



かけはし

228号

2024年10月

ご自由にお持ちください

特集

自分の乳房と、向き合う ～ブレスト・アウェアネスで早期発見へ～

リハビリ通信

タンパク質を賢く摂って、自重トレーニングで効果UP!



自分の乳房と、向き合う ～ブレスト・アウェアネスで早期発見へ～



大内佳美 乳腺外科副部長（写真右）、渡邊聖瑠 乳腺外科医員（写真左）

1. 乳がんの現状

乳がんにかかる人（罹患数）と、乳がんで亡くなる人の数は、日本では増加傾向にあります（表1）。

罹患数はこの20年間で2倍以上に増えており、2019年の情報では、年間に約9万7千人の方が罹患され、女性のかかるがんでは最も多いとされています。

死亡数は2020年では約1万4千人で、女性では大腸・肺・膵臓に次いで乳がんが多いです。

このような話を聞かれると「こわい」と感じられる方も多いと思います。しかし、乳がんの5年生存率は他の臓器に転移していない乳がん（限局）と診断された場合、99.3%と他のがんと比較しても非常に良好です。それでも、同時期に乳がんと診断され、所属リンパ節転移を認めた場合（領域）は90.0%、遠隔転移を認めた場合（遠隔）は39.3%と発見が遅れたり、進行が進んでいる場合には限局に比べ予後が悪いことが明らかになっています（表2）。

つまり乳がんは進行していない早期の状態で見つけ、治療することがとても重要になります。



表1. 年齢調整の罹患率と死亡率（がん情報サービス）

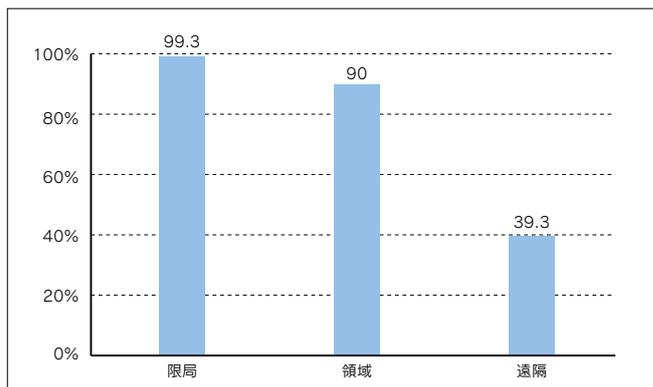


表2. 臨床進行度別 5年相対生存率（がん情報サービス）

2. 早期発見のために気を付けること

では乳がんを早期発見するためには何に気を付ければ良いのでしょうか？キーワードは「ブレスト・アウェアネス」です。もともとはイギリスで提唱され、この数年で広まってきた考え方で、ブレスト（乳房）をアウェアネス（意識する）という生活習慣を指します。

ブレスト・アウェアネスは以下4つの項目から成ります。常日頃から乳房を意識することが乳がんの早期発見につながります。

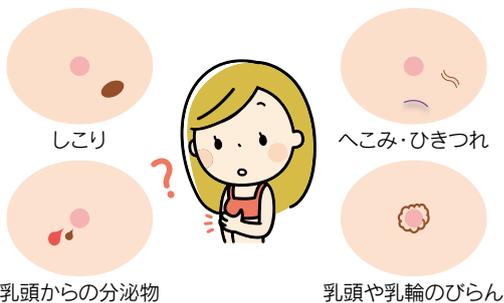
<ブレスト・アウェアネス>

① 乳房の状態を知る



自分の乳房の状態を知ることが大切！
乳房を見て、触って、感じる

② 早く乳房の変化に気づく



③ 変化に気付いたらすぐ医療機関へ



気になることがあれば
まずは受診してください

④ 40歳以上は乳がん検診を受ける



40歳以上の女性に対して2年に1回、
マンモグラフィを使用した乳がん検診を推奨

3. 乳がん検診について

常日頃から乳房を意識し、「特に気になることはない」という方も、40歳以降の方は2年に1回は必ず乳がん検診を受けてください。

検査内容は主に視触診（診察）、マンモグラフィ、そしてエコー（超音波）検査です。マンモグラフィは死亡率の減少効果が示されており、市町村の検診ではマンモグラフィが行われます。

エコー検査の位置づけは現状ではオプションとなりますが、リスクの高い方（乳がん・卵巣がんの家族歴がある等）はマンモグラフィとエコー検査の併用をお勧めしています。

Q&A

Q. 乳がんは若い人ほど進行が早いのですか？

A. 必ずしもそうとは言えません。

乳がんは個人差が大きいです。若い方でも進行の遅いタイプの場合もありますし、逆に高齢でも進行の早いこともあります。どの年代であっても、適切な治療を受けていただくことが大切です。

