

しこく

夏

2020年6月
第64号

02 特集

乳癌の 発症頻度と対策

04 病院長のつぶやき

新型コロナウイルス感染症と
戦うために

05 部門紹介

いい人み~つけた！
(手術室、北2階病棟)

06 新任医師・職員紹介

はじめまして、よろしくお願いします



特集

乳癌の発症頻度と対策

いま2人に1人は何かしらの癌にかかる時代になったと言われています。そして日本人女性の約10人に1人は乳癌にかかるとされています。今回は女性なら誰でもかかりうる疾患となった乳癌のお話をします。

乳腺・内分泌外科部長
武知 浩和 (たけち ひろかず)



乳癌の発症率は上昇

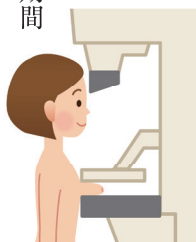
年々、乳癌発症率は上昇しています。原因のひとつとして、大腸癌と同様に食生活の欧米化いわゆる「お肉」をよく食べるようになったことが乳癌発生率上昇につながっていると専門家は考えています。では今から食生活を変えれば乳癌にかかりにくくなるかといえば、今の子供世代から変えれば減少させることができると思いますが、成人(特に中年以降)では変化はみられないのではないかと考えています。

また、ご家族やご親族に乳癌に罹患した方がいる場合には、発症リスクが高くなるとされています。遺伝関連を心配する声が多く聞かれます。しかしながら、メディアなどでご存じの方もいるのではないかと思います。ですが、BRCA1/2 遺伝子の変異による遺伝性乳癌卵巣癌症候群の発生頻度は乳癌患者の約5%程度にすぎないとされており、個人的にはそれよりも10人に1人程度と高頻度で発症している事実を重視することのほうが現実的ではないかと考えます。

2つの検査方法

ではどうしたらよいかと言えば、他人事とは考えず検診を受けることが重要かと思えます。具体的にはマンモグラフィーとエコーを用いた検診をおすすめします。

まずはマンモグラフィーについて触れます。これは乳房を挟んでレントゲン撮影する検査です。現在のところ生存期間の延長効果が証明されている唯一の検査ですので、欠かせない検査と言えます。以前は1方向のみ撮影で検診をおこなっていた時期もありましたが、やはり2方向撮影を行うことが重要と考えます。ただし、乳房を挟みますので痛いのが問題です。これほど痛くさせてまで挟むのは何故かと言えば、乳房を伸ばすことにより広い範囲で良い画像を撮影すること、被爆量を減らすことが目標となっているからです。今後痛みが少ないマンモグラフィーが登場することを期待してみましょう。



マンモグラフィー検査

続いてエコーについてです。マン

モグラフィーでは若年

者の場合、正常

乳腺が多く存在
することから全体
が白く映り、腫瘍



エコー検査

(しこり)が隠れてしまう危険性があります。雪山で雪だるまを探すのをイメージしていただければわかりやすいかと思えます。反面、エコーなら腫瘍を発見しやすいというメリットがあります。痛みもなく実施できるのもメリットといえるでしょう。

それならばエコーだけでよいのではないかと、よく質問されるのですが、実はこの2つの検査には、それぞれ得手、不得手があります。腫瘍発見能力の高いエコーは石灰化発見が困難なケースが多いのが欠点といえます。一方、高濃度乳房で腫瘍見逃しの危険性をはらむマンモグラフィは石灰化発見能力が高いという特徴があります。そして早期乳癌のサインが石灰化であることが多いという事実を考えると、やはり両方検査をおこなうのが手堅いといえるのではないのでしょうか？ ご理解いただけましたでしょうか？

セルフチェックのすすめ

そして、やはり定期的なセルフチェックは重要です。お風呂あがり鏡のまえで腰に手をやり上下に動かしてみても皮膚にえくぼ状変化がないか？ 寝る前に指の腹で乳房を全体にわたって触ってみてナタデココくらいの硬さのしこりが触れないか？ などチェックしてみることをおすすめします。1センチを超えるサイズになるとそれなりの所見ができます。何回やっても同じ場所にかかると感じたと際には受診をおすすめします。エコーで検査して腫瘍が存在すればさらなる検査をおこなうべきでしょう。さらに乳頭から血液混じりの分泌があった場合にもMRIまで含めた検査を行うべき場合があります。そして診断確定に向けた検査ですが、乳癌が疑われる場合には針生検が最も適切な診断方法と考えます。細胞診では精度と得られる情報がいまいちという欠点があるからです。検診を行う医師側の注意点としては乳癌を疑った場合に悪性所見が確定しなかった時には安心せず、針を外しているかもしれない

