



早期発見を目指し、寄り添った医療を

contents

特集 乳がん 早期発見の重要さとその治療法について

お役立ちコラム

- 日々のチェックを。「乳房自己検診」
- 作ってみよう！ 豆乳を使った簡単レシピ「豆乳豚汁」
- 突撃!! ほすぴたりすの病院探検 長野中央病院がYouTubeをはじめました

番外編 突撃!! ほすぴたりすの病院探検

長野中央病院の外来機能を担う新しいクリニック

Special topic

乳がん

～早期発見と治療～



乳がんは乳腺組織にできる悪性腫瘍のことで、女性がかかるがんの中で最も患者数が多いといわれています。主な症状としては、乳房にしこりやくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、分泌物が出る、乳房の形が左右非対称になる、などが挙げられますが、自覚症状を伴わないことも多いため、定期的な検診が重要です。罹患率は年齢とともに高くなる傾向にありますが、最近では若年化が進んでおり、若い世代でも発症するケースが増えています。そのため、早期に発見し治療することが非常に重要になってきます。

早期発見のための

乳がんの検査

乳がんは早期に発見できれば完治する可能性が高いといわれているんです。そのため日頃のセルフチェックと定期的に乳がん検診を受けることが大切です。長野中央病院では下記の方法で乳がんの可能性を検査します。

視診・触診

視診では乳房のくぼみやただれ、分泌物の有無などを目で見て診察します。触診では指で乳房からわきの下を触り、しこりの有無を確認します。しこりがある場合は大きさ、硬さ、動き方などを確認します。

マンモグラフィ



乳房専用のX線検査で、乳房を圧迫し薄く伸ばした状態で撮影することで、視診や触診では発見しにくい小さな病変や初期症状におこる微細な石灰化を検出するのに優れているといわれています。長野中央病院では、マンモグラフィで撮影した画像を外科の医師全員で確認する「読影会」を行い、診断の精度を上げています。

乳腺エコー検査



乳房に超音波をあて、乳房内の病変を調べる検査です。しこりの性状や大きさ、わきの下など周囲のリンパ節への転移の有無などを調べるために行います。

乳房MRI検査



乳房の病巣を画像化して診断する検査で、乳房を圧迫しないため痛みの少ない検査です。マンモグラフィや超音波検査ではわからない小さな病変や広がりを検出できる精度の高い検査です。

病理検査

視触診、マンモグラフィ or エコー検査、MRI検査を経て異常が認められた場合、病理検査へと進みます。病理検査では乳房のしこりや分泌物などの病変から採取した組織や細胞を顕微鏡で観察し、良性か悪性かを判定します。



乳がんの治療法

乳がんの治療法には、手術、放射線治療、薬物療法などがあります。がんの進行状況によって単独で行う場合と、複数の治療法を組み合わせる場合があり、患者さんの希望を考慮しながら治療法を決めていきます。

手術



外科的にがんを切除します。



乳房周囲のリンパ節に放射線を照射することで治療と再発予防を行います。治療は専門の放射線治療施設にて行います。

放射線治療

薬物療法

薬物療法は大きく分けてホルモン剤、抗がん剤、分子標的治療薬などがあります。手術が困難な進行乳がんや、乳房温存手術が困難な乳がんには、がんを縮小させるために、術前に薬物療法を行う場合もあります。



乳がん検診を受けましょう

日本においても9人に1人が乳がんにかかるという時代です。

乳がんは「しこり」として見つかると思われがちですが、乳腺の中の乳管という細い管の中や乳汁をつくる小葉に発生する小さながん細胞から始まるため、初期の乳がんは触ってもなかなか見つけることができません。

初期の乳がんは完全に治しきることができる可能性が高い疾患です。しかし、進んでしまった乳がんは治しきることが難しいのも現実です。がんは早期発見が大切。そこで超音波検査とマンモグラフィが力を発揮します。

