



かわびたる

2021
9月号
SEPTEMBER

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

特集:
「知っておきたい乳がんについて」
河北総合病院 乳腺外科 部長 安田 秀光

地域連携施設紹介:
井荻内科医院
西荻きむらクリニック

探検隊が行く:
「手術室」



河北透析クリニック

お知らせ ☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

9・10月の診療について

河北総合病院・分院・河北サテライトクリニックにおいて、9月20日(月)、23日(木)の祝日は、救急外来のみ。10月11日(月)のスポーツの日は、通常診療を予定しております。
その他の施設は、ホームページをご覧ください。

すぎなみフェスタ 2021

今年もすぎなみフェスタ 2021 へ協賛いたします。11月8日(日) 桃井原つば公園にて、河北救急車の展示をおこなう予定です。救急救命士が救急車について説明いたします。ぜひ、お立ち寄りください。

around 杉並健康ライフ 2021

終息が見えないコロナ禍で、私たちの生活はなかなか平時に戻れません。しかし、前を向いて、with コロナの生活をどのように過ごせたら、私たちらしく暮らせるのか。ゲストとともにトークライブを配信したいと考えております。
詳細は、ホームページなどでお知らせを予定しております。

●第13回 around 杉並健康ライフ 2021 トークライブ

配信予定日: 11月中旬
YouTube「河北チャンネル」

河北医療財団理事長 河北 博文
ゲスト2名(予定)

YouTube
河北チャンネル



「河北医療財団の
魅力!」を紹介



編集後記

今回の表紙は、河北透析クリニック。河北総合病院内で人口透析室の運営を始め、独立した診療所に改組し、92年に河北葦クリニックを開業。3年前に河北透析クリニックとしてリニューアルオープンしてトータル50年。阿佐谷で、多くの透析患者さんの治療に携わってまいりました。環境や機器、薬剤の進化はありますが、職員の「怒(おもいやり)」は当時のまま、変わっておりません。

河北総合病院

検索

▼ ご意見をお寄せください

広報課 ☎ kouhou@kawakita.or.jp



Webサイト



Facebook



採用サイト

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集 行

当財団からイベント、セミナー情報をメルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

お名前:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。
☎ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:メルマガ配信希望」

知っておきたい乳がんについて

日本でのコロナ死亡者数と同じ数の方が、毎年乳がんで亡くなっています。国立がん研究センターによると、日本では、年間 9 万 1 千人が乳がんにかかり（2017 年）、約 1 万 5 千人が乳がんで死亡しています（2019 年）。今や乳がんは、女性にできるがんで一番多く、死亡率は年々増加しています。

乳がん検診は受けた方がいい？

乳がん発症には、45 才前後の働き盛りと 60 ～ 70 代の2つのピークがあります。30 代の乳がんの罹患数は 3,494 人（2018 年）。死亡数は 225 人（2019 年）と乳がん全体の数パーセントですが、15 ～ 39 歳までの女性で、がん死亡原因の第1位は乳がんです。30 ～ 40 代は乳がん検診をどうすべきか、検討していかなければならない重要な課題といえます。

乳がん検診を受ける時期は？

- 40 歳を過ぎたら、市町村の検診で2年に 1 回マンモグラフィーを受けましょう。
- 乳がんを早くみつきたい方は、1 年に 1 回マンモグラフィー + 乳房超音波検査を受けましょう。
- 妊娠出産前に、一度マンモグラフィー + 乳房超音波検査を受けましょう。

これから、妊娠出産が予定される 20 代後半～ 30 代の方は、妊娠する前に一度マンモグラフィーと乳房超音波検査両方を受けることを検討されてはいかがでしょうか。2 ～ 3 人続けて妊娠・出産と授乳を繰り返すと、5 ～ 6 年間は乳房に異常を感じても、検査を受けにくい状態が続きます。

1cmの腫瘍は手術が必要？

小さいうちほど手術で治ります。大きくなったら抗がん剤を使うことが多いです。

2cm 以下のがんで腋窩のリンパ節にがん細胞の転移がなければ、手術して 95% 以上の方は治ります。3 cm 以上のがんで腋窩のリンパ節に転移の疑いがあれば、抗癌剤治療を受けてから手術します。この場合 10 ～ 20% の人は再発することがあります。



病院へいくタイミングは？

- 親戚が乳がんになったので、心配なった → 検診・健診
- 乳房痛がときどきあるので、乳がんじゃないか心配 → 検診・健診
- 「しこり」が触れる・血性乳汁分泌・乳首乳房の変形 → 病院へ（乳腺外来へ受診）

