

# 竹内病院 だより

## 6月号

医療法人  
社団仁和会

 竹内病院

宮崎市霧島2丁目260  
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791



ドクター

## Dr.に聞く!【第93回】

### 「乳がん検診のすすめ」

消化器外科医師 豊永 健二

今回は最近有名人でのニュースがあり、関心が高まっている乳がんについて再度述べてみたいと思います。女性における各がんの罹患率(病気にかかる頻度)の調査では1970年代では胃がんが1位でしたが、1990年代に乳がんが逆転しました。2015年の統計では女性がかかる癌の中で、乳がんは22%を占めており、第2位の大腸がん(14%)を突き放して第1位のがんです。しかもその他のがんでは減少傾向にあるのに対し、なんと乳がんは毎年のように増加傾向にあります。

40歳代からの発症が多いという比較的若い方がかかるがんです。国内では毎年4万人の方が新たに診断されています。閉経後の肥満、未婚女性、高齢初産、家族に乳がんの方がいる、これまで良性の乳腺の病気にかかったことがある、などに当てはまる方は乳がんのリスクが高いとされています。

しかし死亡原因別の分類では1位の大腸がんや2位の肺がんに比べて、乳がんは少なくなり5位です。これは乳がんの長期予後が良好なことが原因で、がんと診断されても治療を受けることで長期生存が可能です。乳がん全体の5年生存率は約89.1%となっています。これは検診の導入により早期がんで見つかる方の割合が増加しているためです。

乳がんは直径2cm以下でリンパ節転移のない、「早期癌」であれば5年生存率は96.6%以上と各がんの中でも予後良好ながんです。小さいうちに見つけて早期治療につなげましょう。

まず自己検診は重要です。生理が終わって4~5日目が良いとされています。閉経後の方は毎月日を決めましょう。自己検診でのチェック項目は以下の通りです。

1. 鏡の前で両手を降ろした状態での乳房の形を見る。左右差がないか、いつもと変わったところはないか。
2. 次に両手を上に挙げます。乳房も引き上げられますので、この状態で左右差がないか、へこみや引きつれがないかを見て下さい。
3. 次に実際触ってみてしこりがないか。この時には右胸は左手で、左胸は右手でと、反対の手で乳房をなでるようにすると良いでしょう。
4. 乳首、乳頭を軽くつまんでみて、分泌物がないかも重要です。
5. 最後には脇の下です。乳房にしこりを触れなくても脇の下のリンパ節が腫れていて乳がんが見つかることもあります。

でも小さなうちには自分では触っても分からないこともあります。このため宮崎市では30歳以上の女性に対し、乳房超音波検査やマンモグラフィ(乳房のレントゲン検査)の検診を行っています。簡単な検査ですので是非受けられることをお勧めします。



## 「28年度宮崎市国民健康保険特定健康診査」

受付事務 福澤 由香

6月1日から平成28年度宮崎市国民健康保険特定健康診査、後期高齢健康診査、がん検診が始まりました。

### ◎宮崎市健康保険特定健康診査、後期高齢健康診査

実施期間：平成28年6月1日～平成29年2月28日

宮崎市国民健康保険ご加入の35歳～74歳の方または、宮崎県後期高齢者医療制度にご加入の方が対象となります。受診される際は、桃色の受診券をお持ちになり、受付へ保険証と一緒に提出していただければ受診することができます。予約は必要ありませんので、早めの受診をお願いします。

### ◎がん検診

実施期間：平成28年6月1日～平成29年3月31日

宮崎市国民健康保険ご加入の35歳～74歳の方または、宮崎県後期高齢者医療制度加入の方、社会保険加入の方対象となります。がん検診は対象年齢によって受診できない健診もありますので、分からない場合は受付へお尋ね下さい。受診される際は、桃色の受診券をお持ちになり、受付へ保険証と一緒に提出していただければ受診することができます。予約は必要ありませんので、早めの受診をお願いします。

