

HITO NEWS

HITO
M E D I C A L
C E N T E R
N E W S

2018.4

No.17



|特|集|

増加する乳がんから守る

神経疾患の専門的な治療を提供

見つける・守る健診センター

シリーズ：4疾病

糖尿病についてよく知ろう

新任医師・臨床研修医の紹介

入社式

絆プロジェクト「地域に根ざした講演会」



菜の花が一面に薫る翠波高原

この町で暮らす

この町で働く この町でいきる

「いきるを支える」取り組みをお伝えします

四国中央市
人口約9万人の地方都市のこの町には、どんな人たちが暮らしているでしょうか
子ども、若い人、お年寄り、男性、女性
私たちの使命は、様々な人が暮らす四国中央市の「いきるを支える」

それは、病気の時もそうでない時も、住み慣れた町で末永く暮らしていくためのお手伝いをすること
急性期から在宅まで切れ目のない医療や介護を提供すること

病気を未然に防いだり、早期に発見すること
病気にならないための知識を地域の皆さんに発信すること
社会参加の場を作り、生きる喜びを分かち合うこと
子どもたちの夢を応援し、未来へつなげていくこと

私たちにできるのは、小さなことかもしれません

でもその小さな芽は、いつか必ず大きく育ち、この町を支えてくれると信じています

「HITO NEWS」では、そんな私たちの取り組みの一部をお伝えしていきます

増加する乳がんから守る「乳腺外科開設」

女性を応援するために

乳腺外科 部長
小坂 泰一郎



専門分野
乳腺疾患(良性:乳腺炎、線維腺腫など、悪性:乳癌、転移再発など)
専門医・学会等
日本乳癌学会専門医・指導医/
日本臨床腫瘍学会専門医・指導医/日本外科学会専門医/
日本乳がん検診精度管理中央機構 乳房超音波・
マンモグラフィー認定資格/ASUISHI 2期修了
順天堂大学附属練馬病院 非常勤助教

患者さまへの想い・メッセージ

HITO病院を信頼して受診される皆さまに、「標準治療」を正しくお届けすることが「最善」なことと考えています。

何が「最善」であるかは患者さまの個々の生活環境、認識、年齢によって異なりますので、しっかりとご本人やご家族と話し合った上で、できる限り品質の高い診療をお届けすることができるように対応したいと思います。おかげがえのない、いまの生活を維持できるようお手伝いさせていただきます。

② 乳房切除術



乳腺外科で行う 乳がんの治療について

乳がんの治療では、疾患のタイプに応じて、手術から薬物療法・緩和ケアまで幅広く対応します。

① 乳房部分切除術

乳房を全摘出することなく、部分的に切除し、乳房の変形が軽度になるように形を整える手術です。

③ 乳房再建術

乳房を新しく作り直す手術で、乳腺外科と形成外科で協力して実施します。乳がんの治療方法や患者さまの状態、希望などを相談しながら安全性に配慮して進めていきます。

④ 内分泌(ホルモン)療法

内分泌(ホルモン)療法は、女性ホルモンの分泌や働きを抑えることによって乳がんの増殖を止めようとする治療法です。

⑤ 化学療法

転移・再発を防ぐことを目的として手術後に行う場合や手術を行ったために腫瘍を縮小させるなど、目的に応じて使い分けます。



⑥ 分子標的治療

がんの増殖に関わっている分子を標的にして、その働きを阻害する薬であるため、正常な細胞への作用が少なく従来より副作用が軽くなる可能性があります。



良性疾患

乳腺線維腺腫

乳房にしこりができる病気のひとつです。片側、または両側に発症することがあります。がん化することはありません。基本的に増大することがなければ、治療の必要はなく、良性の腫瘍なので経過観察だけで十分です。しかし、画像検査で乳がんと見分けがつきにくい場合もあるので、ご相談ください。

乳腺炎

病気ではないのですが、乳房の痛みやしこり感、張りなどの症状が出ることがあります。女性ホルモンのバランスの変化が原因とされています。30代後半から50代前半の年齢層に多く見られ、基本的には治療の必要はなく、経過観察だけで十分です。

乳腺炎

乳腺に炎症(細菌などの影響/無菌性もあります)が起り、発熱・発赤・疼痛を伴い、「抗生物質」や「切開排膿」局所麻酔をおこなって皮膚の良性的できものを小切開し、内部の膿みを出すなどが必要となる事もあります。

