

想

FRONT
Voice

～ 乳がんについて ～

外科 医師 林 早織

特集 女性技師の紹介

JR九州病院広報誌「そう」第36号

旬の味だより
～ かぼちゃとにんじんのサラダ ～



題名 棚田の秋
撮影場所 田川郡川崎町 安宅の棚田
撮影者 石井一雄 (デジカメクラブ門司会員)
コメント

「彼岸花が棚田の畔を鮮やかに縁取っている風景を主題に
小道を歩く親子ずれの微笑ましい姿を取り込みました。」

16 初秋

JR九州病院

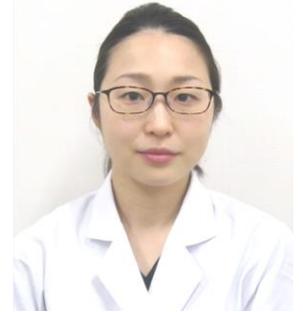
FRONT
Voice



乳がんについて

林 早織

外科 医師



最近、乳がんは報道等で目にすることが多くなり、関心が高まっています。生涯に乳がんを患う日本人女性は、現在12人に1人と言われ、増え続けています。また、乳がん で亡くなる女性は、2013年に1万3000人を超え、1980年と比べて約3倍にもなっています。乳がんは、30歳代後半から40歳代にかけて増加し、40歳代後半から50歳代前半にかけてピークを迎えます。その後は、罹患数は減少していきますが、全年齢で乳がんにかかる可能性はあります。乳がんの症状は、ほとんどが痛みを伴わない腫瘍(しこり)です。また、乳頭からの分泌物や乳頭周囲の皮膚の湿疹・ただれがみられる場合もあります。

癌ができてしまうのを予防するのは、なかなか難しいですが、多くの場合で早期発見をすることによって被害を最小限に食い止めることができます。そのために、症状がないうちの乳がん検診や、セルフチェックが有効です。当院では、通常の乳腺外来に加えて、乳がん検診にも力を入れています。

欧米諸国での乳がん検診の受診率は70-80%と高いですが、日本では増えつつあるものの約30%程度にとどまっています。北九州においては受診率はさらに低く、まだまだ浸透していないのが現状です。乳がん検診の内容としては、視触診、マンモグラフィ、超音波検査が一般的です。40歳以上は、2年に1回のマンモグラフィが推奨されており、超音波検査を追加することも可能です。40歳未満の方に関しては、現在のところ明確な方針は定められていません。しかし、これは40代未満は検診を受ける必要がないという意味ではありません。相談しながら、内容を検討していきます。

乳がんは体表から触れることのできる数少ない悪性疾患で、セルフチェックで早期発見が可能です。検診時に、視触診や画像検査で観察するのは、もちろん重要ですが、定期的にセルフチェックして、自分の乳房に変化がないかを観察することがとても大事です。

当院では、現在すべての曜日で女性医師の対応が可能で、放射線技師・超音波検査技師も女性が行っています。しこりのようなものを触れて不安に感じたときや、判断に迷うときには、一人で抱え込まず是非一度気軽に受診してください。

※林 早織医師は月曜日・水曜日の外科外来を担当しています。

乳がん検診を担当する女性技師

中央放射線室 早野技師

マンモグラフィーとは乳房専用のX線検査のことで、2枚の圧迫板で乳房をはさんで均一に薄くのばして撮影します。
マンモグラフィー検査によって、数mm程度の早期がんの発見が可能といわれています。

マンモグラフィー



超音波検査



臨床検査室 伊崎技師、原口技師、金子技師、中島技師

仰向けに寝た姿勢で、乳房に機械をあてて動かしながら得られる画像を見ていきます。しこりがある場合、黒っぽく映し出されるので形や大きさを知ることができます。
超音波検査は年齢による差がなく、乳腺が発達した若い人でも効果が出やすいといわれています。