と気になる習慣が大切だと個人的には考えていて、状況次第では腫瘍を摘出する外科生検まで頭に入れておく慎重さが求められていると思っています。

対策型検診と任意型検診

検診には2種類あって、対策型と任意型に分けられます。費用負担が少ない対策型は40歳以上の女性に対してマンモグラフィのみ実施するのに対して、任意型は年齢無関係でマンモグラフィだけでなくエコーもオプションで選択できます。費用は全額自己負担となります。対策型でエコーがおこなわれないのは先ほどお伝えしたように、今のところ乳癌死亡率を低下させることが統計学的に証明されている検査がマンモグラフィだけだからです。今後大規模臨床試験の結果が判明すればエコーも追加する対策型検診が推奨される可能性はあります。この違いをご理解いただいたうえで可能ならば毎年検診を受けられることをおすすめします。

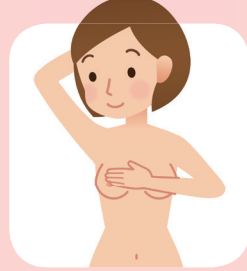
セルフチェックのながれ

1 鏡の前で形状チェック



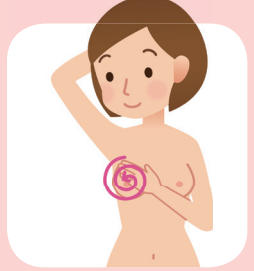
乳房・乳輪・乳頭の形や大きさの変化や、皮膚にひきつれがないか確認

2 分泌物チェック



乳頭を軽くつまみ、分泌物がないか確認

3 触ってチェック



右の乳房は左手の、左の乳房は右手の3本指で確認。乳頭から外側に向かって円を描くように、また、上下に波を描くように、脇の下や鎖骨下を含めた「むね」全体をチェック。



公立学校共済組合
四国中央病院
病院長 北川 哲也

新型コロナウイルス感染症と戦うために

先日、電話で「県外にいるあなたが帰省すると、93歳になる母がデイケアに行けなくなるから、帰ってこないでね」と言われた。「…ははは、分かりました。」高校時代に生家を出て以来、「何時も私が帰るのを待っている」はずだったのにと、何ともいえない空虚感を覚えた。

P4C (philosophy for children) とは、……なんて勉強しないとけないの？ ……友情ってなんだろう？とといった「なぜ？」をテーマに、子どもたちが小さな community で対話を重ねる教育アプローチらしい。P4Cを重ねた子どもたちは、この春のコロナ騒動の「休校」処置により、楽しみにしていたP4Cや学校生活を突然打ち切られたことに対して、「わたしたちの意見を聞かずに大人たちだけが決めて、掛け替えのない時間と機会を奪わないでほしい」ときちんとした意見を言える。

この数カ月、当院でも新型コロナウイルス感染症対策で臨時会議を何度か開催してきた。めまぐるしく変化する社会環境や情報を共有し、多様な意見や問題点、課題を検討していただいている。交じり合っている組織でありながらも、団結を求める。部分の総和は全体ではない。「職員から感染者を出さない」との結果が重要である。小まめに修正しながら現実的に対応したい。

カミュの小説「ペスト」に、アメリカ北部のアルジェリアの町を舞台とするペストの爆発的感染をモチーフに、本国の都市封鎖政策によりペストの町に閉じ込められた医師や保健所の役人達が、見捨てられた極限状況下で「誠実に自分の職務を果たす」ことを唯一の支えとして、連帯して行動する「生きる力」が描かれている。私たちが直面しているコロナ感染症に対しても、幸福や健康やかな身体を守るために、医療人として何かしたいという誇りと使命感を胸に、連帯して助け合って行動できればきつと負けないであろう。

数車無車(車数えて車無し)、あまり細かくしすぎると魂がどこかにいってしまふ。役割を果たすために必要なことはなんだろう？ 勇氣、責任感、使命感、どれをとっても手に入れるには大変であるが、望ましいものを提案していただき、行動できる皆さんを誇りに感じている。きつと良いことが待っている。