マンモグラフィは「検査の時に痛い」と敬遠される

方も多いと聞きますが、より初期の乳がんを見つけることができる検査で

す。乳腺の状態に合わせて、超音波検査とマンモグラフィ検査を組み合わせることが大切。ひとりひとり乳腺は異なります。また、年齢とともに乳腺は変化します。検診の方法に関しては、私たちが適切にアドバイスをさせていただきます。

乳がん検診でなんらかの所見を認めても、多くの方は乳がんであるというわけではありません。せっかくお受けいただいた検診です。安心安全のため、検診結果を大切に考えていただき、ぜひ外科を受診してください。



なりた じゅん
外科 成田 淳 医師

定期的な検診で早期発見 負担が少ない早期治療を目指します



お話を伺った先生
外科部長
かたぎりしのぶ
片桐 忍
医師

症状がほとんどないため、気づいたときにはがんが進行し、ほかの臓器に転移してしまうということも。そのため、毎年欠かさず定期検診を受けていただくことはもちろんですが、日ごろからセルフチェックを行うことも大切です。お風呂で身体を洗うときなどに、しこりやくぼみ、ひきつれがないかなど、常に自分で観察、触診することをおすすめします。

自己判断せず、少しでも 気になることがあったら気軽に相談を

早期発見、早期治療を目指していますが、乳がんの治療はがんを取り切ることが基本になるので、なかにはがんが進行し、部分切除ではなく、全乳房を切除しないといけないケースも出てきます。告知をするのは毎回とてもつらいのですが、患者さんに寄り添い、できるだけ丁寧に伝えるように心がけています。現代は医療も進歩しており、乳がんの治療と乳房の再建を目的とした形成手術を同時に行う手術「オンコプラスティックサージャリー」などを取り入れる医院も増え、再発後の治療法も進歩しています。一人で悩んでいるうちにがんが進行してしまうなんてことにならないよう、少しでも気になることがあったら早めに受診し、検査をうけましょう。男性医師に相談しづらいようでしたら、女性医師の荒井先生に気兼ねなく何でも相談していただければと思います。

無症状でも進行していることがあるので 毎年欠かさず定期検診を受けてほしい

乳がんは女性のなかで最も多いがんで、最近では若い患者さんも多くなっています。遺伝をはじめ、授乳したことがない人や肥満の方なども乳がんの発症リスクが高まるといわれています。特に明確な予防法があるわけではなく、女性であればだれでも罹患する可能性があるため、早期の発見と早期治療が非常に重要になってきます。自覚

私が大事に していること

自分が幸せでないと、人を幸せにすることはできないと思っているので、なるべくストレスをためず、しっかり発散するように心掛けています。常に安定したメンタルでいられるよう心のゆとりを大事にしています。



my favorite

手術前など集中力を高めるために甘いものを食べることに。あんこが好きなので、あんパンやあずきバーをよく食べています。



乳腺外科の頼れる女性医師として 女性目線で寄り添った医療を

患者さんに安心してもらえるよう 女性医師としての役割を全うしたい

医師を目指したのは、出身地である大町市に産院がない産科病院がなかったことからでした。医大を出て当院で研修を行っているときに、片桐先生から熱心に誘っていただき、乳腺外科に女性医師が少ないことから乳腺外科を志望しました。特に最近では若い患者さんも増えてきており、いかに早くがんを発見できるかが非常に重要になってきます。その後の患者さんの人生にも関わることなので、しっかり勉強し、患者さん一人ひとりに向き合っていきたいです。乳がん検診では触診を行うことも大切なのですが、男性医師に抵抗がある場合は、女性医師を希望することも可能です。

明るい表情を取り戻してもらうため 一人ひとりに寄り添った医療を提供

乳がんは、がんの治療はもちろんですが、心のケアも重要だと思っています。抗がん剤治療が辛く「もう続けられない」と相談いただいた患者さんがいたのですが、その患者さんには「決してあなたの心が弱いわけじゃないんですよ、誰でも治療中は同じ気持ちになるんですよ」ということを伝え、なるべく気持ちに寄り添えるような言葉をかけることを心掛けました。そうして患者さんが安心して治療