地域で
希少な
医療を

神経疾患の専門的な治療を提供 「脳神経外科」

- 意識消失発作やけいれんをはじめとした「てんかん」
- 意図した運動がうまくできなくなる不随意運動(振戦・ふるえ、ミオクロース・びくつき、ジストニア・グーツとくるような不随意で持続的な筋収縮)
- パーキンソン病の薬物療法でコントロールが困難な方
- 痙縮(筋肉の収縮が継続した状態)難治性疼痛

このような症状が
みられる方は…

お気軽に当院サポートセンターまでご連絡ください。
専門外来医師が適切な治療をいたします。



ふじはら としたか
藤原 敏孝
徳島大学病院
脳神経外科 特任助教
迷走神経刺激療法認定医



ただ よしてる
多田 恵曜
徳島大学病院
てんかんセンター副センター長
(特任講師)
日本てんかん学会専門医
迷走神経刺激療法認定医

脳神経外科／専門外来医師

てんかん専門外来

定位・機能神経外科専門外来



むれ ひでお
牟礼 英生
徳島大学病院
脳神経外科 講師
日本定位・機能神経外科学会技術認定医

診療時間
第1・2水曜日
午後1時30分～4時30分
(予約制)

サポートセンター

お問い合わせ
0896-29-5320

【受付時間】
平日／午前8:30～
午後17:30
土曜／午前8:30～
午後12:30
【休診日】
毎月第2・第4土曜日
日曜、祝日

診療時間
第4木曜日
午後2時～5時
(予約制)



ふじはら としたか
藤原 敏孝
徳島大学病院
脳神経外科 特任助教
迷走神経刺激療法認定医



ただ よしてる
多田 恵曜
徳島大学病院
てんかんセンター副センター長
(特任講師)
日本てんかん学会専門医
迷走神経刺激療法認定医

脳神経外科／専門外来医師

定位・機能神経外科専門外来



むれ ひでお
牟礼 英生
徳島大学病院
脳神経外科 講師
日本定位・機能神経外科学会技術認定医

診療時間
午前9:00～12:00
(脳神経外科 午後の専門診療)

担当医師

担当医師

（脳神経外科 午後の専門診療）

（脳神経外科 午後の専門診療）

乳がん早期発見のための対策

どうか怖がらず、厚生労働省の定める40歳以上対象の2年に一回のマンモグラフィー検診を受け、そして継続してください。

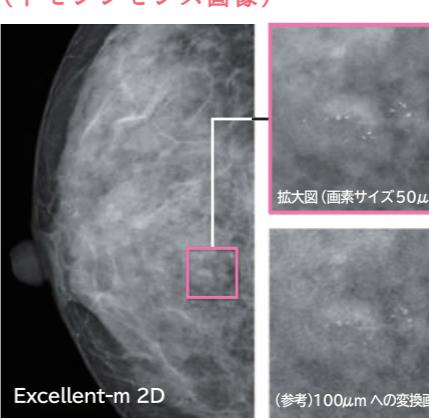
世界的に乳がんの罹患率(なる人)は増加傾向です。しかし、乳がんで亡くなる方は世界的に年々減少していますが、日本と韓国は依然増加しています。(※韓国の乳がん検診率は、45.8%)現状では乳がんを早期に発見し、治療する最も確かな方法は検診です。

なぜ検診を受けることが有効なのか

乳腺外科	
月	小坂 泰二郎
火	—
水	—
木	小坂 泰二郎
金	—
土	小坂 泰二郎 (第1・3・5)

休診予定
5月7日(月)～12日(土)
6月4日(月)～9日(土)
7月2日(月)～7日(土)
8月4日(土)～11日(土)
<ご予約(サポートセンター)>
0896-58-2226

従来のマンモグラフィーでは、高濃度乳腺の撮影は摘出困難でしたが、新機種では鮮明に撮影できるシステムにより、微小な石灰化まで描出する機能が高まりました。

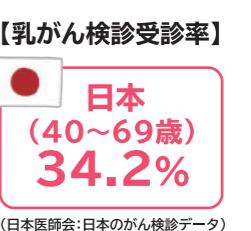


マンモグラフィー検査



乳がんは、他のがんに比較して、40代という若い時から発症するという特徴があります。また、日本女性の40～69歳の乳がん検診受診率は米国と比べて約半分です。

日本と世界の乳がん検診受診率



見つける・守る健診センター

HITO病院 健診センター「Step」では、各種健診を通して、「今は健康に見える人」や「自分を健康だと思っている人」に潜む病気のリスクを見つけたり、人間ドック等の精密な検査で病気を早期に発見し、重症化を未然に食い止めるなどの「未病・予防」の分野で、皆さまの「いきるを支える」をお手伝いしています。

