

ぬまピタル

沼津市立病院 広報誌

2017年10月1日号 vol.3

●シリーズ「専門家にきく」
第三外科部長 木村正幸 医師
乳がんについて

PICK UP

健康まつり2017を開催しました！

昨年
の3倍を超える
方にご来場
いただきました！

平成29年7月1日(土)、第2回目となる「健康まつり2017」を開催しました。医師や看護師、コ・メディカル、事務など、様々な部署が健康に関するブースを出展したほか、沼津市に拠点を置くサッカーJ3アスルクラロ沼津や沼津薬剤師会、Fmetプラス、ファルマバレーセンターのみなさんにご協力をいただきました。たくさんの方とふれあうことができ、当院のことや職員の顔を知っていただく良い機会となりました。ご来場ありがとうございました！

また平成30年は、当院が東椎路に移転して30周年の節目の年です。来年の「健康まつり2018(仮称)」は、今年以上に盛大に開催できるよう準備を進めています。乞うご期待！！



「五感体験」ブースを出展した研修医たち

INFORMATION

行事・イベント情報

●看護師・助産師 採用試験(予定)

【11月11日(土)、12月9日(土)、1月13日(土)】

上記日程に併せて、他職種の試験を行う場合もあります。募集する職種等、採用試験に関する情報は随時、病院HPでお知らせします。

●市民公開講座「家族ができる床ずれ予防」

日時：10月14日(土) 13時30分～14時30分

場所：市立病院 講堂

講師：中東形成外科部長ほか、院内褥瘡対策委員会委員

★市民公開講座は11月25日(土)にも市立図書館にて開催する予定です。(テーマ未定)

詳細な情報は病院HPでお知らせします。

行事・イベント情報はHPの新着情報をCHECK! ➡



今号の表紙

「ちびっこナース」

今号の表紙は、「健康まつり2017」に来てくれたお子様の「ちびっこナース体験」コーナーの様子です。こども用のナース服に着替えて、

「ハイ、ポーズ♪」

将来は立派な看護師さんになってね！

※健康まつり2017では、「ちびっこナース体験」のほか、内視鏡・エコー体験や調剤体験など、お子様でも楽しめるブースを多数出展しました。今後もお子様が楽しめるようなイベントを企画していきます！



とんぶく 頓服のくすり

「頓」とは「すぐに、急に」
「服」とは「のむ」という意味

Q. 頓服薬をのむのは食後がよいのか

沼津市立病院健康まつりで一般の方(66名)に出題した問題の1つです。(正解率56%)



※「頓服薬＝鎮痛薬」ではない

頓服薬として処方される薬の多くが解熱鎮痛薬であることから、このような誤解がある場合があります。様々な症状に対して頓服薬は処方されるため、「どんな症状」の時に「どの薬」を「どれだけ」のむかをしっかり確認しましょう。

主な頓服薬の使い方の例をいくつか紹介します。

熱がある時の解熱薬



眠れないときの睡眠薬



頭痛がある時の鎮痛薬



便秘の時の下剤



●薬剤部からのお願い●

頓服薬を受け取る際には、1日に服用してよい回数や次ののむまでにあける時間などが指示されている場合があります。医師や薬剤師によく確認し1回量を厳守しましょう。

A. 正解は ×

「頓服薬」とは、症状が出た時にその症状を一時的に和らげるためにのむ薬のことです。食事を待ったり、無理に食後にのむ必要はありません。

沼津市立病院

【基本理念】

市民のために 共に歩む病院

〒410-0302 沼津市東椎路字春ノ木550

発行：広報委員会・病院管理課経営企画係

Tel：055-924-5100 (内) 2370 mail：byoin-so@city.numazu.lg.jp

<http://www.numazu-hospital.shizuoka.jp>

次号(H30.1月)の「専門家にきく」は、消化器内科・宮城島医師「ピロリ菌について」(予定)ぬまピタルについてのご意見、ご感想をお待ちしております。

R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

（乳がんの進行度と症例および5年後生存率）

進行度	症 例	5年後生存率
0 期	非浸潤がん(乳管内にがんが溜まっている状態)	97.6%
I 期	しこりの大きさが2cm以下で、リンパ節転移なし	96.6%
II 期	しこりの大きさが2cmを超えているか、リンパ節転移をしている	90.1%
III 期	しこりの大きさが5cmを超え、リンパ節転移が皮膚や胸壁にも及ぶなど、進行している	72.5%
IV 期	他の臓器に転移がある	42.7%