お話を伺った先生
あらい さき
荒井 沙紀
医師

にのぞみ、少しでも明るく前向きな気持ちになってくれたことがうれしかったです。でもまだまだ勉強中の身なので、できるだけ多くの経験を積んでいきたいと思っています。患者さんに寄り添い、なんでも話しやすい人間関係をつくる、そんな医師になるのが目標です。

私が大事に していること

身体を動かすことがストレス発散になっていると思うので、毎日ヨガやストレッチなどをし、休日はできるだけジムに行って体を動かすようにしています。

my favorite

写真はモンブランです。



最近は忙しくてあまり作れないのですがお菓子づくりが趣味です。特にスコーンが好きで、お店にも買いに行っています。



乳房自己検診

乳がんは乳腺組織内に固いシコリができます。このシコリがあるかどうか、その他の異常があるかどうか、自分で調べる方法です。月に1回は忘れずに行いましょう。

ぜひご自分で実践してみましょ!!

入浴時に座った姿勢で

指を揃えて平手の指の腹で、静かに軽く押さえながら、渦巻き状に、丁寧に何回も調べましょう。

チェックポイント

- 乳房のシコリの有無を調べましょう。

アドバイス

- せっけんをつけると、なめらかに診察できます。
- 湯上りには、パウダーをつけると、すべりやすくなります。

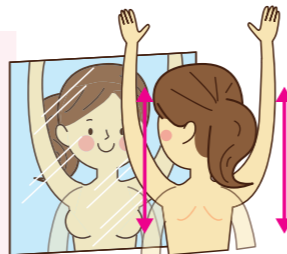


入浴後、鏡に向かって

- ① 鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を観察します。
- ② 両手を上げたり下げたりして正面・側面斜めから乳房を観察して調べます。

チェックポイント

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚にえくぼやひきつれはないか。
- 発赤・浮腫・ただれはないか。
- 乳頭から異常な分泌液(血性・漿液性)は出ていないか。



ベッドや布団で、あおむけに寝て

肩の下にうすい枕や座布団を敷くと、調べやすくなります。乳房の内側および外側をくまなく調べましょう。



腕を頭の後方に上げ、指の腹でまんべんなく調べましょう。



腕を自然の位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べましょう。



チェックポイント

- わきの下(リンパ節腫脹の有無)を調べましょう。
- 腕を自然な位置に下げ、シコリがないかどうか左右のわきの下を調べましょう。



チェックポイント

- 乳頭を調べましょう。乳頭を軽くつまんで、血のような異常な液が出ないかを見ましょう。

長野中央病院外科に新しい仲間が加わりました。肺手術のスペシャリストが縁あって仙台から長野中央病院に来てくれました。仙台では年間350件もの肺手術をこなしており、特に低侵襲である胸腔鏡手術においては全国有数の技術を持っていらっしゃいます。ユーモアあふれる先生で、患者さんに対しても明るく丁寧に接して下さるので、患者さんだけでなく病院スタッフからも非常に信頼が厚いです。当院では肺手術はもちろんだと、お腹や乳腺など幅広い領域でその技術を発揮していただいています。角岡先生の参入でさらにレベルアップした長野中央病院外科をこれからもよろしくお祈りします。



医師紹介

肺手術のスペシャリスト

つのおか のぶお
角岡 信男
医師

長野中央病院外科に新しい仲間が加わりました

肺手術のスペシャリストが縁あって仙台から長野中央病院に来てくれました。

作ってみよう!

