

知ったより

CHITTAYORI

Vol.123

2021.10



左:保里第1乳腺外科部長
右:川瀬第2乳腺外科部長

| P.3-4 | 特集 |
乳がんのおはなし

病気について
おしえて
ドクター。

「自分の体を知ろう!健康診断マニュアル」
～メタボリックシンドロームと診断されたら～

メタボリックシンドロームとは?

「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖や高血圧、脂質異常などの生活習慣病の危険因子を2つ以上、あわせもっている状態のことを指します。具体的には下記の表がメタボリックシンドロームの診断基準です。



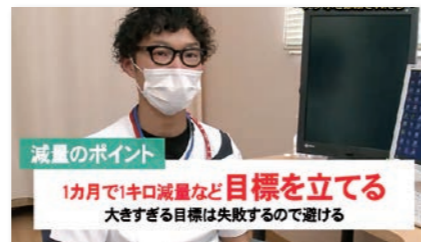
メタボ状態を放置するとどうなる?

メタボを招く生活習慣が、がん・心臓病・糖尿病・高脂血症・肝臓病などの発症に深く関わっていることが明らかになっています。そしてこれらを放置すると血管壁にダメージを与え、動脈硬化が進んでいきます。それを放置し続けると、やがて心筋梗塞や狭心症といった心臓病や、脳梗塞などの脳卒中、さらに糖尿病により失明したり、透析が必要になるなどの重大なダメージを与えます。そして最悪の場合、突然死をも招くこともあるという、身近ではありますが非常に怖い病気です。



メタボを予防する方法

メタボを予防するための減量のポイントは、まず目標を設定することから始めます。目標としては、1ヶ月に1キロ程度にし、急激な減量はさけるようにします。大きすぎる目標は失敗したりリバウンドをすることが多いので1ヶ月で0.5キロ程度でゆっくりと時間をかけて減量することが理想です。次に具体的な行動目標を設定します。行動目標は自分でも実施することができそうな、たとえば一日8千歩歩くとか、夕食後の間食をやめるなど具体的な計画をたてます。メタボリックシンドロームは、ライフスタイルの改善で十分予防できる病気です。病気のことをしっかり理解し、積極的に生活習慣の改善を実施していきましょう。



話し手
保健師
青山 晃士

おしえてドクターの動画は
当院ホームページより
ご覧いただけます。



詳しくは
こちらの
QRコードから



| P.1 |
「自分の体を知ろう!健康診断マニュアル」
～メタボリックシンドロームと診断されたら～

| P.2 |
健康管理支援センターから
特定健診のお知らせ

| P.3-4 | 特集 |
乳がんのおはなし

| P.5-6 |
注意が必要な薬と食品の
飲み合わせ/
職員にインタビューしました!
ソーシャルワーカー 松崎 春果

| 裏表紙 |
インフォメーション

健康管理支援センターから特定健診のお知らせ

令和3年7月より毎週木曜日の午後から
特定健診を始めます。

- 日 時: 令和3年7月1日(木)～毎週木曜日(予約制)
- 受付時間: 13:00～14:00
- 診療時間: 14:00～16:00

お問い合わせ、お申し込みは・・・

健康管理支援センター▶電話0569-82-4604(直通)
電話受付時間▶平日9:00～17:00まで

今まで午前中では健診を
受けられなかった方など、
是非ご利用ください。



特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。



健診で
自分のカラダを知ろう!



健診内容について ～どんな検査があるの?～

項目	検査の内容	基準値から外れた場合に考えられる主な病気
診察等	視診、触診、聴打診などを行います。	—
問診	現在の健康状態や生活習慣(飲酒、喫煙の習慣など)を伺い、検査の参考にします。	—
身体計測	身長、体重、腹囲を測ります。	動脈硬化・糖尿病・脂質異常症など
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます。	高血圧症・動脈硬化・心疾患・脳卒中など
血中脂質検査※	中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定します。	動脈硬化・脂質異常症など
肝機能検査※	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。	肝臓の病気など
血糖検査※	空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定します。(随時血糖を測定する場合は、食事開始後3.5時間以上経過していること。)	糖尿病など
尿検査	腎臓、尿路の状態を調べます。	腎臓の病気など

※採血により検査をします。

乳がんのおはなし

毎年10月は世界的な乳がん啓発月間です。乳がんで悲しむ人をひとりでも減らしていくためにピンクリボン運動が全世界的に展開されています。

乳がんの現状

乳がんは女性の9人に1人がかかり、女性の全てのがんの中で罹患数は第1位、死亡数は第5位のがんです。現在もまだ乳がんの罹患率は増えていますが、死亡率は横ばい傾向となっています。



Dr.に聞きました! 乳がんQ&A

Q.1 乳がんの症状は?