早期の健診は将来への投資

健診の未受診者と受診者では約2倍どの医療費の差があります。早くから健診を受診することは、後にかかる医療費を大幅に削減でき、経済的な負担が少なくなる可能性があります。



健診センターStep厳選 がん検診おすすめコース

- ① 生活習慣病予防健診 7,038円(税込)**
(35歳~74歳までの協会けんぽ被保険者の方)
胃部内視鏡や検便・血液検査で「食道・胃・十二指腸・大腸」など幅広くがんを調べることができます。
- ② 日帰りドック 17,000円(税込)**
(35歳~74歳までの協会けんぽ被保険者の方)
左記①に加え腹部超音波や血液検査等の項目増加で「食道・胃・十二指腸・脾臓・肝臓・腎臓・大腸」など詳しく調べることができます。※国保の方も40歳~74歳の方は、国保の補助で約2万円弱で受診可能です。
- ③ 子宮頸がん単独検診 1,020円(税込)**
(20歳~38歳の偶数年齢の女性で協会けんぽ被保険者の方)
※それ以外の方も5,400円(税込)で単独受診可能です。
- ④ 乳腺エコー 3,240円(税込)**
女性におすすめ!
ご家族に乳がんや卵巣がんになられた方がいらっしゃる方、これまで「高濃度乳腺」と言われたことがある方にはおススメです。マンモグラフィーと合わせることで乳がんの発見率向上が期待できます。

オプション検査

生活習慣病予防健診や、人間ドックなどにオプション検査をつけることができます。なかでも特に人気の高いオプション検査をご紹介します。※オプション検査単体での受診はできません。オプション検査をご希望の方は、1週間前までにお電話にてお申し込みください。

オプション検査 ①

内臓脂肪CTスキャン(ファットスキャン)

あなたのお腹に内臓脂肪がどれだけ蓄積しているかを測定します。

内臓脂肪の面積が100cm ² 以上	+	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高血糖 <input type="checkbox"/> 脂質異常 ※上記の2つ以上	=	メタボリックシンドローム 心筋梗塞、狭心症、脳卒中などの重大な病気の原因
-------------------------------	---	---	---	---

健康診断の当日でも追加可能です。



オプション検査 ②

肌カウンセリング

料金 540円(税込)

見た目には分かりにくい隠れジミなどを撮影できる特殊な機器を使ってお肌の状態を確認できます。それをもとに美容外科の専門スタッフがお肌のチェックやお悩みのアドバイスをいたします。エンビロンなど化粧品サンプルもお持ち帰りいただけます。



オプション検査 ③

皮膚がん検査

料金 1,080円(税込)

ダーモスコピー検査により悪性の疑いがある場合には細胞検査を行います。



<ご予約・お問い合わせ> 健診センター Step まで TEL:0896-58-8300

日本人の死因第1位である「がん」についても、早期発見が重要です。図1から四国中央市のがん検診受診率はかなり低く、図2を見ると、Stage IVでがんが見つかる方がたくさんいます。

しかし、がんが発生し得る部位はとても多く、その全てを調べていては日にちも費用もかかりてしまいます。そこで次のページでは、健康状態を知るために当院が特におすすめする、がん検診コースをご紹介します。

健診の未受診者と受診者の医療費推移

(熊本県 A町国保加入者の年齢階級別年間医療費)

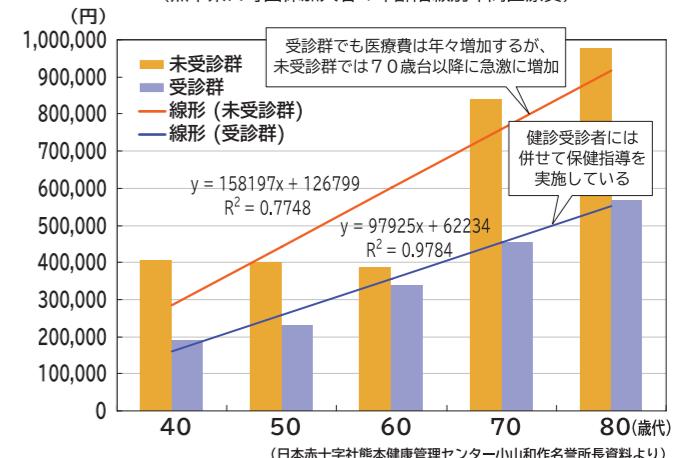


図1

初発の5大癌のUICC病期分類別 並びに再発患者数

(県内・病院のホームページから)