Doctor's column
ドクターズ コラム

注目の医療技術や健康づくりのヒントを紹介します

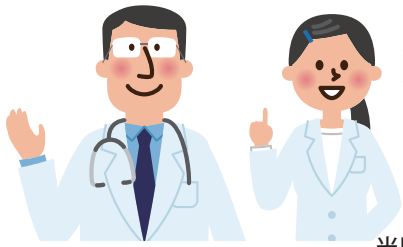
しゅしえいせい
手指衛生の盲点

2020年が始まったときに、このようなことが起こると誰が想像したでしょうか(もしかしたら、どこかの国のごく一部の人は予想していたかもしれませんが)。新型コロナウイルスのために世界中が大変なことになっていきます。この騒ぎは当然おさまらないと覚悟し、気を抜くことなく感染防止を続ける必要があります。感染予防のために大切なのは、手洗いであることは言うまでもありません。正しい手洗いの仕方などが各所で紹介されています。みなさんも自宅に帰ったら時間をかけて丁寧に手を洗っていることと思います。でもそれだけでは不十分かもしれません。意外な盲点があります。それは家に持ち込んだ持ち物です。鍵や財布、鞆の持ち手、スマホなどにもウイルスは付着しています。その中で圧倒的に汚いのはスマホです。いくら一生懸命手を洗っても、その

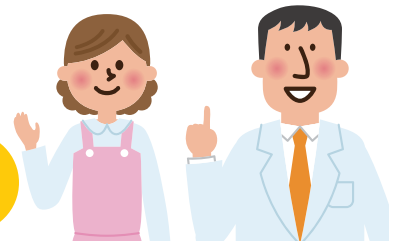
手でスマホを触れば再び手は汚染されます。

先日テレビ報道で見たのですが、中国の武漢で一家全員が新型コロナウイルスに感染しなかった家族を紹介していました。彼らは家に帰ると玄関で持ち物すべてを入念に消毒し、次に手を洗い、顔を洗い、すぐにシャワーを浴びて髪や全身を洗い、それから生活するスペースに入るそうです。なかなかそこまで徹底できないでしょうが、消毒できる持ち物は消毒し、それができなければ家では触らない、触ってしまったらまた手を洗う、などの注意深い生活が必要です。ちなみに私は外出中、スマホはできるだけ触らないようにしています。LINEの着信音も無視します。

健康管理センター長
濱田 信一 (はまだ しんいち)



VOL.1



当院で働く医師や看護師などのスタッフは総勢 375 人。
皆さんがまだ知らない (知っている!?) “ステキな人たち” を紹介します。

手術室

手術室室長

川人 伸次先生
(かわひと しんじ)

推薦者

佐藤 純子
(看護師長)



手術室に欠かせないのが麻酔科医です。月～水は川人先生が、木～金は曾我先生が担当しています。また、火曜に牧野先生、水曜に高石先生、木曜に高田先生が日替わりで来て頂いています。手術室室長で麻酔科医である川人先生は、患者さんに対する対応はもちろん、患者一人ひとりのことを知り尽くし麻酔をかけています。安心安全な周術期がおこなわれていると感じます。私たちスタッフにも分け隔てなく接していただき本当に感謝しています。川人先生の人柄で手術室全体が優しさに包まれています。(佐藤)

川人先生メッセージ

優しく美しい皆様に囲まれて、毎日楽しく仕事をさせていただいております。当院手術室は周術期管理チームが中心となり、術前から術後まできめ細かいサポートを行っています。安心して手術を受けていただきたいと思ひます。また、痛み全般の治療(ペインクリニック外来)も行っています。ご期待に沿えるよう頑張ります。



手術室スタッフ一同

手術室って
どんなところ?