A しこりをもっとも多く、他に血性の乳頭分泌や乳頭の陥没、乳房のひきつれなどがあります。尚、乳房の痛みは、主に女性ホルモンのバランスが悪くて起こることがほとんどです。

Q.2 乳がんを発症しやすいのは何歳ですか?

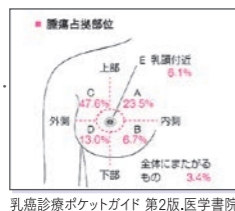
A 40~60歳代に多く、がんの中では比較的若い世代の方が罹患します。ただし、80歳以上でも安心はできません。

Q.3 乳がんのしこりの大きさはどれくらいですか? また、大きくなるスピードはどのくらいですか?

A 触知できるしこりの大きさは1cm程度からで、1cmの大きさになるのに7年以上かかるといわれています。しかし、中には増殖スピードの速いものもあるので、一概には言えません。

Q.4 乳がんのできやすい場所はどこですか?

A 乳頭から見て上外部分が一番多いとされていますが、乳房があるところなら、どこにでもできます。



Q.5 男性でも乳がんになることはありますか?

A 男性でも乳房はあるので、乳がんにかかります。ただ女性よりずっと少なく、約150分の1程度です。治療は、女性の方とほぼ同様です。

Q.6 乳がんは治りますか?

A 乳がんの5年生存率は92.3%、10年生存率が79.3%で、ほかのがんに比べると、予後は比較的良好です。ただし、ステージIV(遠隔転移がある病期)の5年生存率は30%台と低くなります。早く発見して治療をすれば、治ることが十分に期待できると思います。

Q.7 乳がんはなぜ増え続けているのでしょうか?

A 乳がんの発生にはエストロゲンという女性ホルモンが関与しています。生活習慣の変化によって乳腺がエストロゲンにさらされる期間が長くなったことが関係しているのではないかとされています。

Q.8 乳がん予防のために、普段の生活(食事など)で気をつけた方がいいことは何ですか?

A 乳がん発症のリスクを高めるもしくはその可能性があるものとして、肥満、アルコール、喫煙・受動喫煙、夜間勤務、糖尿病などが挙げられています。また、乳癌発症のリスクを下げるもしくはその可能性があるものとして、大豆食品や大豆食品に含まれるイソフラボンの摂取、乳製品の摂取(脂肪含有量の多い乳製品はリスクを高める報告あり)、運動(閉経後)などが挙げられています。バランスのとれた食事、運動、規則正しい生活と、基本的によいとされている生活習慣を実践することが、乳がん予防にもつながるようです。

ブレスト・アウェアネス～乳房を意識する生活習慣～

最近、ブレスト・アウェアネスという概念があります。これは「乳房を意識する生活習慣」のことで、

- 1 乳房の状態を知る(日ごろから自分の乳房を見て、触って、感じる・・・乳房のセルフチェック)
- 2 乳房の変化に気づく(しこりや血性の乳頭分泌など)
- 3 乳房の変化に気づいたら、すぐに医療機関を受診する
- 4 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける

の4つがあります。

セルフチェックの方法

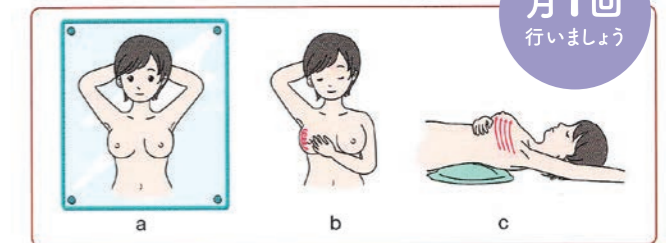


図2 自己検診の方法
a:鏡に向かい、腕を上げて、乳房の歪みや左右差がないかをチェックする。
b:湯を指くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかをチェックする。
c:仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。
【実施時期】
閉経前の人は、月経終了後1週間くらいの間に行う(排卵から月経終了までは乳房が張るため)。閉経後の人は毎月、日にちを決めて行うとよい。

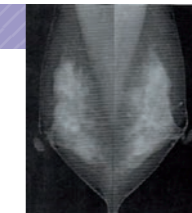
患者さんのための乳がん診療ガイドライン2016年版より

乳がん検診を受けよう!

