

ふれあい

さいせい



発行

濟生会西条病院  
2020年新春号 第79号西条市朔日市269-1  
TEL (0897)55-5100

濟生会西条病院



門松 撮影：吉本真夫

## ごあいさつ

センター長 長櫓 巧

## 乳癌の診断について

外科 伊藤 千尋

## 乳がん検診について

## PET-CT 検診について

## 健診やっ得!?

検診センター

## 部署紹介

## 健康教室等事業実施予定表

困ったな…病院にかかりたいけど  
医療費が気になってかかれぬ

社会福祉課長 石村 一美

## 新春書き初め

介護福祉士 川上 里美

## 歳末餅つき大会を行いました

西条特別養護老人ホーム 村尾 友和

## ごあいさつ

濟生会西条医療福祉センター センター長 長櫓 巧

センター長  
長櫓 巧

令和初めての新年を迎え、濟生会西条医療福祉センターを代表し、ご挨拶申し上げます。皆様には、令和の息吹を感じ、新たな希望で新年を迎えられたことでしょう。

近年、大きな被害をもたらす自然災害が日本、世界各地で起こっており、西条地区でも、覚悟と備えをしておく必要を感じています。そして私たち医療関係者の最も大切な課題は、少子高齢化、人口減少、医師不足が進行する西条の住民の方々、特に高齢者にどのような医療を提供したら良いかです。国は、このような地域の現状を踏まえて、医療・介護・福祉・行政そして地域が一体となって高齢者を支える地域包括ケアシステムを推進しています。西条地域でも、色々なアプローチがされています。西条地域の特徴を活かし、皆が協力すればきっと素晴らしいシステムができると思います。

この一方で、私たち住民に、人生の最終段階をどのように迎えたいか、どのような医療やケアを受けたいかを考えることが望まれています。命の危機が迫った状態では、約70%の人が、医療やケアなどを自分で決め、望みを人に伝えることができなくなると言われています。厚労省は、もしもの時のために、それぞれの人が望む医療やケアについて前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組み「人生会議(ACP: Advance Care Planning)」を提

唱しています。私たちは、患者さんの希望にできるだけ添いたいと思っています。ただ、患者さんの希望が判らず、家族の方の考えを聞いて治療することが多く、患者さんにとって本当にこれで良いのか自問することがしばしばあります。人生の最終の時をどのように過ごすかは非常に大事です。ただ多くの人は、自分の最後について考えない、考えたくない、必要に迫られたら考えようと思っています。人生の最終の自分の望む過ごし方、そして受けたい医療・ケアを、どんなことでも良いので、まず考え、そして機会がある毎に家族、友達など親しい人と話しあってはいかがでしょうか。自分の考えがまとまらない場合、また、時間の経過、また経験を積むことにより、考え方が変わることもあります。それで良いのです。この課題を考えることにより、自分が望む、自分に相応しい最終の過ごし方を見出し、充実し悔いのない、そして幸せな人生を送ることができたらと思います。

# 乳癌の診断について

外科 伊藤千尋

先日、上皇后陛下が乳癌で手術を受けられたというニュースをご覧になった方も多いのではないのでしょうか。

乳癌は女性にとって最も身近な癌の一つで、日本の女性がかかる癌の中で一番頻度の高い癌です。食生活の欧米化、女性のライフスタイルの変化（早い初潮、初産年齢の高齢化、少子化など）により、乳癌にかかる方は30年前の約5倍に増え、女性が生涯に乳癌を発症する確率は14人に1人ともいわれています。

年代別では30歳台後半から乳癌にかかる率が増え、40歳台後半から50歳台前半でピークになります。ちょうど働き盛りや、育児の真っ最中の方に発生しやすい病気です。さらに、閉経後の60歳台前半で再びピークを迎えます。閉経後の肥満がリスクになると報告され、近年では日本も欧米と同様に閉経後の乳癌が増えています。

このように他人事ではいられない乳癌ですが、早期発見すれば治る可能性の高い病気です。しこりの大きさが2cm以下でリンパ節転移がない乳癌の方では、90%以上の方が10年間生きられる、つまりほぼ完治しているという結果が出ています。