主に整形外科・外科・産婦人科・形成外科の手術を行っています。2019年度の手術件数は1219件でした。

北2階病棟

産婦人科医員

新垣 亮輔先生
(あらかき りょうすけ)

推薦者

杉尾 李奈
(助産師)



女性が相手の産婦人科医師、新垣先生は、患者さんにはもぉーちろん、上司や私たちスタッフにも気配りが半端ない。産婦さんが一番不安なお産の時には、傍らについて助産師と一緒に産婦さんに声をかけてくれます。回診もどんなに忙しくても毎日行います。夕方には、必ず病棟に来て「何かない?何かない?何かない?」と、しつこく聞いてくれます。お陰でスタッフは助かっています。病棟に来ると、冗談を言い合いながら高笑い!何でも聞きやすく話しやすい先生です。患者さんからは、「毎日来てくれるので安心します。」「丁寧に説明してくれる」などお褒めのことばをよく耳にします。

最後に、ポーカーフェイスな先生ですが、実は笑うと案外かわいくて、パブリカの踊りが上手です!(杉尾)

新垣先生メッセージ

当院は四国中央市で唯一分娩を取り扱っています。また、夜間・休日の時間外対応もほぼ当院のみとなっています。そういった救急対応を少人数で担当しているので、身体を壊さず安定した医療を提供し続けることがこの地域に期待される私の役割と考えています。皆さんが困ったときにいつでもすぐ対応できるよう心がけています。



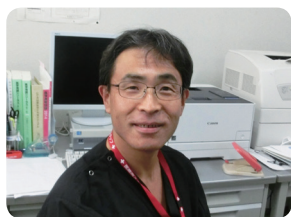
当院で出産された方と一緒に撮影

北2階病棟って
どんなところ?

地域包括ケア病棟(一般・産婦人科)医師とスタッフ、二人三脚で助産師外来や産後ケアまで、継続した支援を行っています。

新任医師・職員紹介 はじめまして、よろしくお願いします

2020(令和2)年度に新たに採用された8名を紹介します。①出身 ②経歴 ③趣味 ④自己PR など



**第四整形外科部長
井上 和正** (いのうえ かずまさ)

①兵庫県 ②三豊総合病院で15年間、下肢関節外科を担当。③音楽鑑賞 ④4月から整形外科に赴任しました。微力ではありますが少しでも地域の患者様のお役に立てればと思っています。



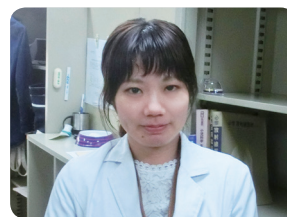
**外科医長
山本 正樹** (やまもと まさき)

①高知県 ②高知大学医学部附属病院で心臓・大血管手術を担当。③テニス ④これまでの経験をいかして四国中央病院で患者さんのためにがんばります。



**精神科医員
高石 裕介** (たかいし ゆうすけ)

①松山市 ②愛媛大学医学部附属病院や松山市内の精神科病院 ③ゴルフ ④初期研修医の時に当院で研修させていただいたこともあり、戻ってくることができてうれしく思っています。



**心療内科医員
高山 由華子** (たかやま ゆかこ)

①鹿児島県 ②愛媛大学医学部附属病院 ③映画鑑賞 ④医師としては4年目となります。少しでも地域の医療に貢献できればと思います。何卒よろしくお願いします。



**心療内科医員
尾崎 優樹** (おさき ゆうき)

①松山市 ②愛媛大学医学部附属病院 ③スポーツ ④微力ながら、患者様一人一人のお力になればと思います。何卒よろしくをお願いします。



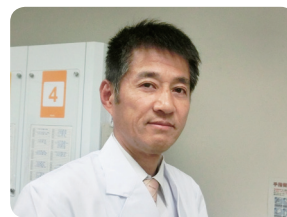
**小児科医員
中矢 隆大** (なかや たかひろ)

①松山市 ②市立八幡浜病院 ③旅行・釣り ④宇摩地区の子どもたちの力となれたらと思います。よろしくお願いいたします。



**産婦人科医員
立花 綾香** (たちばな あやか)

①徳島県 ②徳島市民病院産婦人科 ③マッサージ・読書 ④今年度で10年目になります。患者さん一人一人に向き合い、丁寧な診療を心がけたいと思います。



**副薬剤部長
加地 雅人** (かじ まさと)

①四国中央市 ②香川大学医学部附属病院 ③登山(山歩き) ④香川県より出身地に戻って参りました。1日も早く病院の雰囲気慣れ、これまでの経験を活かして頑張りたいと思います。

新規採用者合同オリエンテーション

2020(令和2)年度4月、医師7名他、19名の職員が当院に入職しました。
地域医療に貢献できるよう、一丸となってがんばります。



【井上整形外科クリニック】

当クリニックのスタッフ一同は、西洋医学、東洋医学の融合された治療により、患者様の早期の社会復帰をサポートできるよう努力してまいります。今後共、地域連携を通して共に患者様に尽力したいと思いますので、宜しくお願い致します。