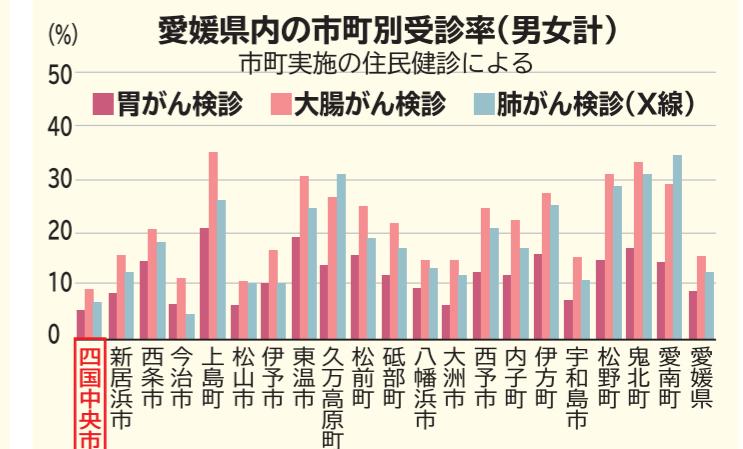
	Stage I	Stage II	Stage III	Stage IV	不明	再発
胃癌	144	33	45	186	-	41
大腸癌	64	39	48	131	-	100
乳癌	341	334	107	40	25	165
肺癌	266	62	103	297	29	104
肝癌	-	24	-	34	-	97

図2

愛媛県内の市町別受診率(男女計)

市町実施の住民健診による

■胃がん検診 ■大腸がん検診 ■肺がん検診(X線)



糖尿病についてよく知ろう

1 怖い合併症を予防する

糖尿病になってしまった人が気をつけなければいけないのは「合併症」です。特に、3大合併症と呼ばれる網膜症・腎症・神経障害は、患ってしまうとQOL（生活の質）が著しく低下する、恐ろしい合併症です。



厚生労働省はこれらの合併症の中でも、医療経済的にも大きな負担がかかる「糖尿病性腎症」について、平成27年に「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、糖尿病によって透析が必要になる患者の減少に努めています。

2 糖尿病センターの取り組み

センターでは、糖尿病性腎症の患者さまと一緒に、このような施策を受け当院の糖尿病

対象に、多職種で連携して、血糖コントロールに加え減塩や血圧の正常化を図る指導・取り組みを行ってきました。

● 塩分チェックシートの導入

患者さま自身で塩分の節制状況を評価してもらうと同時に、塩分が多い食べ物についての知識を高めてもらいます。

● 推定塩分摂取量検査(早朝尿検査)

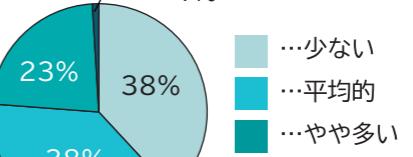
試験紙を舌に乗せ検査します。塩分を感じる味覚が衰えていないか確認します。

● 減塩ランチ・お弁当販売

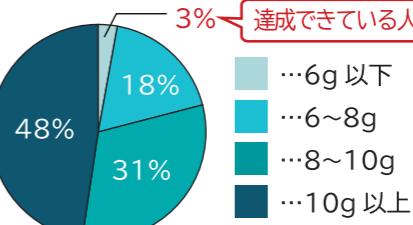
栄養教室や糖尿病教室などのイベントに合わせて、当院のレストランや売店で減塩食を販売しています。ご家庭でも実践できるよう、レシピも配布しています。