4. さいごに

乳がんについての正しい知識を多くの人に知っていただき、自身の乳房に対する「気づき」と「行動」を大切にしてもらうことで、乳がんから引き起こされる悲しみから1人でも多くの人を守ることができます。

当院では多くの方が自身の乳房に関心を持っていただけるよう、これからも大切な情報を発信するとともに、1人でも多くの人に乳がん検診を受けていただけるよう、また、乳がんになられた方が安心して来院し、診療を受けられるようにサポートしていきます。

乳がん検診や治療について詳しくは
当院ホームページをご確認ください。



【健診センター】



【乳腺センター】

リハビリ通信

タンパク質を賢く摂って、自重トレーニングで効果UP!

リハビリテーション技術科 理学療法士 川西 拓実

タンパク質は筋肉を作るための大切な栄養素です。しかし、ただたくさん食べればいいわけではありせん。いつ、どのくらい食べるかがとても大切なのです。

タンパク質をとるタイミングと目安

朝ごはんにはタンパク質をしっかり摂ると、筋肉がつきやすくなることがわかっています。特に、普段から朝食にタンパク質が足りない人は、効果を実感しやすいでしょう。また運動直後のタンパク質も効果的です。筋肉の修復を助け、疲労回復を早めてくれます。

タンパク質摂取の目安は1回の食事で20gです。運動量が多い人は、もっとたくさん必要になることもあります。具体的なタンパク質の量は、体重や運動強度によって変わってきます。

- ・普通の運動をする人: 体重1kgあたり0.66g
- ・スポーツをする人: 体重1kgあたり2g

注意: 腎臓や肝臓に病気がある人は、タンパク質の摂りすぎに注意が必要です。必ず医師に相談してください。

動物性たんぱく質



植物性たんぱく質



自重トレーニングの魅力

自重トレーニングは自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングで、特別な道具がなくても、いつでもどこでもできるのが魅力です。その中でも非常に効果的と言われているトレーニングが「スクワット」です。

スクワットは

- ・台の高さを変える
- ・ゆっくりと動作する(しゃがみ・立ち上がりに2~3秒)
- ・片足でやる
- ・ジャンプする



など、工夫次第で負荷を調整することができ、初心者の方でも挑戦しやすいトレーニングです。特に、しゃがんでいく動作をゆっくりと行うことは、筋肉を大きくするのに効果的です。

まとめ

タンパク質を賢く摂り、自重トレーニングを工夫することで、誰でも理想の体を目指せます。今日から出来ることを少しずつ始めてみませんか？

【参考文献】

- 1) Distribution of dietary protein intake in daily meals influences skeletal muscle hypertrophy via the muscle clock shinya Aoyama et al. 2021
- 2) Relationship between Dietary Protein or Essential Amino Acid Intake and Training-Induced Muscle Hypertrophy among Older Individuals naomi yoshii et al. 2017
- 3) Multi-modal exercise training and protein-pacing enhances physical performance adaptations independent of growth hormone and BDNF but may be dependent on IGF-1 in exercise-trained men Stephen et al. 2017
- 4) Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men Daniel et al. 2009
- 5) 「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」厚生労働省
- 6) Effect of movement velocity during resistance training on muscle-specific hypertrophy: A systematic review Daniel et al. 2018
- 7) Developing maximal neuromuscular power: Part 1--biological basis of maximal power production Cormie et al. 2011



10年間の献身が生んだ成果 次世代のドクターカーへの更新

クラウドファンディング終了！

多くのご支援・ご声援、誠にありがとうございました

「命を救うために共に走りたい」という思いで立ち上げた今回のプロジェクトですが、627人もの皆さまから温かいご寄付と応援コメントをいただきました。心より感謝を申し上げます。

また窓口などにおいても、プロジェクトに対して温かいお言葉を数多くいただき、私たちスタッフの大きな励みとなりました。

皆さまからの想いを胸に、これからも地域に根ざした病院として、24時間体制での救急医療の提供や、患者さん一人ひとりに寄り添った丁寧な診療を心がけてまいります。また、ドクターカーの運用を通じて、より迅速な医療提供を目指し、地域全体の医療レベルの向上に貢献してまいりたいと考えています。

今後とも、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

院長 三木 恒治

おかげさまで、皆さまの温かいご支援により、ドクターカーのクラウドファンディングは無事に目標を達成いたしました。この結果は、私たちにとって大変励みとなり、何より地域の命を守るための大きな力となります。心からの感謝を申し上げます。