診療科
整形外科
リウマチ科
リハビリテーション科

院長
井上 由文 先生

診療時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 14:00 ~ 18:00
※火曜日は 11:00 まで、土曜日は 13:00 まで

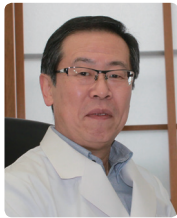


	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	休	●	●	休

住所 〒799-0112 四国中央市金生町山田井1223
TEL 0896-58-8700



診療科
内科
リウマチ科
放射線科
循環器内科
消化器内科



院長
藤田 新 先生

診療時間

午前 9:00 ~ 12:30
午後 14:00 ~ 18:00

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	休	●	休

住所 〒799-0111 四国中央市金生町下分257
TEL 0896-56-2022

【川関高橋医院】

年々住民の高齢化は進行する一方、地方では医師不足が徐々に進んでいます。今後も四国中央市の皆様方が安心して生活できるようにする為には、益々病診連携が重要になると思われれます。当院では四国中央病院とも連携し、円滑に医療が提供できるようにこれからも努め参りたいと思います。



本院は、地域の医療機関と連携しながら日々の診療に取り組んでいます。ご協力いただいている開業医の先生方への感謝の気持ちを込めてご紹介いたします。



靴コラム

靴を洗う

梅雨の季節が近づいてきました。雨で湿った靴を風通しの悪い場所に放置すると、細菌が繁殖しおきの原因になります。今回は、おすすめの靴の洗い方を紹介します。靴を清潔に保つことで、足の病変リスクを減らすことができます。



経営企画係長
河村 剛史
(かわむら・たけし)
趣味で靴を作っています。

スニーカー

素材が
布や合成繊維など



① ひもを外して、食器用洗剤で内側・外側を洗います。

② 水ですすいでから、水気をとります。最後に風通しの良い場所で陰干しします。ふつうですね。

コインランドリーに靴用の洗濯機が置いてあることもありますので、洗う靴の数が少ない場合におすすめです。

革靴 革の種類によって、洗えない場合があります

天然革：洗えます

革専用の油分を含んだサドルソープというものがあります。(サドルは馬の鞍のことで、鞍を洗うのに使われるせっけん)。



① ひもを外して、サドルソープで内側・外側を洗います。



② 水ですすぎます。写真は省略しましたが、ペラングにホースがないので、お風呂場ですすぎました。次に、乾いたタオルやドライヤーで水気をとります。



④ 8〜9割乾いたら、シューツリーを入れてから保革クリームを塗ってブラシでなじませます。その後再び乾かします。



合成皮革：洗えません

ひび割れてしまうので、洗わない方が良いです。水を絞ったタオルでさっと拭くだけでOKです。



③ 風通しの良い場所で陰干しします。

⑤ 靴ひもは食器用洗剤でつけ洗いをし乾かします。乾いたら、靴にひもを通して完了です。



手間がかかりますが、靴がきれいになったことで、明日から気持ちもリフレッシュして出勤したいと思います。

《参考文献》安富好雄「靴のお手入れ新常識」NHK出版、2016年

アンケート & プレゼント

応募締切

2020年7月31日④まで
(当日消印有効)

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選の上、QUOカード(500円分)を5名さまにプレゼントいたします。当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



「広報誌しこく」では、よりよい誌面づくりのために、読者アンケートを募集しています。

ハガキに次の質問の回答をご記入いただき郵送ください。

①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤病気について知りたいこと ⑥四国中央病院について知りたいこと ⑦その他(感想や取り上げてほしいこと)

【送り先】

〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地
四国中央病院経営企画課
「広報誌しこく」読者アンケート係

Calendar 2020

カレンダー

6月 June

26日⑤ 頑張れサロン

7月 July

23日⑥ 海の日

24日⑤ スポーツの日

8月 August

10日⑦ 山の日

28日⑤ 頑張れサロン

次号(秋号)は9月1日④発行です。

病院理念… Smile(笑顔)、Speed(迅速)、Sincerity(誠意)を基調として、質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。



公立学校共済組合

四国中央病院

愛媛県指定がん診療連携推進病院

Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers

〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地 TEL (0896) 58-3515 FAX (0896) 58-3464

ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>