

心と心、笑顔のリレー



乳癌検診のすすめ

最新の知見から発生リスク、自己検診・マンモグラフィ検診の重要性など



今号の表紙

黒部峡谷トロッコ電車

日本一深いV字峡谷を縫うように走る小さなトロッコ電車。さわやかな風を受けながら、雄大な大自然をたっぷり満喫できます。

好評連載

井上院長の ティータイム



連携室 VOICE

たすきちゃん インタビュー 第1回 循環器内科



Dr.の休日 亀山智樹副院長 (内科主任部長)



社会福祉法人 済生会支部
富山県済生会

富山県済生会富山病院
<http://www.saiseikai-toyama.jp/>

〒931-8533 富山市楠木33番地1
TEL 076(437)1111 FAX 076(437)1122
地域医療連携室
TEL 076(437)1120 FAX 076(437)1131



乳癌検診のすすめ

当院では、乳癌の検診から診断、治療まで行っており、最近の知見等を含めて紹介します。

● 乳癌は増えています

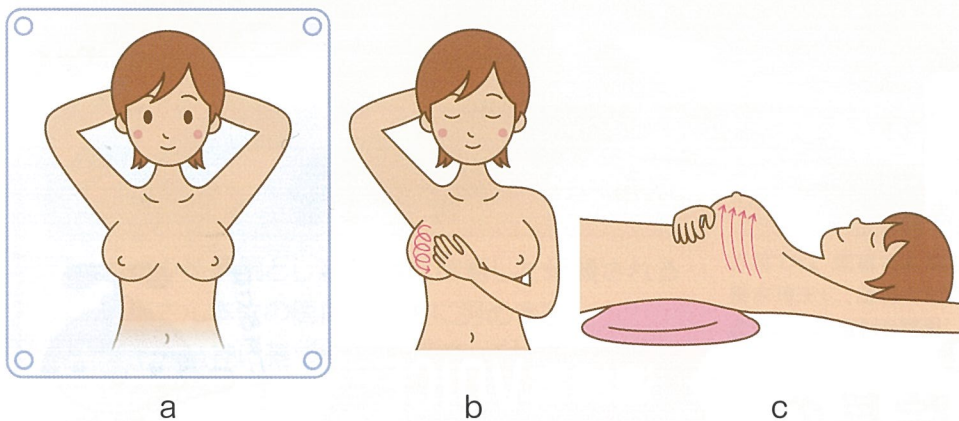
わが国では、年7万人以上の方が乳癌にかかっており、1990年代後半から女性の悪性新生物の1位となっています。死亡率はいまだ上昇傾向が持続しており、欧米で1990年代後半から減少に転じていることと対照的です。年代別の罹患率は、30歳台後半から増加し始め、40歳台後半でピークになります。

● 乳癌の発生リスク

乳癌の発生について、長期間の大規模疫学調査から、いくつかの発症リスクがわかってきています。表1に確実とされている、乳癌のリスク因子を示します。

最近、アメリカで注目され、日本でも話題となっているのが、「dense breast」です。乳房にしめる乳腺の割合のことを「乳腺濃度」といいます。乳腺濃度が高い方は、発症リスクが高いといわれています。

図1 自己検診の方法



日本乳癌学会 患者さんのための乳癌診療ガイドライン 2016年版

- a : 鏡に向かい、腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェックする。
- b : 渦を描くように手を動かして、指で乳房にしりこがないかをチェックする。
- c : 仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。



副院長
外科主任部長
清水哲朗

●自己検診とマンモグラフィ検診のすすめ

わが国では、以前より問診と視触診による乳癌検診が行われていましたが、乳癌による死者数を減らす効果は得られませんでした。そこで、40歳以上の女性に対してマンモグラフィ検診を2年に1回受けることが推奨されています。最近、厚生労働省から乳癌検診について、「視触診は推奨せず、行う場合はマンモグラフィと組み合わせること」と通達されました。そのため、本年から県内のほとんどの検診施設では視触診は行いませんので、積極的に自己検診を行きましょう。(図1、表2)

