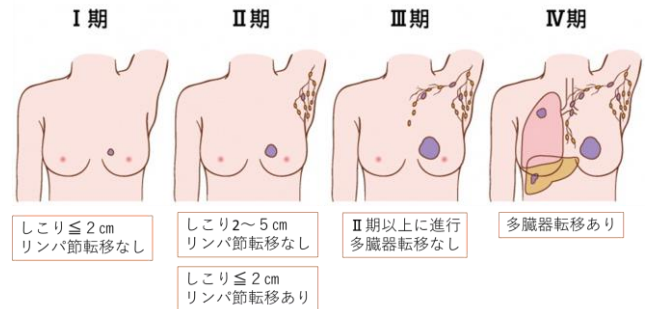
浸潤がん



マンモグラフィー読影に必要な乳腺画像・病理アトラス:学際企画

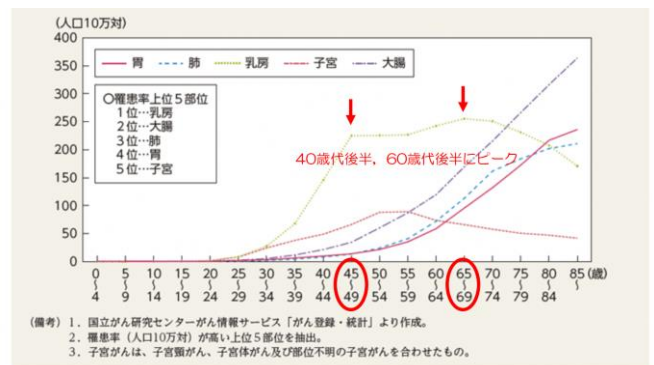
✿乳がんのステージ

乳がんは0期(非浸潤がん)と下のI~IV期のステージに分けられます。このうち0期とI期を早期といい、転移の有無などを考慮して治療法を検討します。



日本では、現在、女性のがんでは一番多く、9人に1人が罹患※(りかん)しています。40代後半と60代後半にピークがあるのが特徴ですが、80代、90代になっても罹患される方はあります。

※罹患(りかん):病気にかかること



(備考) 1. 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成。
2. 罹患率(人口10万対)が高い上位5部位を抽出。
3. 子宮がんは、子宮頸がん、子宮体がん及び部位不明の子宮がんを合わせたもの。

内閣府男女共同参画局ホームページより

乳がんは、罹患する方は多いですが、ほかのがんと比べて治る人が多いことも特徴です。また、5年生存率も90%程度と年々高くなっています。

✿早期発見したい乳がん

マンモグラフィーの検査で、乳がんの死亡率が低減することが証明されています。乳がん検診のメリットデメリットを見てみましょう。

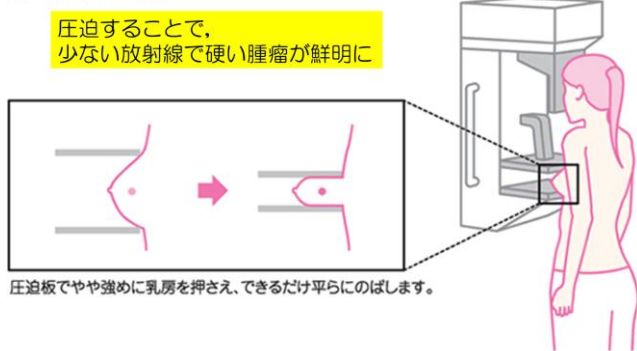
❖乳がん検診のメリット・デメリット

メリットは乳がんによる死亡を回避するという事です。デメリットは、偽陰性(100%発見できるわけではない)、偽陽性(乳がんでないのに精密検査を受けることになる)、などがあります。メリットがデメリットを上回るため、乳がん検診は有効であるとされています。令和3年度鳥取県で、乳がん検診で精密検査となった方の10%弱が乳がんと診断されました。

❖マンモグラフィー検査

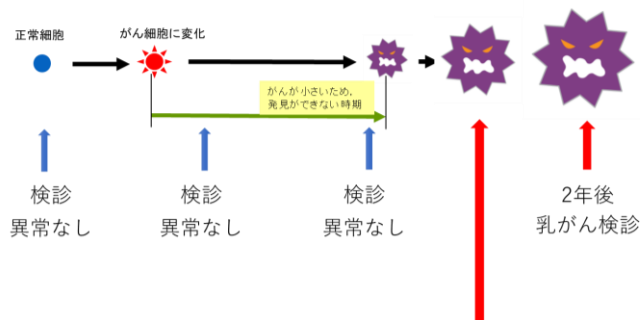
乳がん検診は40歳以上で2年に1回の実施が推奨されています。40歳代では、斜め方向、上下方向の2方向、50歳代以上では、斜め方向のみの撮影です。乳房を機械で引き伸ばして撮影するため、痛みを伴いますが、当院の女性技師が優しくサポートしますので、安心して受診してください。