● 自分の塩分摂取量に対する自己評価



● 実際の推定摂取塩分量

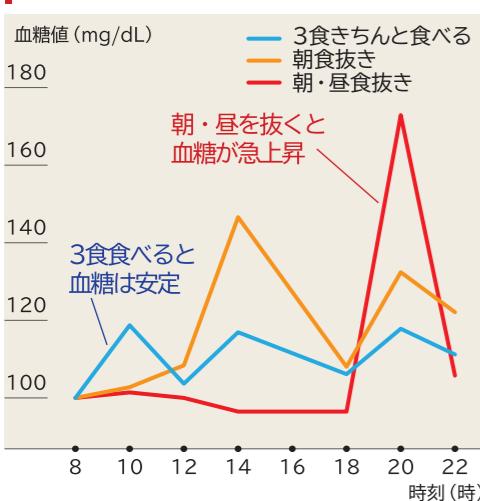


取り組みの結果、興味深い結果が得られました。当院の統計では、実際の推定塩分摂取量で1日の推奨摂取量の6g以下を達成できている人は全体のわずか3%でした。

3 食生活 本当に大丈夫?

このように、すでに糖尿病になり減塩を心がけているつもりの人でも、実際に目標値を達成することは難しいという実態があります。健康で制限なしの食生活を送っている人は、塩分はもちろん糖質等についても基準値を大幅に超える量の塩分を摂取している可能性があり、いつ糖尿病になつてもおかしくありません。

1日3食きちんと食べる! (図1)



糖尿病と闘っている方は腎症予防のために、また健康な方は糖尿病にならないために、油断せず次のような事に気をつけた生活を心がけてみてください。

・食事は3食きちんと、まずは野菜から、時間をかけて食べましょう。(図1、2)

① 糖尿病を防ぐ食事をする

・野菜は1日に350g以上とりましょう。かぼちゃややトウモロコシは炭水化物のため、糖質過多にならないよう注意が必要です。ビタミンやミネラルが豊富な野菜として海藻やきのこ類がオススメです。

② 飲酒量は適度に、休肝日をつくる

・素材の味を生かした薄味調理を心がけましょう。

③ 食後の運動を習慣化する

・調味料は直接料理にかけず、小皿にとつてつけましょう。

④ 糖尿病を防ぐ生活习惯

・食事は3食きちんと、まずは野菜から、時間をかけて食べましょう。(図1、2)



寝る前3時間は食べない

平成30年度行事予定

集団栄養教室

6/2(土)
10/6(土)
12/1(土)
3/2(土)

糖尿病教室

7/7(土)
9/1(土)

健康フェスタ

11/17(土)

●当院では毎年このような教室を開催し、食事や運動のポイントなど、様々な情報を患者さまや地域の方と共有しています。

SORA DINING コラボメニュー

●栄養士監修ランチを11Fでご提供
骨と歯の健康
骨太食

内面から美しく
美容食

健康フェスタ特別メニュー
糖尿病食

体ぽかぽか
かぜ予防食

正月太り解消
ダイエット食

ヘルシーお弁当販売

●当院の管理栄養士が監修し、四国中央市の飲食店にオリジナルお弁当を作っています。今年度は、各種教室の内容に合わせて、年間6回ご提供予定です。

※詳しい提供時期が決定次第お知らせいたします。

新任医師・臨床研修医の紹介



平成 30 年度 石川ヘルスケアグループ 入社式

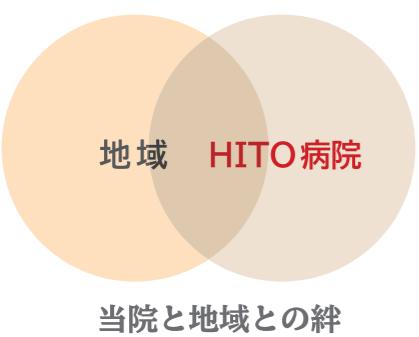
平成30年4月2日、石川ヘルスケアグループの入社式を行いました。

今年は、HITO病院40名、愛美会1名、健康会4名、総じて45名の新入職員が石川ヘルスケアグループに入職しました。新入職員の皆さんには、配属先での研修を通して現場で働くための心構えを身につけ、地域の皆さんに貢献できる人材となつてくれることを期待しております。

Kizuna Project



3月25日に開催された宇摩地域医療フォーラム2018



5月の講演会スケジュール

日 時	演 題	場 所	講 師
5/24(木)19:00～	本当はこわくない乳腺の病気	川之江ふれあい交流センター (旧:川之江市民会館)	小坂 泰二郎 先生

＜お問い合わせ＞ HITO病院 地域医療介護連携課 TEL:0896-29-5704



初期 後期 臨床研修医