表1 乳癌の発症リスク

起因	発症リスク
妊娠・出産・授乳および月経歴	初経年齢が早い 閉経年齢が遅い 出産歴なし、または初産年齢が遅い 授乳歴なし
生活習慣、持病	アルコール多飲、喫煙 肥満(閉経後の運動不足) 糖尿病
遺伝	乳癌家族歴 BRCA-1、BRCA-2遺伝子変異
女性ホルモンの増加	ホルモン補充療法 経口避妊薬(リスクを高める程度はわずか)
その他	①マンモグラフィで乳腺濃度が高い ②放射線暴露

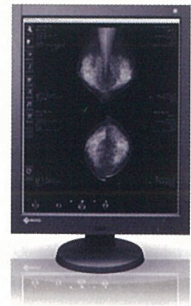
表2 自己検診のチェックポイント

チェックポイント	説明
①乳房の形、大きさ、色に変化はないか	乳癌のなかには、「炎症性乳がん」といって、乳房のしこりがはっきりせず、皮膚が赤くなり、痛みや熱をもつものがあります。
②乳房の皮膚にへこみやひきつれはないか(えくぼ症状)	乳癌が皮膚の近くに浸潤すると、えくぼのようなへこみができることがあります。
③乳房にしこりはないか	乳腺はもともと硬い組織ですので、しこりと勘違いすることがありますが、これまで気付いていなかったしこりを感じたら要注意です。
④腋窩にしこりはないか	乳癌は、わきの下のリンパ節に転移しやすいので、わきの下(腋窩)のしこりにも注意しましょう。
⑤乳頭から分泌物は出ないか	血性分泌があれば医療機関を受診しましょう。血性といっても赤いとは限りません。血液が古くなって黒や茶色になることもあります。
⑥乳頭がへこんだり、ただれができていないか	「パジェット病」という特殊な乳癌を疑う徴候です。

● 乳癌診断のための検査

検診で異常を指摘されたり、症状があつて医療機関を受診されたら、はじめに問診、視触診、マンモグラフィ、超音波検査を行います。超音波検査は、マンモグラフィで高濃度乳腺の方でも、腫瘍の存在診断や良・悪性の区別が可能です。ただし、マンモグラフィと超音波検査のどちらか一方でしか発見できない乳癌もありますので、精密検査においては両方の検査を行うのが通常です。

右記の画像診断で、癌を疑った場合は、病変から細胞や組織を採取して病理検査を行うことが必要となりますので、「穿刺吸引細胞診」や、「針生検」を行います。



● 乳癌の治療の流れ

乳癌を根治するには手術が必要ですが、腫瘍が大きいなど、そのままでは乳房温存手術が困難な場合があります。その場合は、術前薬物療法により、癌を縮小してから手術を行うことがあります。術後は、癌の病期や癌の特性に応じて、術後の再発予防のための放射線治療や薬物療法などの補助療法を考慮します。

乳腺外来の紹介

当院では、外科にて日本乳癌学会認定医が毎週月曜と木曜に外来を行っております。また、検診マンモグラフィ認定技師が4名勤務し、マンモグラフィ撮影は女性技師が行っております。

マンモトーム生検※も受けることができます。気軽にご相談ください。

※マンモトーム生検とは

病変部を、マンモグラフィや超音波で写しながらマンモトーム針を刺し、吸引をかけた病変の一部または全部の組織を採取します。

一度の穿刺で何回も採取できるため、少ない負担で多くの組織採取が可能です。局所麻酔をしますので、痛みもほとんど感じることなく、入院の必要もありません。

傷痕は、1〜2ヶ月程度で目立たなくなります。



当院の健康管理センターで 乳がん検診が受けられます

乳がん検診コース

マンモグラフィ1方向+乳腺エコー……………	8,960円
マンモグラフィ2方向+乳腺エコー……………	11,120円
マンモグラフィ1方向……………	5,720円
マンモグラフィ2方向……………	7,880円