どちらの検査がよいの？

2つの検査をうまく組み合わせると効果的です。

	乳房超音波検査（エコー）	乳房撮影（マンモグラフィー）
利点	・3～5mmの小さな腫瘍をみつけれられる ・がんであるか良性であるか判断しやすい ・血流や硬さも簡単にわかる ・検査は無害で痛みがない	・0.1mmの早期がんの石灰化が描出できる ・乳房全体が記録される ・脂肪性乳房の腫瘍の検出に向いている ・集団検診に向いている
欠点	・石灰化の描出：高性能な機種と技量が必要 ・部分ごとの記録になる ・脂肪の多い乳房の検査には工夫がいる ・集団検診するのは技師の養成が課題	・小さい腫瘍はみつけにくい ・腫瘍の評価が難しいこともある ・血流や硬さは評価できない ・検査は痛みを伴う

セルフチェックの方法は？

35 才過ぎたら、1 ～ 2 ヶ月に1回の乳房の自己検診をしましょう！

月経の前後は乳房が浮腫を起こすため、乳腺は通常より硬くなり、しこりの存在はわかりにくくなります。その時期を避けて検診しましょう。1 ～ 2 ヶ月に一度、お風呂に入るときにおこなうのが实际的です。乳房の硬さは個人差があります。授乳したことがない人や乳腺が発達して皮下脂肪が少ない人の乳房は硬い傾向にあります。木綿豆腐の中のビー玉を探すつもりで触ります。指先で触ると、木綿豆腐の表面の凸凹が触れてしまいましたが、手の掌か指の腹を揃えて押すようにし、深いところにある抵抗を感じ取るようにします。

河北総合病院 乳腺外科 部長
安田 秀光

日本外科学会外科専門医・指導医
日本乳癌学会乳腺専門医・指導医
日本超音波医学会専門医・指導医
日本乳癌甲状腺超音波医学会名誉理事長



探検隊が行く

手術室

手術と聞くと、怖い・痛い・不安などが浮かびますよね。河北総合病院の手術室では、患者さんの思いに寄り添い安心・安全に手術をおこなえるようスタッフが日々頑張っています！

患者さんへの心がけや注意

手術を受ける患者さんは、「不安や心配を抱え、緊張している」ということを常に念頭に置いています。特に手術室へ入室後、麻酔がかかるまでは患者さんのちょっとした変化も感じ取れるよう傍に付き添い、患者さんの訴えだけでなく、モニターや体からのサインを見逃さないようにしています。また、麻酔がかかれば患者さん自身で訴えることができないため、手術中であっても患者さんやご家族の意思を尊重する代弁者となれるよう心がけています。

安心・安全な手術を受けるまで

手術室へ入室後、担当の看護師と麻酔科医が待っています。患者氏名・ID 番号、手術に必要な同意書などを確認させていただいた後に、患者さんが手術を受ける部屋へご案内させていただきます。部屋の真ん中に、ベッドがありますので仰向けで横になっていただきます。その後、手術中に必要なモニター（血圧計や心電図、SpO2 モニター）を着用し、麻酔の準備を始めます。麻酔がかかったら、安全な麻酔の維持や手術がおこなえるよう姿勢を整えます。手術に使用する器械や機材の準備が整い次第、手術チーム全員であらためて安全確認をおこない、いざ手術開始です。



メッセージ

患者さんが手術の選択をされたことは大きな決断だと思います。その決断を私たちがチームで支えられるよう、不安なことや心配なことは遠慮なくお伝えいただければと思います。また、手術には痛みがつきものです。当院は 2017 年より術後鎮痛管理体制をスタートさせ、患者さんに術後の痛みを 10 段階で教えていただいております。（数字が大きくなるほど痛みが強い）術後の早期回復に向け、痛みが体の負担にならないように麻酔科と各診療科が連携していますので、術後の痛みは我慢せずに教えていただければと思います。



Q1 この仕事を選んだきっかけ

Q3 患者さんへ気を付けていること

Q2 仕事の内容

Q4 元気の源



医療技術部
消化器内視鏡診断・治療科
かわむら そやぎ
川村 奏響
入職：2016 年 4 月
杏林大学卒業
臨床検査技師
消化器内視鏡技師



河北リハビリテーション病院
看護部 2 階病棟
たにぐち まさき
谷口 正樹
入職：2013 年 9 月
敦賀市立看護大学卒業
看護師免許

Q1 幼い頃、体が弱く、入退院を繰り返していました。そのためか、医療現場で働くことへ強い憧れを抱くようになりました。その中でも、患者さんからのデータを分析して診断・治療に貢献できる臨床検査技師へ興味を持ち、めざすきっかけとなりました。

Q3 内視鏡での検査・治療は侵襲性が高く、患者さんの苦痛が強いです。そのため、性別に関係なくすべての患者さんに安心して検査・治療を受けていただけるような対応を日頃から心がけています。

Q2 内視鏡室での業務内容は検査・治療の介助、内視鏡・処置具の洗浄・消毒、機器管理、受付業務、夜間・休日のオンコール業務など、多岐に渡ります。また、カプセル内視鏡検査を施行し、読影・分析や急変患者の対応をおこなうこともあります。当番制で病棟・外来採血業務や救急外来での業務もおこなっています。

