



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

しょうなんめーる

Mail Number 165
2020 December

SHONAN Mail Vol.165
2020 December

特集：乳がん検診について

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

年末年始のお知らせ

●一般外来の運用について

12月30日(水)午後より年明けの2021年1月3日まで
一般外来は休診となります。その間は救急体制(救急内科・
救急外科・救急小児科)でのご受診となります。救急外来は休まず
24時間診療を行っております。

2020



12/30(水)
午前中まで

2021



1/4(月)から

●シャトルバス運休について

2020年12月31日より年明けの2021年1月3日までは運休
となり、年始の運行は2021年1月4日からです。また、12月30日は、
葉山便・山崎便は午前みの運行です。



面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。当院には重症患者さんや免疫力が低下している患者さんが多数入院されています。感染拡大防止のため、当面の間、**原則面会禁止とさせていただきます。**入院中の患者さんを感染症から守るため、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

下記に該当する場合のみ面会可能とさせて頂き、**マスク着用の上、短時間での面会**をお願いいたします。

- 医師等から面会許可がある場合
- 病状説明など医療者との面談がある場合
- 入院時・退院時および手術当日

※上記以外でもご事情がある場合は病棟職員にご相談ください。



12月の『がんサロン 拡大版クリスマス会』中止のお知らせ

12月19日(土)に開催を予定しておりました、オンコロジーセンタークリスマス会は、昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止とさせていただきます。参加を予定されていた方にはご迷惑をお掛け致しますが、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。



医療法人沖繩徳洲会

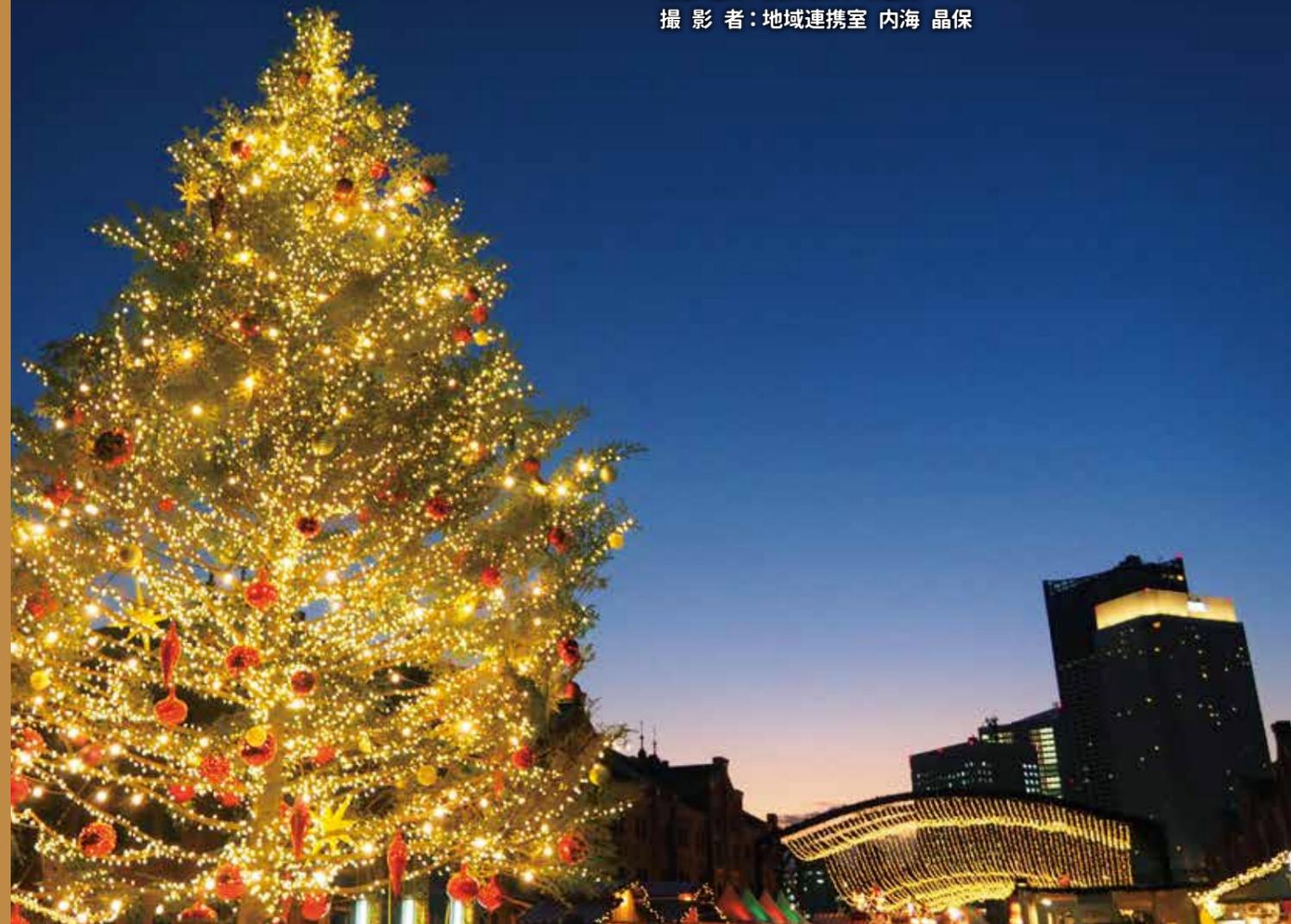
湘南鎌倉総合病院

Shonan Kamakura General Hospital



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: <https://www.skgh.jp/>

(直通)健康管理センター:0467-44-1454
人工関節センター:0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