※住民健診(富山市乳がん検診)、企業健診など補助金を利用した乳がん検診もあります。詳しくは健康管理センターまでお問い合わせください。

- ★医師による視触診はありません
- ★検査はすべて女性技師が担当します
- ★予約制でお待たせしません

マンモグラフィとは

専用の装置で、乳房を上下・左右に挟んで撮影するレントゲン検査です。

触診でわからないしこりや石灰化の発見にすぐれています。

当院では、デジタル画像診断を行っています。豊胸術をされた方、妊娠中の方は検査できません。



超音波検査とは

胸にあてたプローブから超音波を発信し、乳房内のしこりの発見やしこりの性状判断に優れた検査です。

マンモグラフィによる診断が困難な方にも適しています。

検査の流れ(検査は予約制です)

ご予約

案内送付

当日来院

検査実施

結果送付

ご予約・お問い合わせ

富山県済生会富山病院 健康管理センター

☎076-437-1133(平日14:00~17:00)

連携室 VOICE

7月から新たに「たすきちゃん」を地域医療連携室の一員に迎えました。これから時々登場して、皆さんに当院のアピールポイントを紹介してきますよ。第1回は「循環器内科」です。それでは、たすきちゃん、お願いします。

はじめまして、たすきです！
わたしが済生会病院と、
患者さんや地域の先生方
をつないでいきます！



たすきちゃん

見た目は3、4歳だけど、ドクターにインタビューもできるしっかりした女の子。結んだ「T」の形のヘアスタイルがトレードマークです。



副院長の亀山先生にインタビューします。先生、よろしくお願ひします！
循環器内科は、4月から先生が1人増えて6人になりましたね。何か変化したことはありますか？

そうですね。余裕をもって診療や検査が出来るようになり、検査の件数も多少増えていますね。若い先生が増えて、循環器内科は元気になって、フットワークが軽くなったと思います。



副院長 内科主任部長
亀山智樹先生



なるほど。ということは、患者さんや開業医の先生からの要望にもお応えしやすくなっているということですね。先生が元気だと他のスタッフも活気が出るし、素敵ですね！

では更に質問です。当院の循環器内科ならではの特徴や強みは何ですか？

よく聞いてくれたね、たすきちゃん。心筋梗塞の患者さんが救急車で運ばれてきてから治療を開始するまでの時間が、他の病院に比べて平均20分も早いんだよ。これは県内でもトップクラスの早さです。



どうして早いのですか？

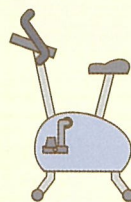
それは、関わるスタッフ全員の意識が高いからだと思います。例えば、技師さんがレントゲンの機械を早く立ち上げてくれたり、看護師さんがスピーディーに点滴などの準備をしてくれたり、とにかく準備が素早いのです。1秒でも早く治療を開始しようとするそれぞれの小さな努力が、合計20分という短縮に繋がっているのです。



皆が一丸となっているチームワークの良さが、時間の短縮に繋がりが、患者さんへのより良い医療の提供に繋がっているのですね。たすき感激しました！

では最後に、今後更に力を入れていきたいことを教えてください。

はい。急性期のカテーテル治療と、もうひとつ大事なことは「心臓リハビリ」だと思っています。治った後いかに予防していくかということに、今力を入れています。最初にカテーテル治療で治して、そのあともずっと元気でいてもらうためには、心臓リハビリを継続してもらう。この両輪だと思うんです。他の病院で心筋梗塞の治療を受けた方でも、心臓リハビリだけ当院の外来に通っていただくというのも一つの方法だと思います。興味のある方は、ぜひご相談ください。



先生、ありがとうございました。
みなさん、済生会の循環器内科にこれからも期待してくださいね！

「Dr.の休日」第4回は亀山智樹副院長です。

日頃、診察室で出会うDr.とは、また違った一面が見られますよ!



6月某日 土曜日、曇。
午前4時前に起床、荷造りをして4時半に自宅を車で出発する。どんよりと曇った富山平野を神通川沿いにひたすら南下。道は徐々に狭くなり、ゲートを抜けて林道へ入る。6時に8合目駐車場に到着した。すでに2台の先客がいた。準備をして出発。林の中の急坂を、息を切らしながら40分ほど歩くと、雲を突き抜けて広いなだらかな頂上に出た。ワタスゲが咲く池塘の向こうには雲海にそびえる北アルプス。しばし散策し雲上の楽園から下界へと戻ってゆく、次はどこに登ろうかと考えながら。