図：マンモグラフィー検査



❖乳がん検診の受診率

諸外国に比べ、日本はがん検診の受診率が低いです。乳がん検診では、アメリカは80%を超えているのに対し、日本は47.4%と半数近く、さらに鳥取県は43.5%と平均以下なのです。ただ、乳がんの20%は2年を待たずに大きくなります。検診だけでなく、セルフチェックが大事とされています。



急に大きくなるがんはセルフチェックが大切

❖セルフチェックのあたらしい考え方

『ブレストアウェアネス』

セルフチェックの方法は、

- ①入浴時に腕をあげて石けんをつけて指の腹全体でなでる
- ②寝るときに下のほうをなでる



など、乳房をなるべく平らにするとしこりに気づきやすいとされています。ただ、しこりのないもの、しこりがわかりにくいもの、もあります。近年『ブレストアウェアネス』と言って、自分の乳房を意識した生活習慣が重要とされています。自分の乳房に関心を持ち変化に気づくこと、異常を探すのではなく変化を感じる事が大事です。そして、変化があれば、検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

❖もし精密検査になったら

そのうち本当に乳がんであるのは1割未満です。慌てず無視せず受診しましょう。また

- ・40歳代では偽陽性が多い
- ・初めて検診を受けた場合、比較画像がなく要精検とされやすくなることを理解しておきましょう。

❖まとめ

- 40歳になったら2年に1度マンモグラフィー検診を受けましょう。
- 日頃から自分の乳房に関心を持ち、変化があれば受診しましょう。
- 乳がん治療は年々進歩しています。早期でも、そうでなくてもそれぞれに応じた治療があります。要精検になった、または変化に気づいた際には、病院を受診してください。

ブレストアウェアネス！
自分の乳房に関心を持ちましょう

自分の乳房をさわることを習慣にして、変化に早く気付くことが大事ですね！！





リハビリはいつから？

乳がん後の
トータルサポート

手術した後、元の生活に戻れるのかな。どんなことをすればいいんだろう・・・



乳がんの手術後は、術創部の疼痛や、皮膚の突っ張り感などにより、肩関節可動域制限が ocorrênciaやすくなります。また、術後のリンパ浮腫がおこることもあります。リハビリでは、リンパ浮腫予防の運動指導や、肩関節可動域制限の改善・予防の練習、自主練習の指導を行うことで、手術前の生活に戻ることを目指します。



肩を固定して、腕を上げます。
初めは痛みを見ながら行います。



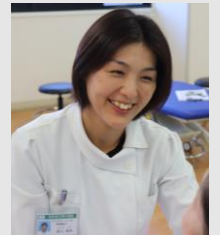
座った姿勢で、両手を上げます。
反対側の手でサポートします。



壁の前に立ち、手を壁にあてて
胸の前面をのびします。

私は、リハビリというのは運動やマッサージだけでなく、心のケアも大事だと思っています。リハビリ中に不安な気持ちや、痛みのつらさなど、いろいろな話をうかがいます。リハビリと一緒に頑張られたみなさんが、来院した際に笑顔で声をかけてくださることは、私の喜びです。安心して手術・治療に向かうことができるように、サポートしていますので、いつでもご相談ください。

作業療法士 谷口 真衣



がんの薬物療法

トータルサポート
としての薬の役割

薬での治療もあると聞いたけど、副作用が心配。薬のことは誰に聞いたらいいのかな。



薬物療法はがんを治したり、あるいは、がんの進行を抑えたり、症状をやわらげたりする治療です。薬物療法の薬は、がん細胞を攻撃します。薬物療法で使われる薬の種類には、「細胞障害性抗がん薬」「内分泌療法薬（ホルモン療法薬）」「分子標的薬」などがあります。薬の種類によって、がん細胞への攻撃の仕方が異なります。