無症状の人が受けましょう・・・症状のある方は受診をしてください
乳がん検診の検査は2つ。

マンモグラフィ

- 乳房をはさんで撮影する放射線の検査
- 乳がん検診では最も一般的な基本的な検査
- 強く圧迫するので少し痛みがありますが、許容される範囲で行います

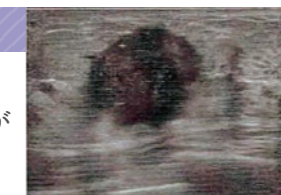


マンモグラフィガイドライン 第3版増補版より



超音波検査(エコー)

- 放射線の被ばくがなく、圧迫による痛みもありません
- 若年者や妊娠中の人、豊胸術を受けた人、ペースメーカーが入っているなど、マンモグラフィができない人にもできます
- マンモグラフィとの併用で乳がん発見の感度が上がります



乳房超音波診断ガイドライン改訂第3版より

検診は、年1回がお勧めですが、最低でも2年に1回は受けましょう。

30歳以下あるいは妊娠の可能性のある方は超音波検査を、それ以外の方はマンモグラフィが基本です。また、授乳中の方は乳腺の変化によりマンモグラフィや超音波検査での病変の指摘は困難です。検診は断乳後6カ月以上経ってからがお勧めですが、症状があるときは、早めに受診をしてください。

定期的に乳がん検診を受けていても、検査で分かりにくいものや、検診と検診の間の時期に乳がんになることもあるので、毎月のセルフチェックが大切です。

さいごに

乳房は胃や大腸、肺などとは異なり、自分で見たり、触ったりすることのできる場所です。普段の状態を知り、今までにない変化を見つけたときは、早めに受診しましょう。

また、定期的に乳がん検診を受けて、異常が指摘された場合には、すぐに受診しましょう。

早く見つけて治療をすれば
治る可能性も高くなるし
治療の負担も少なくて済みます!



注意が 必要な

薬と食品の飲み合わせ

薬と食品の一部には、飲み合わせ・食べ合わせが悪いものがあり、薬の作用を弱めてしまったり、反対に薬の効果を強めて副作用を起こしてしまったりすることがあります。

📌 高血圧のお薬(カルシウム拮抗薬) + グレープフルーツ

グレープフルーツの果肉に含まれるフラノクマリン類という成分が薬の分解を阻害して、薬が効きすぎてしまい、血圧が下がりすぎてしまったり、頭痛やめまいなどの症状が起こったりすることがあります。果実だけでなく、グレープフルーツジュースでも影響があるのでジュースでの飲用も控えなければいけません。最も多い例ではカルシウム拮抗薬という種類の血圧降下薬で注意が必要です。

グレープフルーツジュースコップ一杯(約200ml)でも相互作用が起こることがあります。フラノクマリンによる代謝阻害は3-4日続くため、薬の服用中は摂取を避けてください。



【当院にあるカルシウム拮抗薬】

アムロジピン、アテレック、カルブロック、コニール、ニフェジピンなど

他の柑橘類は?

フラノクマリンは、グレープフルーツの他にもダイダイ、はっさく、夏みかん、ブンタンなどの柑橘類に多く含まれているので避ける必要があります。一方、温州みかん、レモン、カボス、バレンシアオレンジなどはフラノクマリンをほとんど含まないため、相互作用の心配は少ないと考えられます。

📌 ワルファリン + 納豆、クロレラ、青汁などビタミンKを多く含むもの

ワルファリンはビタミンKの働きをおさえることで、血液を固まりにくくするお薬です。いわゆる“血液をサラサラにする薬”です。そのためビタミンKを多く含む納豆、クロレラ、青汁などを摂取すると、薬の効果を弱めてしまい、血液凝固が起こりやすくなります。

緑黄色野菜や海藻類にもビタミンKは多く含まれますが、通常の食事で摂る量であれば問題ありません! 納豆と同じようなネバネバの食べ物でも、オクラ、山芋、なめこなどは食べても大丈夫です!