## 「玄関前の花の植えかえ」

環境整備 富永 美智子

6月に入り梅雨を迎えました。曇りや雨の日が続く中、玄関前に鮮やかな色のコリウスに植え替えをしました。少し調べてみますと、シソ科コリウス属で和名が金襴紫蘇、綿紫蘇というあでやかな名称が与えられています。一年中きれいな葉っぱをつけることから花言葉は「健康」とされ、他にも「善良な家風」という意味もあります。鈍よりとした梅雨の中、コリウスがあでやかな色を添えてくれると思います。

## 「入職しました」

外来看護師 中山 ひとみ

6月から竹内病院で採用となりました中山ひとみです。昨年の9月から派遣職員として検査室で半年間勤務していました。4月からは外来で働き、6月からはこのような運びとなり嬉しく思っています。引き続き患者さまの為に一生懸命、看護・医療にあたっていきたいと思っています。

私は札幌出身で、宮崎は今年で3年目になります。宮崎は北国と違い、きれいな海、南国の雰囲気たっぷりのパームの木々、そして温かい人々。とても良い所だと感じております。宮崎に来る前は東京に住んでいたのも特に人の温かさはひしひしと感じています。

竹内病院で、また新たな出発と思い初心に戻ってしっかりと働いていきたいと思っています。どうぞよろしくをお願いします。



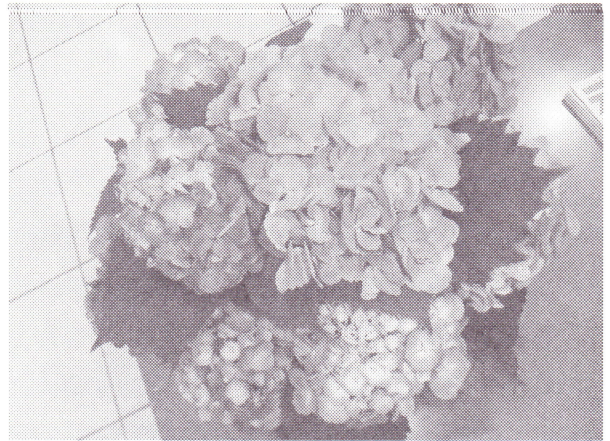
## 「あじさい」

理学療法士 田村 満喜子

今年も病院内にはあじさいがきれいに飾られています。あじさいには

①元気な女性、②辛抱強い愛情、③一家団らん、家族の結びつきという花言葉があります。鬱陶しい梅雨の季節にあじさいの鮮やかな花を見ていると、気分が晴れやかになります。

小さい花が寄り添って一つの美を作り上げるように、患者様を思い寄り添う気持ちを忘れずに患者様の退院に向けたお手伝いができるようにリハビリを提供させていただきたいと思います。



外来待合室に飾っているあじさい

## 「復帰しました」

受付事務 佐藤 友佳

3月より、次女の出産・育児を経て仕事復帰させていただきました。次女も10カ月になり、手はかかりますが可愛い盛りです。

当院で働かせていただきながら、3度も出産させていただきました。家族の協力はもちろんですが、理事長先生、スタッフのみなさんのご理解とご協力があったことだと思っています。これからも、優しい笑顔と言葉遣いで来院される全ての方と接していきたいと思っています。

4F病棟看護師 田岡 千賀

平成27年7月に無事元気な女の子を出産しました。無事に出産できたのも家族や職場のスタッフをはじめとするたくさんの方々に支えてもらい親切にさせていただいたからだ感謝しています。

妊娠・出産を経験し、私を産み育ててくれた両親に感謝するとともに日々子育ての楽しさ・大変さを感じております。

5月から仕事復帰させていただきスタッフの方々にはあたたかく迎えてくださいました。これから迷惑をおかけすることもあると思いますが、頑張っていきますのでよろしくお願いします。

## 「研修『新人の応援～輝け！フレッシュナース』に参加して」

2F病棟看護師 濱田 美香

日本は、主要国の中で急激に高齢化率が高くなっている。そして、合計特殊出生率が低下して少子高齢化社会に向かっている。2025年問題で団塊の世代が後期高齢者の仲間入りをして、益々厳しい時代が来ることが予想される。少子高齢化社会では社会保障の財源不足にならないように増税がなされ、国民が負担する金額が増え続け生活が苦しくなっていくのではないかと不安になる。