（乳がん以外の原因による病死を含む）

に細胞や組織を検査（病理検査）し、がん細胞が発見されてはじめて乳がんと診断できます。

Q・進行度の診断方法は。

A・がんが乳房のどこまで広がっているか、リンパ節への転移があるか、骨や肺など乳房から離れた臓器への転移があるかを診るにより、進行度を診断します（左図参照）。

Q・治療の方法は。

A・乳がんの治療には手術、放射線療法、薬物療法といった手段があります。これらを組み合わせることで、患者さんにとって最適な治療を行います。

切除した乳房が復活!? 乳房再建術

乳がんの手術により、女性のシンボルである乳房を失うということは、精神的なダメージも大きいところudur。

しかし、医療の進歩により、現在では手術によって失われた乳房を新しく作る「乳房再建術」が可能となりました。

乳房再建には、自分のからだの組織を用いた再建法と、人工乳房で行う再建法があります。

乳がん手術により乳房を失っても、取り戻す可能性があることは、患者さんの治療に立ち向かうモチベーションにもつながります。

線療法、薬物療法といった手段があります。これらを組み合わせることで、患者さんにとって最適な治療を行います。

手術の方法には乳房を部分的に切除する方法（乳房温存手術）と乳房全体を切除する方法（乳房切除術）があり、患者さんの希望や状態などを考慮して手術法を選択します。

Q・乳がん治療の効果と再発の恐れは。

A・早期乳がんの場合は、治療をしっかり行えば、命への影響は限りなくゼロに近くなると考えます。一方で、乳がんは他のがんと違い、二十年、三十年後に再発



篠崎副院長（右）が聞き手を務めたインタビューの様子は、当院のホームページで公開中。こちらのQRコードからご覧ください。



Q・読者の方にメッセージを。

A・進行度が0期やI期の乳がんであれば、高い確率での完治がのぞめるため、早期に発見することがとにかく重要となります。皆さま個人はもちろん、家族や大切な人のためにも、乳がん検診を積極的に受診したり、定期的なセルフチェックを心がけましょう。

積極的に検診を

することもあります。時間をかけて命を奪おうとするしどさくが、乳がんの特徴の一つといえます。

シリーズ「専門家にきく」第2回

第三外科部長 木村 正幸 医師

乳がんについて

近年、芸能人の発症がニュースになるなど、わたしたちにとって関心の高い病気となった乳がん。今回は乳がんの診断や治療法について、木村正幸第三外科部長にお話を伺いました。（聞き手は篠崎正美副院長）

Profile

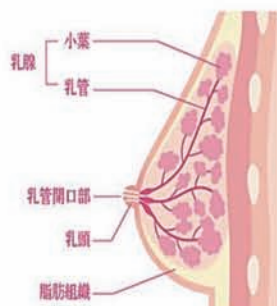
木村 正幸（きむら まさゆき）

1977年に千葉大学を卒業後、各医療機関での勤務を経て、1987年から当院で勤務。乳腺疾患を中心に診療に携わる。プライベートでは大の旅行好きで、全47都道府県を制覇。訪れた土地ならではの美酒・美食を楽しむことが最大の癒やし。

（専門分野・資格）

- ・日本外科学会専門医・指導医
- ・日本乳癌学会乳腺専門医
- ・日本癌治療学会臨床試験登録医
- ・癌治療学会暫定教育医
- ・日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会乳房再建エキスパンダー
- ・日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会インプラント使用責任医師

基礎知識 乳がんってどんな病気・・・?