乳がん検診は月～金曜日まで毎日行っています♪
女性医師による乳腺外来は以下のとおりです。

月	火	水	木	金
林早織	栗原理恵子	林早織	—	栗原理恵子

告知

第4回 JR九州病院文化祭開催のお知らせ

日時: 11月6日(日) 10:00~15:00
場所: JR九州病院 第2駐車場、リハビリ室

血管年齢測定・骨密度検査、リハビリ室ステージ、大里バーガー、バザーなどイベント盛りだくさん！ぜひお越しください♪



旬の味だより

この季節にピッタリのお料理をご紹介します♪

かぼちゃとにんじんのサラダ



【1人あたりのカロリー】約130Kcal 塩分0.3g

材料(2人分)

かぼちゃ(2cm角)	...	1/12ケ(120g)
にんじん(一口大乱切り)	...	1/4本(40g)
スライスチーズ(ちぎる)	...	1/2枚
カロリーーフマヨネーズ	...	大さじ1/2
くるみ(あらく砕く)	...	3ケ(12g)
牛乳	...	大さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃとにんじんをやわらかくなるまでゆでる。
- ②スライスチーズ、マヨネーズ、くるみ、牛乳を加えて混ぜる。

秋の味覚『かぼちゃ』を使った簡単サラダです♪

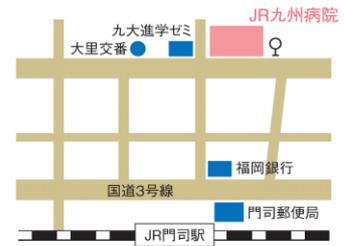
チーズを入れてカルシウムもしっかりとりましょう。
お好みで、牛乳は豆乳やヨーグルトに変更しても
美味しいです。

また、くるみが無ければアーモンドやごまを入れて
頂いても良いですよ。



JR九州病院 管理栄養士 藤田 好美

JR九州病院のご案内



〒800-0031 北九州市門司区高田2丁目1番1号

TEL (093) 381-5661

FAX (093) 381-1077

JR門司駅から徒歩10分/西鉄バス高田二丁目下車徒歩1分

JR九州病院 ホームページ

<http://www.jrkyushu-hospital.jp/>

JR九州病院

検索

【当院理念】

私たちJR九州病院は、
安全で良質な医療サービスの提供を通じて、
安心して暮らせる地域づくりに貢献します。

【当院基本方針】

1. 患者さんの安全と、安心できる医療環境の整備に努め、医学的根拠に基づいた良質な医療の提供を行います。
2. 患者さん、ご家族への説明と同意のもとに、患者さんの意思と権利を尊重した医療を行います。
3. 医療連携を通じ、地域に開かれた中核病院として、医療の充実に努めます。
4. 職員の相互理解とたゆまぬ研鑽を通じて、活気ある職場を目指します。
5. 医療資源の有効活用と健全な病院運営を行います。

編集後記

暑い夏も終わり、涼しく過ごしやすい季節がやってきました。
みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

今月号は乳がん検診の特集でした。乳がんに限らず、何も症状が
無くても定期的に検診を受けて、健康には気をつけたいものです。

11月6日には当院の文化祭が開催されます。地域の皆様と楽しい
イベントをたくさんご用意しておりますので、みなさまぜひ
お越しください♪

総務課 蓑原 知子

想 (そう) 初秋(通巻36号)

平成28年10月発行(季刊)

発行人:林田 一洋(JR九州病院 院長)

JR九州病院 広報委員会

副院長 亀井 隆史

事務長 後藤 慶田

看護部 友村 良江、綿田 園美、池田 杏樹子

薬剤科 室谷 齋

中央放射線室 早野 瑞穂

リハビリテーション室 村尾 直美

中央検査室 原口 結依

医療連携室 玉井 千晶

総務課 蓑原 知子

編集・発行・印刷: JR九州病院

北九州市門司区高田2丁目1番1号

TEL 093-381-5661