当院では9月から新しいマンモグラフィー装置を導入し、高画素のデジタル画像でより細かな病変もしっかり捉えられるようになりました。また、トモシンセシスという機能も搭載されています。これは角度を変えて複数の角度から撮影したデータを3次的に再構成し、断層像を作成して3Dで立体評価できるようにする技術です。

マンモグラフィー検査による乳癌検診は40歳以上に推奨されていますが、20歳台や30歳台でも乳癌にかかる方がいらっしゃいます。若い方は乳腺が発達しており通常のマンモグラフィーで病変を見つけ出すことが難しいのですが、トモシンセシスや超音波検査などを組み合わせることで早期発見の可能性が上がるのが期待できます。

定期的な検診に加え、定期的に自己チェックも行いましょう。乳癌の症状の90%は痛みのないしこりです。乳癌が多く発生する上部（外側）は特に念入りに、しこりやひきつれがないかどうか入浴の際に自分で触ってみましょう。月1回程度行うのが理想ですが、まずはふと思いついた時にチェックし、継続して行うことが重要です。

検診や自己チェックで、異常を指摘された場合や何か気になることがあった場合には心配なさらずに気軽に外科外来へご相談ください。



女性の放射線技師が撮影します



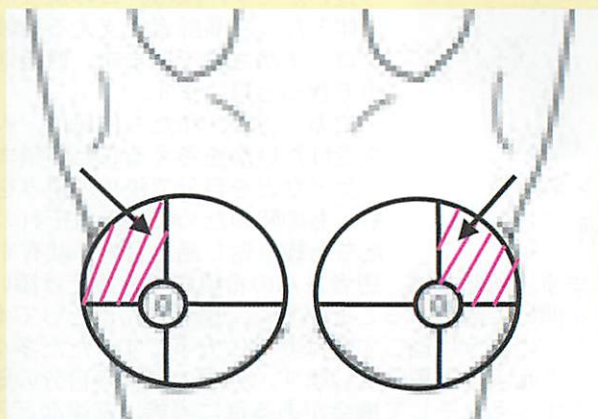
2D



3D

通常のマンモグラフィーの画像(乳癌)

トモシンセシスの画像(乳癌)



乳癌が発生しやすい部位(上部外側)

## 乳がん検診について

1年に一度はマンモグラフィーによる乳がん検診を受けましょう。

テレビなどで著名人が乳がんを公表したのを目にして「私も乳がんかも。検査したほうがいいのかしら……」と思ったことはありませんか。乳がんは、乳房の中にある乳腺に発生する悪性の腫瘍で、初期のうちには自覚症状がほとんどなく、放置するとがんは乳腺の外に広がり、全身に広がっていきます。日本でも食生活の欧米化によって、特に40～50歳の乳がん発生率は増加しており、この年代の女性にとって最も多いがんの死亡原因にもなっています。しかしながら、早期発見による早期治療で90%以上の高い確率で命を守ることができるがんの一つです。そのためにも検診が重要になります。

検診センターでは、乳がん検診を一般的な健康診断に追加したり、単独でも実施することが可能です。検診内容は医師による視触診と女性放射線技師によるマンモグラフィー撮影となっており、令和元年9月に導入したマンモグラフィーは従来の平面的な撮影だけでなく、「トモシンセシス」という3D撮影の機能を搭載しています。これにより、高精細な画像で病変が見やすくなりました。あなたも乳がん検診を受けてみませんか？



内 容：マンモグラフィー・視診・触診

料 金：5,000円(税抜表示)

トモシンセシス(3D撮影)

追加料金：2,500円(税抜表示)

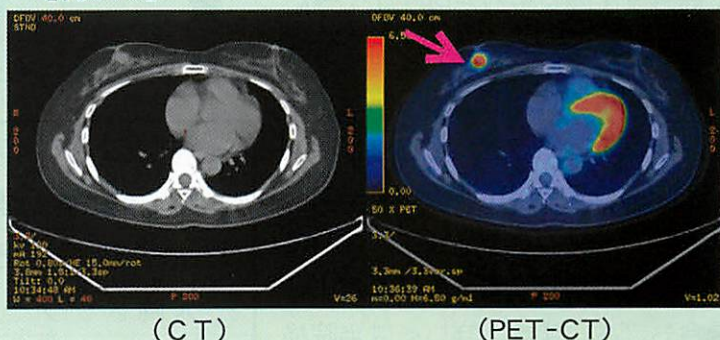
## PET-CT検診について

PET-CTは、がん発見に威力を発揮する検査です。

がん細胞は通常細胞に比べて約3～8倍（多い場合は20倍近く）のブドウ糖を摂取する性質を持っています。PET-CT検査は、この性質を利用してブドウ糖を標識した検査薬を投与し、その反応