乳がんは、乳腺から発生するがんです。乳腺は、乳頭を中心に放射状に15本～20本のびており、乳管という管でつながり枝分かれした小葉からなっています。乳がんの約90%は乳管から発生しています。

（一般的な自覚症状）

- 乳房やわきの下のしこり
- 乳房からの乳汁分泌
- 乳房の皮膚の陥没、ひきつれ
- 乳房が赤く腫れる
- 乳首のたれ、びらん、湿疹

（出展：Doctors Me）

乳がん患者は増加傾向

Q・乳がん患者数の傾向は。

A・乳がん患者は年々増加している傾向が見られ、二〇一二年のデータによると、日本人女性の約十一人に一人が乳がんにかかっていることになりました（下図参照）。他のがんに比べてはるかに若くして発症する傾向があり、社会的に最も活躍するといわれる四十歳代に発症のピーク



チェック1：よく見る

- 鏡の前で腕を高く上げる
- 両腕を腰にあてて

⇒ひきつれ、へこみ、乳頭のへこみ、湿疹はありませんか？



チェック2：浴室で触れる

- 10円玉大の『の』の字を書くように
- アンダーバストから鎖骨、脇の下まで

⇒しこりや硬い部分はありませんか？



チェック3：しぼる

- 乳房や乳頭をしぼる

⇒分泌物は出ませんか？



チェック4：仰向けで触れる

- 仰向けでチェック2と同じように触れる

⇒しこりや硬い部分はありませんか？

（出展：川崎市立多摩病院 HP）

乳がんを早期に発見するために、若いうちから月に1度のセルフチェックを心がけましょう！

しこりなど、自覚症状がある場合は、検診を待たず、速やかに乳腺外科など医療機関で診察を受けてください。

最近では、乳がんへの関心が高まっており、情報量も膨大となっています。様々な情報に惑わされず、正しい知識を身につけるようにしましょう。

ピンクリボンってなに??

ピンクリボンとは、乳がんの早期発見の重要性と乳がん検診の必要性を啓発する世界的なキャンペーンの名称、シンボルです。

10月1日は「ピンクリボンデー」として、東京タワーやレインボーブリッジなどがピンク色にライトアップされるほか、10月は「ピンクリボン月間」として、一般の方が参加できる乳がんに関するイベントが各地で開催されます。



服部美千代 外来看護師長

を向かえることは大きな社会問題にもなっています。

乳がんの診断と治療

Q・乳がんの診断方法は。

A・当院での診断手順としては、①問診、②視触診、③マンモグラフィ検査、④超音波検査の順に診断していきます。そして最後

乳がんの原因は・・・?

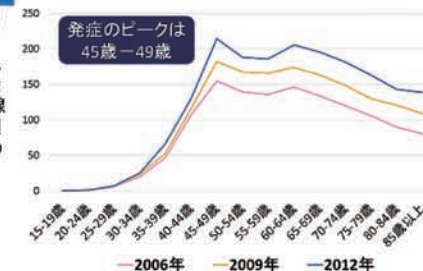
乳がんの発生にはエストロゲンという女性ホルモンが大きく関係していると考えられています。エストロゲンには、女性が妊娠しやすいよう助ける機能がある一方、乳房が張るなど、乳腺を刺激する働きもあります。乳腺が刺激されることは、乳房に悪性腫瘍をつくる要因の一つといわれています。

《乳がんになりやすい人の特徴》

- 飲酒や喫煙の習慣がある
- 妊娠や出産の経験がない
- 初経年齢が低く、閉経年齢が高い
- 高脂肪の食事をする習慣がある
- 肥満
- 生活が不規則

（出展：Doctors Me）

乳がん罹患率（対人口10万人）の推移



女性の社会進出等により独身や晩婚化、高齢出産が増加することでエストロゲンの増加が促進されたり、食生活の欧米化により、高脂肪・高カロリーの食事を摂取する機会が増えたことが、乳がん患者の増加につながっています。

（国立がん研究センターの統計データを元に作成）