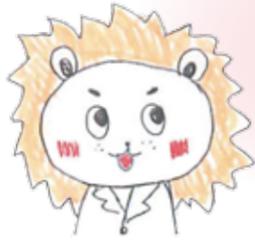




第4回目冬号のテーマ

乳がんと
乳がん検診について

~ Breast Cancer & Screening ~



乳がん検診を受けていますか？

日本では乳がんにかかる女性の数が年々増えてきています。女性がかかる、**がんの第1位です!!**

乳がんは、40代後半から50代前半にピークがあります。そして30代から50代は、子育て・働き盛りと家庭でも社会でも**重要な時期の女性が多い、がんと言えます。**

乳がんはなぜ増えてきているのでしょうか？

■女性のライフスタイルの変化

乳がんが増加している背景には、女性の社会進出による晩婚化、食生活の変化などライフスタイルの変化が理由にあげられています。皆さんは乳がんに影響がある女性ホルモンを知っていますか？

それは「エストロゲン」です。閉経後、エストロゲンは脂肪細胞で作られるので肥満の人は乳がんのリスクが高くなると言われています。



血縁者に乳がん患者さんがいるかたは、年に1回のがん検診をお勧めします。

★乳がんになりやすい人とは…

- 遺伝子 (血縁者に乳がんになった人がいる※)
- 肥満 喫煙 出産、授乳経験がない
- 初潮年齢が早い 閉経年齢が遅い

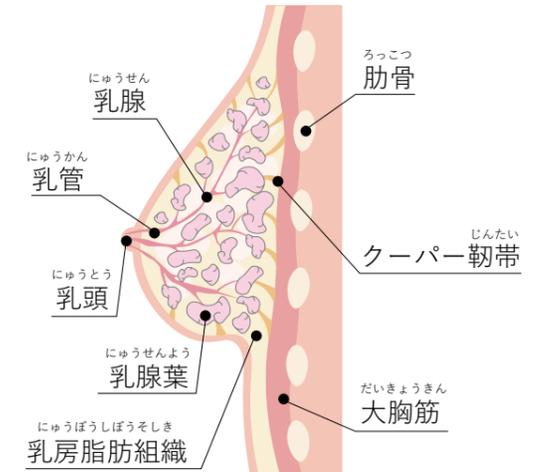


※家系内に乳がん患者さんが多くいるほど、また血縁関係に近いほど乳がん発生リスクは高まります。

乳がんってどんな病気？

乳がんは乳腺組織にできるがんであり、多くは乳管から発生します。

女性に多いがんですが、**男性も乳がんになる可能性があります。**乳がんは、乳房周囲のリンパ節や全身の臓器にも転移する可能性があります。



■非浸潤がんとは

乳管・乳腺葉の中にがん細胞がとどまっている段階のがんです。しこりが触れないことが多く、検診のマンモグラフィや超音波検査で発見されたり、乳頭(乳首)から血液が混ざった分泌物が出ることで気づかれるがんが多く含まれます。

■浸潤がんとは

乳管からがん細胞が広がった物を浸潤がんと呼びます。浸潤がんは複数の種類に分けられており、各々マンモグラフィや超音波検査での見え方やがんの性質が異なります。

乳がん検診を受けて早期がんの発見に努めよう!!

乳がん検診ってどんな検査?



超音波検査

超音波検査では乳腺に手で触れにくい腫瘍を発見できます。検査の特徴として痛みを伴いませんが、微細な石灰化は発見しにくく逆に良性の腫瘍、嚢胞などが見つかることが多くなります。

若い女性は乳腺が多く、がんとの区別がしにくい事があるため有効ですが、マンモグラフィ検査の代わりにはなりませんので必要に応じてマンモグラフィ検査も併せて受けることをお勧めします。

マンモグラフィ

放射線の検査で、手で触れないような微細な石灰化の段階での腫瘍を早期発見することができます。

乳房を挟んで検査するので、痛みを感じる事があり、少ない量ですが被曝もあります。妊娠中（妊娠の可能性がある方を含む）、授乳中の方は超音波検査になります。

*当院でのマンモグラフィは女性放射線技師が対応します。



新しい乳がん健診

無痛 MRI 乳がん健診 (愛称: ドウイブス・サーチ)

■ 痛くない・見られない・はずかしくない

MRI を使用した画像検査になります。検査では乳房型にくりぬかれたベッドにうつ伏せになることで行います。乳房を挟まないため痛みが無いことが特徴です。

検査着を着たまま検査ができプライバシーが守られます。マンモグラフィ検査で乳房が白く映ってしまう（高濃度乳腺）方については、乳腺の濃度の影響を殆ど受けないので、そんな方でも問題無く受けることができます。