薬剤師 山下 桂

厚生病院では、各病棟に薬剤師が配置され、入院中の方の薬の管理を行っています。患者さんのより近くで、他の職種の人たちと協力して仕事をすることができます。私は薬剤師になることが子どものころからの夢でした。今はその夢が叶い、薬の相談に乗ることで患者さんの不安を解消できたときに、やりがいを感じています。これからもさらに知識と経験を積んで、皆さんをサポートしたいです。薬のことで不安に思われたら、当院には主治医をはじめ、薬剤師、がん相談と、サポート体制が整っていますので、ぜひ、ご相談ください。



がんの相談

どなたでも
相談できる安心感

自分のことも、家族のことも、病
気となると不安がいっぱい。誰に
相談したらいいのかな・・・



がん相談支援センターでは、がんに関する相談をお受けしています。当院で治療中の方ももちろん、他院通院中の方、患者さんのご家族、またはまだ診断を受けてない方でも、どなたでも相談できます。



がん相談支援センターには、本人だけでなく、家族や職場の方などそれぞれの思いを抱えて相談に来られます。私の心に残っているご家族がいます。医療者として良いと思う提案をしたのですが、本人の希望で違う選択をされ、医療者としてジレンマを感じながらその選択をサポートしました。最終的に遺された家族はとも満足されたのです。私は、『家族それぞれの形があること』『寄り添う』ということを、その家族に教えていただきました。もし、いま苦しんでいる方がおられたら、そばにいる方に話してみませんか。話す心が軽くなることがあります。誰にも話せないと一人で悩まず、ぜひがん相談支援センターに来てください。私たちは、みなさんに寄り添うため、いつでもお待ちしております。

がん相談支援センター 山根 香里



経営課
永田 愛子

レポートの感想

同じ職場でも直接仕事を見る機会がなかった職員の、仕事への思いや大切にしている取り組みを一番近くで感じる事ができた貴重な体験でした。患者一人ひとりを思い、笑顔にあふれる仕事姿が印象的でした。厚生病院は、いつでも安心して任せられる、私の応援団です。

厚生病院のLINEをはじめました！

- ❁ 受付時間を調べやすい！
- ❁ 担当の先生がすぐわかる！
- ❁ イベント情報が手に入る！

※お問い合わせなどメッセージのやり取りはできません

登録して
『健康豆知識』
をゲットしよう★



【方法】

左のQRコードを読み込む

※わからない場合は厚生病院スタッフまで
お声掛けください

厚生病院健康公開講座



■実施予定

2024年3月3日(日) テーマ未定
時間:13:30～ 場所:倉吉交流プラザ

■終了分はホームページに参加者からの質問、
それに対する回答などを掲載しています。
ぜひご覧ください。

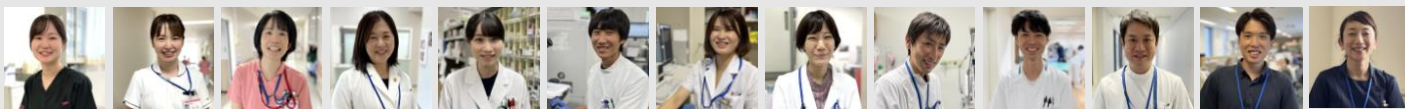


当院で開催している 健康公開講座に参加してみませんか

講座では、実際にがんの診療に携わっている専門医はもちろんのこと、看護師や放射線技師など幅広い専門職の話を知ることができるので、がんについて正しく、詳しく知ることができます。あなた自身とあなたの大切な人のため、発見への第一歩を踏み出してみませんか。

編集後記 Editor's Note

60号となる本号の表紙は輝かしく笑顔で彩りました。還暦年(号)から言えば当院開設から丁度60周年の記念すべき年を迎えました。「病める人を癒す」60年経ても当院の目指す方向性に変わりはありません。本号はトータルサポートと題して乳がんの話題を中心に患者様に向き合う姿を掲載しました。「病院ではどんなスタッフが対応され、どんな格好で検査を受けるのだろう。検査結果はどの先生がどのようにお話されるのだろう？」尽きないその不安を少しでも和らげ安心して受診できるように配慮いたしました。笑顔でお迎えいたします。受診後笑顔で帰られる姿をみることは医療者にとって最高の喜びです。その笑顔をいただきスタッフもまた笑顔でお返しいたします。笑顔。
(副院長 紙谷秀規)



鳥取県立厚生病院

Tottori Prefectural Kousei Hospital

<https://www.pref.tottori.lg.jp/kouseibyouin/>

〒682-0804 鳥取県倉吉市東昭和町150

TEL (0858)22-8181(代)

FAX (0858)22-1350