他の血液サラサラの薬は?

ワルファリンの他にもバイアスピリン、プラビックス、エリキュース、リクシアナなども血液をサラサラにするお薬ですが、これらは薬の効き方が異なるため納豆を食べても問題ありません。

📌 抗生物質 + ミネラルを含むもの

牛乳やミネラルウォーターなどのミネラル(カルシウム、マグネシウム、アルミニウム、鉄など)を多く含むものと一部の抗生物質と一緒に服用すると、薬の成分がミネラルと結合して消化管で吸収されにくくなってしまい、効果が弱まる場合があります。

牛乳などを飲みたい場合は、基本的には薬を飲む時間と2時間以上時間を空ければ問題ありません。



当院にある抗生物質で注意が必要なもの

テトラサイクリン系:ミノサイクリン、ピブラマイシン
キノロン系:レボフロキサシン、ジェニナック、オゼックス、トスフロキサシン
セフェム系:セフゾン



今回は代表的な例を紹介しましたが、他にも飲み合わせに注意が必要な食品と薬、また薬同士でも飲み合わせがよくないものもあるので、疑問や心配なことがありましたら、薬剤師へご相談ください。



患者さんの笑顔を見ると
本当によかったなと感じます

職員にインタビュー しました!

ソーシャルワーカー
松崎 春果さん

ソーシャルワーカーを目指したきっかけは?

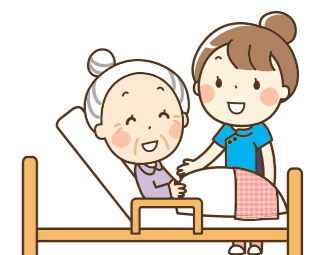
中学生頃から福祉に興味があり、将来は福祉の仕事に就きたいと思っていた為、福祉系の学部がある大学に進学しました。そこで、ソーシャルワーカーという職業を知りました。様々な分野の実習やボランティアに参加し、患者さんの暮らしのお手伝いをさせていただくところに魅力を感じた為、ソーシャルワーカーを目指したいと思いました。

ソーシャルワーカーとはどんな仕事?

患者さんの退院や社会復帰のお手伝いをさせていただいています。具体的には、心理的(病気でこの先どうなるのか不安等)、経済的(入院費の支払いができるか心配等)、社会的(退院後どのような生活を送ることができるだろうか等)な問題に対し、患者さん、ご家族に情報提供をさせていただいた上で支援を行っています。患者さん、ご家族のご希望を確認し、一緒に考えさせていただくことを大切にしています。

最後に、この仕事のやりがいを教えてください。

患者さん、ご家族に信頼していただき、希望される生活の実現に向けて一緒に考えていく過程にやりがいを感じます。少しでもお役に立つことができ、患者さんの笑顔を見ると本当によかったなと感じます。



インフォメーション

感染予防 について

新型コロナウイルス感染症、風邪や季節性インフルエンザ対策には、お一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。



手洗いの5つのタイミング



公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ごはんを
食べる時

前と後!



病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時

知多厚生病院でいっしょに働きませんか!

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。
詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。

TEL 0569-82-0395 (代表)



エントリーフォーム



正職員

作業療法士 1名 看護補助 2~3名
看護師 5名

パート

訪問看護師 1名

診療日案内

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

知多厚生病院

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用 TEL.(0569)82-4394

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6
TEL.(0569)82-0395 FAX.(0569)82-4333
E-mail c-hospital@chita.jaikosei.or.jp
ホームページ <https://chita.jaikosei.or.jp/>

健康管理支援センター

TEL.(0569)82-4604

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267

南部知多訪問看護ステーション

TEL.(0569)82-4602 FAX.(0569)82-6173

知多厚生病院介護保険センター

TEL.(0569)82-6172 FAX.(0569)82-6173