<https://www.dwibs-search.com/>
イラストはドウイブス・サーチより転用

『ブレスト・アウェアネス』

■ Breast (乳房) Awareness (意識)

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを『ブレスト・アウェアネス』と言い、これは乳がんの早期発見、診断、治療につながる女性にとって非常に重要な生活習慣です。以下の4つの項目を実践しましょう。

- 1 自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる(乳房のセルフチェック)。
- 2 気をつけなければいけない乳房の変化を知る(しこりや血性の乳頭分泌)。
- 3 乳房の変化を自覚したら医療機関に行く。
- 4 40歳になったら、定期的に乳がん検診を受診する。

■ 日頃から自分の乳房に関心を...

入浴やシャワー、着替えの時などに気軽に自身の乳房の状態をセルフチェックしましょう。『ブレスト・アウェアネス』を心掛けることで、自分の乳房に対する関心や意識が高まり、変化があった場合にはすぐに医療機関を受診するなどの適切な行動をとることが習慣付くようになります。

また、乳房の変化を意識することで乳がん検診を定期的に受ける動機付けにもなります。しかし、セルフチェックさえしていれば検診を受けなくて良いものではありません。日頃から自分の乳房に関心を持ち、40歳以降では定期的な検診を受けることが重要です。特に乳がん検診で精密検査の必要がないと判定された場合でも、しこりや血性の乳頭分泌等の自覚症状がある場合には、放置せずに速やかに医療機関を受診することが重要です。

あなたとあなたの大切な人のために、日頃から乳房に関心を持ち、定期的な乳がん検診を受けて、乳がんの早期発見を心がけてください!

完全予約制

これら乳がん検診の検査は、当院の健康管理センターでも受診可能です。ご興味がある方は健康管理センターまでお問い合わせをお願いいたします。

健康管理センター 0467-44-1454 (月曜~金曜)
8:30~13:30



カルシウムや鉄分・ビタミンたっぷり!

旬食材

小松菜



小松菜とは、アブラナ科に属する野菜の1種である。

小松菜はツケナ類の一種で、江戸時代以降に「茎立菜」(クキタチナ)を改良して生まれた品種。東京の小松川地区で栽培されたため、地名から『小松菜』と名前がついたと言われています。知名度は全国的ですが現在は埼玉、茨城、東京、神奈川の順で生産量が多く(2018年)、関東で親しまれている野菜です。

小松菜：旬

周年栽培できるので一年中スーパーで見かけますが、耐寒性が強く、非常に強い冷え込みで葉が凍っても枯れることは少ないため、冬が旬とされています。

小松菜：栄養価

カルシウム、ビタミンA、鉄分などを含む、**栄養価の高い緑黄色野菜**です。カルシウムや鉄分はほうれん草以上。カルシウムは骨や歯の材料になる、イライラやストレスを鎮める、血圧上昇を抑える等いろいろな働きがあります。牛乳が苦手な方や乳アレルギーのお子さんにおすすめです。ビタミンAは目や皮膚、粘膜

全体の機能を健やかに保つ働きがあります。風邪予防にビタミンCは有名ですが、喉の粘膜の上を覆っている粘液の材料はたんぱく質とビタミンA。ちりやほこり、**風邪ウイルスなど外敵の侵入から身を守るためにビタミンA**もとりたいですね。



美味しい『小松菜』の選び方と保存方法

- 茎の丈は短めで厚くびんとしたもの、葉肉が厚いもの、緑色が濃いものを選びましょう。
- 冷暗所での保存期間は1～2日。冷蔵庫では湿らせたペーパータオルや新聞紙で根元を包んで保存袋に入れ、立てて保存するとより長持ちします。

栄養満点の
お手軽副菜

小松菜の納豆和え

- 1 人参は拍子切りにし茹でる。小松菜は熱湯でさっと茹で、冷水にとって水気を絞り、長さ2～3cmくらいに切る。



- 2 ①と納豆、ごま油、食塩をボウルで合わせる。海苔をもんで加えて和える。



- 3 お皿に盛り付けて出来上がり。



完成



RECIPE 材料(2人分)

- 小松菜100g (1/2袋程度)
- 人参50g
- 納豆1個(ひき割り納豆がおすすめ)
- 食塩ひとつまみ (親指・人差し指・中指でつまんだ量程度)
- ごま油小さじ1
- 海苔適量(おにぎり用1枚)

<1人分の栄養量>

- エネルギー80kcal
- 塩分0.7g



管理栄養士 長友 由乃

POINT!



保育園くらいのお子さんにも人気の納豆和え!!

- ビタミンCが失われないように、小松菜の茹で時間は極力短めに。
- 食塩の代わりに納豆についているタレをそのまま使うのもお手軽です。タレにめんつゆ(3倍濃縮)小さじ1杯程度加えるとレシピと同程度の塩分量になります。
- 海苔はお好みの量で。焼き海苔は風味が良く、減塩が必要な方にもおすすめの素材です!