Q4 実家の犬たちです。たまにしか会うことができませんが、いつも実家へ帰る度に大歓迎で出迎えてくれるのでとても嬉しく、とても癒されます。よく一緒に散歩へ行っていました。しつけは特にしていないのですが、引っ張ることもなく一緒に歩いてくれます。



シュノちゃん

シェットランドシープドッグの3歳の女の子。おてんぱだけど、怖がりなところもあります。



カメラ

最近、購入したカメラで、美味しい食べ物の撮影に凝っています。

地域連携施設紹介



急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

下井草
5-23-2

井荻内科医院

内科、消化器内科、内視鏡内科、肝臓内科、腎臓・高血圧内科、糖尿病内科

03-3397-0255

ioginaikaiin.eiikai.com/

診療時間／月、火、木、金 9:00～12:30・
15:00～18:30（火・金 15:00～20:00）

休診日：水、日、祝



院長 高橋 正倫

医学博士(炎症性腸疾患専攻)
日本内科学会 認定内科医
日本消化器病学会 専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

私は、幼少期から歯科医師の父のもとで育ち、物心つく頃には自然と医療の道をめざしておりました。そして、父と同じように地域の皆さまの近くに寄り添うことのできる医師になることを夢みておりました。順天堂大学消化器内科に入局し、研究や大学病院での勤務も大変やりがいを感じておりましたが、外来では診療時間に限りもあったため、自分の志す丁寧な診療も難しくなっておりました。新しい医院では、患者さま一人ひとりに親身に対応していける体制を作っていこうと考えております。

■ メッセージ

超音波検査や内視鏡検査もおこなうことのできる医院ですが、「内科医」として皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。

どんな些細な症状でも、ご心配・ご不安なことがありましたら、いつでも気軽にご相談ください。



最寄り駅：
西武新宿線 井荻駅 徒歩 2 分

西荻きむらクリニック

小児科・循環器内科・内科

03-3247-2525

nishiogi-kimura.clinic/

診療時間／月・火・木・金 8:30-12:00・
14:00-18:00（月・水 14:00-15:30 予防
接種・乳幼児健診優先枠）
土 8:30-15:00
休診日：火、日、祝

松庵
3-20-10



院長 木村 仁三

医学博士
日本小児科学会専門医
日本小児循環器学会専門医
星薬科大学客員教授

■ 医師をめざしたきっかけ

実家が裕福ではなかったため、中学時代までは大学進学を諦めていました。ある日、父から国公立大学の医学部なら大学進学を認めるという提案があり、それが医師をめざすきっかけになりました。医師になり順天堂大学小児科に入局。その後東京女子医大、松戸市立病院、榊原記念病院、再び東京女子医大へと所属が変わりました。この間に教育や研究に不向きであることを痛感しましたので、本年2月松庵に当院を開設しました。

■ メッセージ

小児科では専門の心臓病だけでなく感染症、アレルギー疾患、乳児健診、予防接種にも対応いたします。成人においては心臓病の診断・治療とともに高血圧、糖尿病、脂質

異常症など生活習慣病の診療もおこなっております。年齢に関係なくお気軽にご相談ください。



最寄り駅：
JR 線 西荻窪駅 徒歩 5 分

リハビリ体操

足の健康を保つ体操

足裏の筋肉が衰えると、足のアーチが崩れてしまい、扁平足、開張足、外反母趾、内反小趾、といった足の変形や爪の変形を引き起こします。簡単な体操で、足裏の筋肉を鍛えましょう！

タオルギャザー

タオルを床に敷いて足を乗せ、かかとを浮かせないようにしながら、足の指でタオルをたぐり寄せます。



タオルの先端が自分の足元に来るまで頑張って手繰り寄せてみましょう。

足指じゃんけん

◎ グー
指をギュッと握る



◎ パー
すべての指を開く



グー、チョキ、パーで1セット。
これを3セット繰り返しましょう。

◎ チョキ
親指を上にとらす



動画で詳しく！ YouTube
「web 河北健康教室」へアクセス



監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

豆知識

薬剤の疑問その2

薬剤についての疑問を2号(7月・9月)連載で紹介します。

頭痛と胃痛で2種類の薬を服用してもよいの？

よい場合もありますが、それぞれの薬の作用によって異なりますので医師、薬剤師にご相談ください。

子どもに大人の薬を服用させてもよいの？

大人用は15歳未満には服用できません。市販薬で子どもも飲める薬もありますが、必ず年齢ごとに指示された用量を守りましょう。

漢方は本当に効くの？

その人の体質や症状にあった漢方薬は効果があります。ただし、副作用もありますので医師、薬剤師にご相談ください。

監修：医療技術部 薬剤科部長 原澤秀樹

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女) _____
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上) _____
- Q3 お住まい
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他: _____)
- Q4 もっともよかった記事は何ですか？
(_____ ページ: _____)
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか？
(_____)
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか？
(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物: _____)
- Q7 河北健康教室に参加したことはありますか？
(はい・いいえ) _____
- Q8 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか？
(はい:よく見るサイト名 _____ ・いいえ) _____