Dr.の休日



副院長
内科主任部長
亀山智樹



井上院長の

ティータイム

1日当たりの食塩摂取量は？

塩分(食塩)は我々の体にとって不可欠な成分ですが、食塩の取り過ぎは高血圧を引き起こし、心臓や血管の病気の発生に深く関わっています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、食塩摂取量の目標を成人男性は1日当たり8・0グラム未満、女性は7・0グラム未満と定めています。日本高血圧学会ではさらに厳しく、1日6・0グラム未満を目標としています。最近の研究では北陸地方の食塩摂取量は1日当たり10・9グラムと報告されています。食品中に含まれる食塩の量を想像できますか? カップ麺1食分にはおよそ4・3グラムの食塩が含まれています(ナトリウムで記載されている場合はその数字を2・5倍すると食塩の量に換算できます)。しかも大部分がつゆに含まれています。

日本高血圧学会では減塩のコツとして以下のような対策を推奨しています。

- 1、新鮮な食材を用いる(食材の持ち味で薄味の調理)
- 2、香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する
- 3、低塩の調味料を使用する(酢、ケチャップ、マヨネーズなど)
- 4、具だくさんの味噌汁とする
- 5、外食や加工食品を控える
- 6、漬物は控える(浅漬けにして、少量)
- 7、むやみに調味料を使わない
- 8、麺類のつゆは残す(全部残せば2〜3グラム減塩)



当院にご紹介いただく先生方へ……

地域医療連携室では、ご紹介頂く患者さんの診察予約、検査予約を行っております。予約を行うことで、診療手続きが簡素化され、速やかな診察が可能となります。

診察予約の流れ

- 1 地域医療連携室へお電話ください。**
(直接、診察申込書をFAXしていただいても結構です。)
- 2 地域医療連携室で直接予約をお取りします。**
※地域医療連携室で判断ができない場合は担当医師に確認が必要なため、相談の上、予約させていただきます。
- 3 診察申込書をFAXください。**
確認、登録の上、予約票をFAXいたしますので、患者さんへお渡しく下さい。

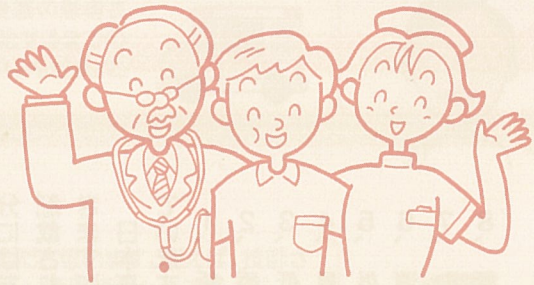
検査予約の流れ

- 1 地域医療連携室へお電話ください。**
- 2 地域医療連携室で直接予約をお取りします。**
- 3 診察申込書をFAXください。**
確認、登録の上、予約票をFAXいたしますので、患者さんへお渡しく下さい。

検査予約時間

CT MRI
月～金 10:00～11:30 14:00～16:00
※造影ありの検査はAMのみの予約となります。

心臓CT
月 14:30～15:30
水 14:30～15:30
金 14:30～15:30



富山県済生会富山病院 地域医療連携室

〒931-8533 富山市楠木33番地1 TEL 076-437-1120(直通) FAX 076-437-1131(直通)

理念 患者さん本位の心温まるすぐれた医療の提供

基本方針

1. 地域中核病院として、地域に密着した信頼される患者さん本位の医療の提供に努めます。
2. 済生会精神に基づく保健・医療・福祉の総合的なサービスを目指します。
3. 医療水準の向上に努め、良質で安全な医療を提供します。
4. 患者さんの権利を尊重し、心温まる医療の提供に努めます。
5. 効率的で安定した経営基盤の確立に努めます。

患者さんの権利宣言

本院では“患者さん本位の心温まるすぐれた医療の提供”を基本理念に、患者の皆さまと協同して最良の医療を提供できるよう以下の権利を尊重します。

1. 個人としてその人格を尊重される権利
2. 質の高い医療を公平に受ける権利
3. 十分な情報を知り、説明を受ける権利
4. 選択の自由と自己決定する権利
5. プライバシーが守られる権利