を特殊なカメラで画像化して病気の部位や状態を的確に判断する検査方法です。検査による痛みや不快感が少ないのが特徴で、着衣のまま検査を受けることができます。しかしながら、この検査は保険適用の範囲が狭く該当者が限られており、自費になると通常10万円以上の負担となります。検診センターでは、たくさんの方に検査をしていただくために価格を下げて設定しています。PET-CT検査は2～3年ごとの実施を推奨されています。がん発見のための検査としてもご利用お勧めいたします。

### 【乳がん】



### 【料 金】 (料金の表示は税抜です)

個人申込	¥76,200	
家族申込	¥61,000	家族での同時申込
リピート申込		過去1年以内に当院にてPET-CT検診を受けたことのある方
団体申込 ※		1団体5名以上の同時申込(企業等)

※団体申し込みについては別途書類が必要です。



## 健診やっ得!?

「これからは自己管理の時代!」

「健診」を楽しく生きるための大切なイベントにしませんか?

日本人の3大死因はがん、脳血管疾患、心疾患です。そして、その原因の大半が生活習慣病です。不規則な食事や食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、その他にも過労やストレスなどの生活習慣に心当たりがある場合でも「自分は大丈夫」と思っている方が多いと思います。

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、長い年月をかけて少しずつ進行します。初期の段階では自覚症状もなく、自覚症状が現れた時には症状がかなり進行していることも少なくありません。自らの健康を守るためにも自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。

当院では、以前からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をはじめとした生活習慣病の発症や進行を防ぐことを目的にした特定健診を実施しています。健診を毎年受けて自分のからだの変化を知ることから始めましょう。健診結果において生活習慣病の発症の危険性が高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる方には、生活習慣を見直す支援をさせていただく特定保健指導も実施しています。是非お受けくださいます様お願い申し上げます。また、特定保健指導の対象にならなかった方も油断をせずに生活習慣を改善することをお勧めいたします。

健診結果表は必ず目を通し、検査項目などでご不明な点があれば気軽に健診機関にご相談ください。一次健診とはからだ全体を広く浅く検査して、異常の疑いがある方とそうでない方をふるい分けるものです。二次検査である再検査・精密検査を恐れず、速やかに受診され診断を受けることが大切です。

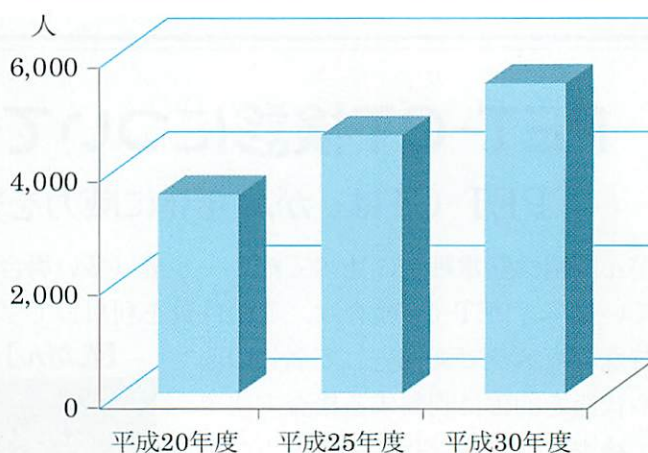
平成14年4月に開設した検診センターは今年で17年が経過しました。昨年度は、10年前と比べ、1.6倍増の約5,500人のご利用がありました。

健診コースは生活習慣病予防健診や労働衛生法に基づく定期健診、人間ドック、脳外科専門医による脳ドック、高額になりますがPET-CTがん検診、人間ドックとPET-CTがん検診を合わせたプレミアムコースを設け、利用される方の目的に合った健診を選んでいただいております。

主なコースの料金をご紹介しますが、受けられるコースによっては、事業所や保険者から補助が出る場合もございます。詳しくは当院検診センターへ直接お問い合わせください。

定期的に健康診断を実施し、いきいき100歳人生に備え自己管理をしていきましょう。

検診センターの利用者



コース名	料金 (税抜)
特定健康診査	6,500円
生活習慣病予防健診	20,000円
人間ドック一日コース	30,000円
脳ドック	40,000円
PET-CTがん検診	76,200円
プレミアムコース	86,700円

