

＼お気軽にお立ちよりください／  
**世界糖尿病デー イベント開催!**

**日時** 11/9(土)9:00~12:00  
**場所** おおぞら病院1階他

**公開講座** 「フレイルってなに?」  
「知って得する皮膚ケアの豆知識」  
「10年先も元気ハツラツ 食べ方のコツ」

院長:吉田直彦(糖尿病専門医)  
看護師:後藤美佳(看護部長)  
管理栄養士:日野里美(糖尿病療養指導士)

フットケア体験、栄養相談、血糖測定、骨密度測定、体力測定、血圧測定なども行っています!

参加費 無料

**「ヒールレイズ」**  
～ふくらはぎの筋力をつける～

**「フロントランジ」**  
～脚全体の柔軟性、バランス能力、筋力をつける～

1日 3セット  
1セット 10~20回 (できる範囲)

左右1セット 各5~10回 (できる範囲)  
1日 3セット

**1** 両足で立った状態から行いましょう  
**2** 踵を持ち上げて、その後ゆっくりと降ろします

**1** 壁や机に手をつけて両足で立ちましょう  
**2** 脚をゆっくり大きく前に踏み出し、太ももが水平になるまで腰を深く下げます  
**3** 身体を上げて、踏み出した足を元に戻します

○バランスを崩しそうな場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう  
○ふくらはぎを意識しながらゆっくりと行いましょう

○上体は胸を張って、良い姿勢を維持します  
○大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないように気をつけましょう

応用編

**最近の出来事**

**7月22日 ギターと腹話術**  
以前、当院に入院されていた方がギターと腹話術を入院中の皆さまに披露してくださいました。

**7月25・26日 第60回 日本ドック学会学術大会**  
「継続受診についての分析」・他2題の3演題をポスター発表しました。

**7月29日 味酒地区の夏祭り**  
おおぞら病院はくじ引きのお店を出し、地域の皆さまと一緒に祭りを楽しみました。

**8月24日 フラダンス鑑賞**  
恒例になりましたフラダンス、いつも楽しい、美しいダンスありがとうございます。

**9月14日 弦楽四重奏**  
1階ホールにて「神田川」「五番街のマーチ」など懐かしい曲を多くの方と聞く事が出来ました。

**9月21日 市民公開講座**  
須賀正和医師と越智祐輔理学療法士により認知症予防についての公開講座がありました。



理念  
私たちは、地域の皆さまに親しまれ、信頼され、満足される病院を目指します

医療法人同仁会 **おおぞら病院** OOOZORA HOSPITAL  
**Vol.20** 2019.10  
ご自由にお持ち帰りください。

**特集 乳腺外来**

- 乳腺チームそれぞれの立場から
- 自宅でできるセルフチェック
- Topic — 遺伝性乳がん —
- 当院の取り組み



乳腺外来

新元号「令和」は、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められています。おおぞら病院の信念である「ともに生きる」に通じるといいます。誰もが住み慣れた家や地域で安心して暮らせるように、医療チームが一丸となり、患者さんやご家族と一緒に考え、話し合い、一人一人の希望とともにそれぞれの思いを少しでもかなえる事ができるように努力していききたいと思います。その中で、看護部門のスタッフが専門職として生きがい・やりがいを感じ、生き生きと看護・介護が続けられるように、教育等環境も整えていきたいと思います。