病院看護職の離職者数は10.5万人で離職率は11.9%であり、現場を離れていく看護師が多いことに驚いた。離職者に対して臨床研修制度などを実施したり、2025年に向けて必要とされる看護師確保のために看護師資格保持者登録制度を施行して、ナースセンター強化を図り現場復帰しやすい環境づくりに努めたりするなどの取り組みがされている。

少子高齢化社会により在宅医療を充実させて、地域包括ケアシステムによる円滑な退院と社会復帰によって患者様が以前の生活に戻れるようにサポートしていくことが求められていくと感じた。

看護師は人々の健康と命を守る使命を担っているので、一生勉強していくことが大切だと感じた。日々学んで研鑽に努めていきたい。



食中毒を防ごう

「ぬっくいわあ」とついつい田舎の言葉が出てしまいますが、皆さまこの6月にしての暑さ対策どうなしていますか？

ここで気になりますのが「食中毒」です。火を通せば大丈夫と、遠い昔小さい頃は臭いククンして大丈夫！と食べてここまで大きくなりましたが、最近の菌は抵抗力が強くなり困りますね。

良く耳にするところで、病原性大腸菌(腸管出血性大腸菌O-157は良く聞きますね)/ カンピロバクター/腸炎ビブリオ/ 黄色ブドウ球菌/ セレウス菌/ ウェルシュ菌/ ボツリヌス菌/ 寄生虫…

種類で感染経路は全く変わります。ウェルシュ菌やボツリヌス菌は大気中では増殖しませんが、そのものに毒というか「芽胞」を持っていて、土壌、河川、沼等に分布し、加熱してもやられないくらい「が」の強いくせもので、「ほう！」と言うように覚えましょう。

特にボツリヌス菌は毒素による神経麻痺作用で、複視、かすみ目、呼吸困難、四肢の麻痺、歩行困難、呼吸筋麻痺による呼吸困難で高い致死率を示すので十分な加熱を心掛けましょう。

黄色ブドウ球菌は、健常者を含め皮膚、咽頭、腸管にも生息しています。又哺乳動物や鳥類にも分布して怖いですね。しかし、手指を清潔にし、動物を触った後の手洗いやいらんところを触らないようにしたり、傷を作らないようにしたりすれば通常は防げます、傷がある時は、素手で調理しないことが肝心です。

一般的に「加熱」が大事ですが、カンピロバクターや、腸炎ビブリオのように生、半生で食することの多い食品は清潔な調理器具の取り扱いや食品の保管にて十分防ぐことが出来ます。ご家庭でも魚や肉、練り製品のまな板と生用の野菜用と最低2つは分ける。熱湯をかけ乾燥を十分行う、布巾を漂白(除菌タイプ)し、十分乾燥させる等の調理器具の衛生を保ちながら作ったらすぐ食べきる。もったいないと次に回さないよう多めに作らない。節約にもなりますが、生ゴミを出すと「ゴミ出し日」までに雑菌が増え、触らなくて良い菌にも触れる気付かない所で、やられた～となるのです。ゴキちゃんも繁殖しません。

暑い夏は今からです。清潔な環境で安心して食せるようお願い致します。ちなみに、我が家にてゴロンとなってテレビを見ていたら飛蚊症かと思うくらいの勢いでゴキ1号が脇を通りました。「ちっ！」反省の暑い夏きたる。我が家。。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家

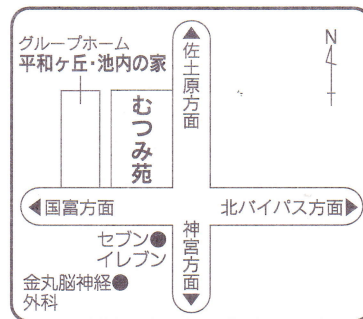
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科  
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科  
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午  
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