【お問合せ先】

済生会西条病院 検診センター0897-55-5121

(平日9:00~16:30)

## 部署紹介

社会福祉課長 石村 一美

社会福祉課は、医療ソーシャルワーカー4名、看護師1名、相談員2名、事務員1名の8名のスタッフで構成されています。地域に貢献するため、済生会としての根幹事業である無料低額診療事業や生活困窮者支援事業の推進、健康教室、健康相談など社会福祉活動にも取り組んでいます。また、患者さんやご家族からのさまざまな悩みやご相談について、ケアマネージャーや訪問看護ステーションなど地域の機関とも連携し、安心して生活が送れるように支援しています。ご心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。



### 令和元年度 健康教室等 事業実施予定表（1～3月開催分）

開催日	開催場所	実施（受講）項目	担当
1月17日（金）	壬生川公民館	健康的な生活と骨密度	放射線技師
1月29日（水）	楠河公民館	食生活講座「腸を元気に保つ食習慣」	管理栄養士
2月5日（水）	河北会館	お薬（便秘薬、睡眠薬、点眼薬）を上手く使っていますか？	薬剤師
2月7日（金）	飯岡公民館	健康的な生活と骨密度	放射線技師
2月25日（火）	大町会館	災害時に注意したい感染対策について	認定看護師
3月6日（金）	丹原公民館	認知症予防について	作業療法士
3月18日（水）	神戸公民館	介護保険制度の利用について	生活相談員
3月19日（木）	加茂公民館	食生活講座「腸を元気に保つ食習慣」	管理栄養士



### 「困ったな・・・病院にかかりたいけど、 医療費が気になってかかれない」

#### 【医療費に関するご相談】

当院では、社会福祉法第2条第3項に基づき、生計困難者のうち医療費の負担が困難な方に対して、医療費の一部または全部を減免することができる無料低額診療事業を実施しています。まずはお気軽にご相談ください。

社会福祉課 医療ソーシャルワーカー TEL 0897 (55) 5392 (直通)



## 新春 書き初め

介護福祉士 川上里美

書き初めとは、年が明けて初めて書く「書」のことをいい、一月二日に行うのが習わしになっています。現代の生活では、筆を持って文字を書く機会が少なくなりましたが、いしづち苑デイケアでは、新年を迎え、お正月の行事のひとつ「書き初め」を利用者の方々と職員とで一緒に取り組みました。普段、利用している時に習字をしている方に限らず、たくさんの利用者の方々に参加してもらいました。「この字が難しかった」「上手に書けると」「習字は久しぶりじゃ」「子供の頃を思い出すねえ」などと、利用者の方々と職員との会話も弾み、フロアいっぱいの笑顔で楽しい時間となりました。個性豊かな作品ができ、誰もが見えるように展示しています。これからも“私たちは利用者さんと共に生きていきます”をスローガンにONE TEAM（ワンチーム）で、利用者の方々の楽しみや喜びにつながる時間を大切にしていきたいと思っています。



## 歳末餅つき大会を行いました

西条特別養護老人ホーム 村尾友和

12月12日、特養で毎年恒例となった餅つき大会が行われました。今年も午前中に入居1班とショート、入居2班、午後からデイサービスの計3回に分けて実施し、どの回も大変盛り上がりしました。

まず始めに全員で「お正月」を元気に歌ったところで、蒸し上がったもち米が調理場から到着。職員がこね、いよいよ餅つきのスタートです。ショートやデイサービスの利用者は自ら立候補され、お餅をつかれ、手水をされる入居者さんもおられました。皆さんお餅をつくタイミングに合わせて「ヨイショー」とかけ声を出したり、手拍子されていました。仕上げに職員が力強くお餅をつく「おー」と歓声が上がっていました。

お餅がつきあがると、お餅を丸めていきます。皆さん、お餅の中にあんこを入れながら器用に丸められ「昔はこんなこともようやりよったわね」と懐かしそうに会話が弾みます。できあがったお餅は温かいぜんざいに入れて美味しくいただき、楽しい一日になりました。