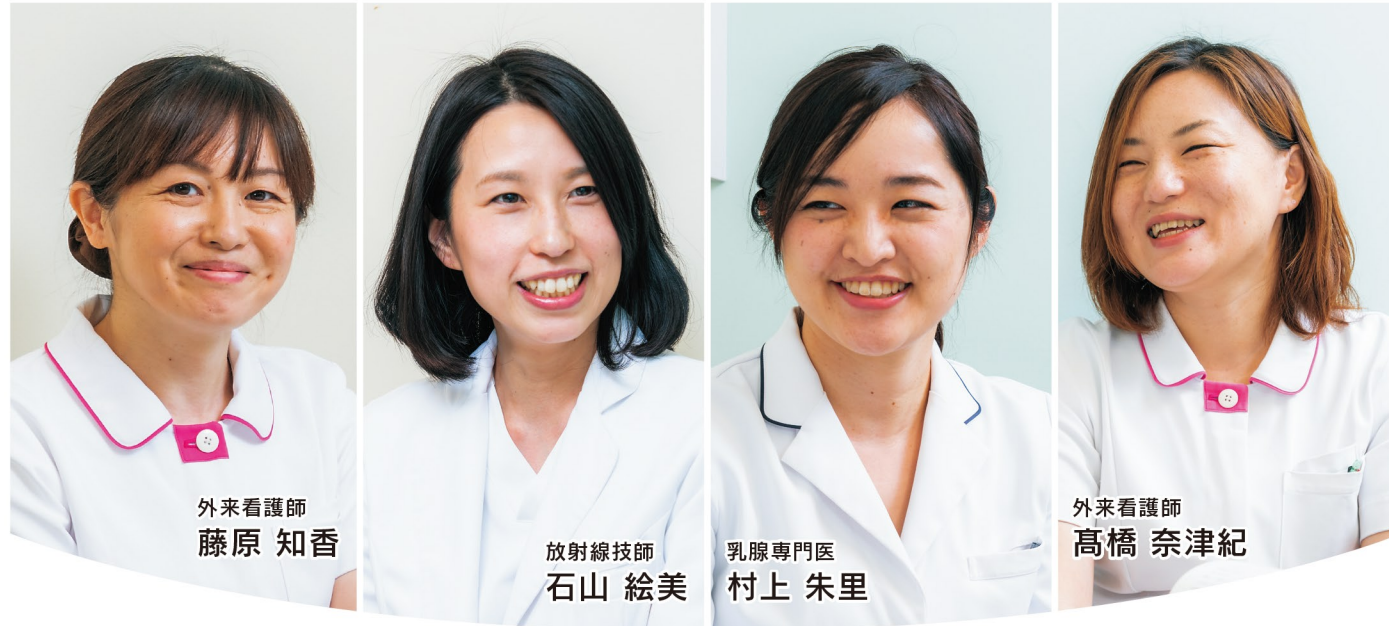


看護部長 後藤 美佳

特集 **乳腺外来**

【対談】

乳腺外来では様々な職種のスタッフが患者さんのケアに携わっています。医師・放射線技師・看護師のそれぞれの立場から、心がけていることや各職種との連携について話し合いました。



**石山技師:** 吉田病院で始まった乳腺外来も今年で8年目を迎えました。週1回、愛媛大学附属病院から亀井先生(愛大乳腺センター長)に来て頂く外来から始まり、今では女性医師5名を加えた6名の医師で週4回外来を行っています。おぞら病院に移転以降は新規の患者数も増加し、今では松山市内だけでなく、県内全体からも患者さんに受診して頂けるようになりました。

**村上医師:** 有名人の報道などにより、日本で乳がんが増えていることなど耳にすることは増えているのではと思いますが、実際乳がん検診を受けている人の割合は約45%と日本は国際的にみても低い状況です。

**高橋看護師:** 乳腺外来を受診するのは勇気がいりますよね。診察や検査など不安も多いと思います。

**藤原看護師:** 初めての受診がいちばんハードルが高いですよね。恥ずかしさや不安で悩んでうちに時間が過ぎたりして…。なので、患者さんの羞恥心への配慮は大切にしています。検査着での診察待ちになるので、女性専用の待合室にしたり、診察時は肌の露出を最小限にできるようタオルを掛けたりしています。

**石山技師:** マンモグラフィに対する不安も大きいと思います。乳房の状態は日々変化していますので、同じ方であっても痛みの感じ方が変わることもあります。まずは、検査の仕方をよく説明しながら、患者さんと出来るだけお話してリラックスしてもらえようように心がけています。検査前は不安そうにされていた患者さんが、「大丈夫だった!」と安心した表情になると、私もホッとします。

**高橋看護師:** 私も、去年はじめて乳腺外来を受診しました。触診のときは両手を挙げてと言われるので脇を気にしてどぎまぎしたり、マンモグラフィでは自分の汗が気になったり…と色々でした。(笑)

**石山技師:** 患者さんには、何にも気にしないでー!と声を大にしていきたいです。(笑)

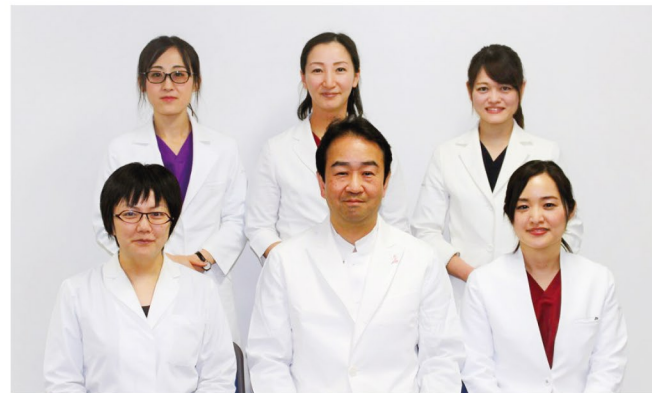
**村上医師:** 当院の乳腺外来はマンモグラフィの撮影を女性技師が行い、女性医師による診察が受けられること(月・火・土)が特徴で

すね。その場合は女性医師による超音波の検査と当日結果説明が可能です。また土曜日午前中の外来も行っているため、平日受診の難しい方も受診しやすくなればと思っています。