豆乳を使った簡単レシピ

大豆イソフラボンには更年期の不調の改善、生活習慣病の予防改善、乳がんの予防の効果が期待されています。また、いろいろな野菜に含まれるビタミンDと合わせると、カルシウムの吸収を助けてくれます。



調理師 渡邊 淳



ワンポイント
野菜は薄切りにすると短時間で仕上がります

材料(2人分)

- 無調整豆乳……100ml
- 豚バラ肉……100g
- 大根……30g
- 人参……10g
- 長ネギ……10g
- 椎茸……2枚
- 生姜……1/2片
- ごま油……大さじ1
- だし汁……300ml
- 味噌……大さじ1.5
- 七味唐辛子……適量

- 調理時間 20分以内
- カロリー(1人分) 376 kcal
- 塩分(1人分) 1.4g

豆乳豚汁

【作り方】

- ① 豚バラ肉は1口大に切る。大根、人参は皮を剥いて薄い半月切りにする。
- ② 長ネギは薄い輪切りにする。椎茸は石づきを落として薄切りにする。
- ③ 生姜は皮を剥いて千切りにし、トッピング用に少量取り分けておく。
- ④ 鍋にごま油をひいて中火で熱し、生姜と豚バラ肉を炒める。肉に火が通ったら、大根、人参、長ネギ、椎茸を加えて炒め合わせる。
- ⑤ 全体に油が回ったら、だし汁を加えて5~7分ほど煮る。アクを取り除き弱火にして豆乳を加える。
- ⑥ 火を止めて、味噌を溶かし入れて器に盛り付け、トッピング用の生姜の千切りを添える。七味唐辛子をお好みでふって完成。

突撃!! ほすぴたりすの病院探検



長野中央病院では、いろいろなSNSを活用して病院の魅力を発信しているよ! 医学生向けにはFacebook、看護学生向けにはInstagramを使っています。それぞれのニーズに合わせて情報発信をしているよ。それから、もっと多くの人に病院を知ってもらうために、2020年からYouTubeも始めたよ!

長野中央病院がYouTubeをはじめました



公開した「1年目看護師の1日」だよ。この動画では、新人看護師に密着して、仕事内容や看護師として大切にしたいことなどを紹介しているんだ。最近では、総合診療科を身近に感じてもらったために、「診断アキネーター」と題したショート動画を週1回程度公開しているよ。実際の総合診療科の先生が、患者さんの年齢・症状・性別といった限られた情報から病気を探して当てていて、先生の診断力を実感してもらえちゃうワクワクする内容になっているよ。

これからも長野中央病院の魅力をたくさんの人に届けるため、いろいろなコンテンツを発信していくよ! ぜひYouTubeチャンネルを登録して動画をみてね!

突撃!! ほすぴたりす の 病院探検

4月に
オープンしたばかり!
長野中央クリニックを
ひと足早く
チェック!!



長野中央病院の外来機能を担う新しいクリニック

長野中央病院の外来機能が変更されて、これからは、開業医さん等からの紹介状を持っている患者さんと救急外来の対応、予約患者さんの対応が主になるよ。

そのため、新しく病院の近くに長野中央クリニックを開設して、内科・小児科・整形外科の初診患者さんの診療を担当するよ。

長野中央クリニックでは紹介状がなくても受診できるので、かぜ症状や倦怠感、軽いケガ、腰痛・膝痛など、日々の生活で感じる体の不調がある方は、どうぞ遠慮なく来院してね。

血液検査や心電図検査・レントゲン検査など基本的な検査は長野中央クリニックで行うことが可能で、もし、CTやMRIなど高度医療機器が必要な場合には、長野中央病院で検査を受けることができるよ。

さらに、専門的な検査や入院や、治療・手術が必要な場合は、長野中央病院へ紹介するので、安心して利用してね。

紹介状を持っている方や健康診断で精密検査が必要と指摘された方は、長野中央病院の地域連携室へ相談してね。



新診療所

長野中央クリニック
長野中央介護センター
つるが2階フロア



©長野中央病院

LINEスタンプになりました

長野中央病院公式マスコットキャラクター「ほすぴたりす」のLINEスタンプは好評販売中です。



長野医療生活協同組合

長野中央病院
Nagano Chuo Hospital

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570
TEL : 026-234-3211 FAX : 026-234-1493
<https://www.nagano-chuo-hospital.jp/>

紙面内の写真は、感染対策を行ったうえで表情が伝わりやすいように一時的にマスクを外しています。