**藤原看護師:** 親子やお友達と受診される方もよくおられますよね。受診後はランチに行く!と言っていたり。毎年の恒例行事になっている方も増えてきました。まだ受診されていないお友達やご家族も、ぜひ誘って頂きたいです!

**高橋看護師:** 女性医師で話しやすいと思いますが、デリケートな部分でもあり不安や聞きにくいこと、聞けなかったこともあると思います。案内や準備の時、看護師は出来るだけ話しやすい雰囲気になるよう笑顔と会話を心がけていますので、いつでも話しかけてもらえたらと思っています。

**村上医師:** 検診、何か気になる症状のある方の受診、乳がん検診にて異常を指摘された方の二次検診も行っています。当院で検査の結果、さらに精密検査が必要な場合は愛媛大学乳腺センターなど専門機関へ紹介させて頂いております。これからも患者さんに寄り添い、患者さんの力になれる乳腺外来を目指していきたいと思っています。ぜひお気軽に受診してください!



乳腺診療医師 後列左から、山澤 令奈、西山 加那子、日下部 恵梨菜 前列左から、山下 美智子、亀井 義明、村上 朱里

診療は、予約制になります。事前の予約をお願いします。	日時	月	火	水	木	金	土
午前		●村上朱里	●西山加那子	—	—	亀井 義明	●女性医師
午後		●村上朱里	●西山加那子	—	—	亀井 義明	—

※●は女性医師による診察日です。女性医師希望の方は月・火・土曜日にお越しください。 ※土曜日の医師は交代です。

自宅でできるセルフチェック

乳がんがもっとも出来やすい乳房の外側上部はもちろん、乳房の周囲を含めて全体をていねいに指で触れてみましょう。

**POINT 1** 目で見てチェック

鏡に向かって、乳房の大きさや形に左右差がないかを見ましょう。皮膚に不自然なひきつれがないかも確認しましょう。

**POINT 2** 触ってチェック

うずを描くように手を動かし、しこりがないかをチェック。指の腹で乳房を適度に圧迫し、ゆっくりとなでます。乳頭をつまみ、軽く搾るようして、分泌物が出ないかをチェックします。

**POINT 3** 寝ながらチェック

あお向けに寝て、外側から内側へ指を滑らせ、しこりがないかをチェックします。

Topic 乳腺外来 遺伝性の乳がんについてご存知ですか

乳がんを発症した人のうち、5-10%は遺伝的に乳がんが発症しやすい体質(遺伝子の変異)を持っていると考えられています。中でも、若くして乳がんになる、乳がんを多発する(対側乳がん・両側乳がん)、乳がんだけでなく卵巣がんも発症するなどの場合には遺伝性乳がん・卵巣がん症候群の可能性がります。遺伝性乳がん・卵巣がん症候群と診断された方は、一般の方に比べて密な検診を行ったり、予防的手術についても検討されます。遺伝性乳がん・卵巣がん症候群について、もっとくわしく話を聞いてみたい方や、ご心配な方はお気軽に乳腺外来担当医にお声掛けください。必要があれば、愛媛大学臨床遺伝医療部への紹介をさせていただきます。

**遺伝性乳がん・卵巣がん症候群 簡単チェック**

母方、父方それぞれの家系について、以下の質問にお答えください。あなた自身を含めたご家族の中に該当する方がいらっしゃる場合に、にチェックを入れてください。

- 40歳未満で乳がんを発症した方。
- 年齢を問わず卵巣がん(卵巣がん・腹膜がん)の方。
- ご家族の中で時期を問わず原発性乳がんを2個以上発症したことがある方。
- 男性の方で乳がんを発症された方。
- トリプルネガティブの乳がんといわれた方。
- BRCAの遺伝子変異が確認された方。

上記の質問に1つでも該当する項目があれば、あなたが遺伝性乳がん・卵巣がんである可能性は一般よりも高いと考えられます。

日本HBOCコンソーシアムHPより抜粋

当院の取り組み **乳腺講演会**

当院では、糖尿病デー、リハビリ、認知症の講演会などを通じて地域の皆さまと交流を持てるように様々なイベントを行っています。乳腺についても愛媛大学乳腺センターの先生方に講師になって頂き、様々な講演会を行ってきました。日頃の疑問や不安を先生方に質問出来たり、新しい話題を聞けたりと好評いただいております。新しいイベントはHPやfacebookでもお知らせしますので、ぜひお気軽にお申し込みください!

乳腺外来 facebookページ



ご予約・お問い合わせ **089-989-6620**(直通) 受付時間(平日) 9:00~17:00(当院休診日は除く)

検診時間・担当医師などはこちら▶ [http://dojinkai.jp/outpatient/mammary\\_g/](http://dojinkai.jp/outpatient/mammary_g/)