ドクターカーは、迅速な対応で患者さんの命を守る重要な役割を果たしています。今回のご支援によって、より確実に、より早く、そしてより安全に救命医療を提供する体制が整いました。今後も地域の命を守り、多くの方を救うことができると確信しています。

災害時にも、日常の救急医療においても、ドクターカーは地域の安心と健康を支える重要な存在です。皆さまからのご支援は、私たちの活動を支える大きな力となります。

今後とも温かいご理解とご協力をお願い申し上げます。共に地域を守り、安心して暮らせる未来を築いていきましょう。

救命救急センター長 越後 整



総寄付者数 **627**人 ※病院窓口での直接お預かりを含む

寄付総額 **4,922万6,000**円

夏休み特別企画病院体験イベント「ミッションインホスピタル」を開催！

8月17日（土）、当院にて開催した病院体験イベント「ミッションインホスピタル」は、子どもたちと保護者の皆さま約50人にご参加いただき、大盛況のうちに幕を閉じました。

このイベントでは、子どもたちが病院の仕事に実際に触れる機会として、看護師の点滴体験、薬剤師の調剤体験、診療放射線技師や臨床検査技師による画像診断体験、医師や臨床工学技士による電気メスや人工呼吸器操作体験、救急救命士による心肺蘇生体験など、様々な医療職の仕事の一端を体験していただきました。

さらに、救急のお仕事や正しい姿勢に関するミニセミナー、ドクターヘリやドクターカーの見学も実施。参加者からは、「将来、医療職を目指したいと思った」「普段入れない場所を見られてよかった」「貴重な体験ができた」など、嬉しい声が多数寄せられました。

今回のイベントが、子どもたちに病院の仕事への

興味と、医療への理解を深めるきっかけになったことを嬉しく思います。

今後も、地域医療への貢献を目指し、様々なイベントを開催してまいります。



乳がん患者会「あけぼの会」を済生会守山市民病院と合同開催！

7月26日（金）、乳がん患者会「あけぼの会」の講演会と相談会を、当院と済生会守山市民病院の合同で開催し、27人にご参加いただきました。

講演は、当院乳腺センター長の内大内医師が「乳がんの基礎と遺伝子診断」と題して行いました。参加者の皆さんは、乳がん患者さんご本人またはご家族の方々と、熱心に資料にメモを取りながら聴講されていました。質疑応答の時間には、事前にいただいた質問に加え、普段なかなか聞けないことを積極的に質問される方が多く、治療に対する皆さんの思いの深さを感じました。

後半の相談会では、当院から乳がん治療に関わる様々な専門スタッフ（緩和ケア看護師、化学療法看護師、薬剤師、リンパ浮腫リハビリテーション技師、放射線治療技師、検査技師、社会福祉士など）も参加し、グループに分かれて個別相談を行いました。

各グループ治療に関する不安や疑問が活発に話し合われていました。スタッフ全員が皆さんの相談に真摯に対応し、閉会後も個別に対応する場面が見られました。

参加者の皆さんからは、「悩みがスッキリした」「勇気をもらえた」「救われた気がする」など、温かい感謝の言葉を数多くいただき、今回の開催が微力ながらみなさんのお力になれたのではないかと嬉しく思います。



【重要なお知らせ】電子カルテ更新に伴う救急患者受入れ制限について

この度、電子カルテ更新作業に伴い、下記の日程にて救急患者の受入れ制限をさせていただきます。大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
※最新情報は当院ホームページまたは公式LINEをご確認ください。

	10/11(金)	10/12(土)	10/13(日)	10/14(月)祝	10/15(火)
救急 (小児以外)	通常通り	3次救急のみ受入可能 10/11(金) 17:15 ~ 10/14(月)祝 12:00			通常通り
小児救急	近江草津 徳洲会病院	済生会 守山市民病院	8:45 ~ 済生会 滋賀県病院	済生会 滋賀県病院	済生会 滋賀県病院

10月1日より「シンプル脳チェック」健診を始めます

10月1日(火)より当院健診センターでは、忙しいあなたでも気軽に受けられる「シンプル脳チェック」健診を開始します。

MRI・MRA検査を中心とした約1時間の短時間健診で、脳の健康状態を簡単にチェックできます。「脳の健康が気になるけど、何から始めたら良いかわからない」「人間ドックは時間がないから受けられない」そんなあなたにぴったりの健診で、定期的な健康管理をサポートします。まずは、健診センターまでお気軽にお問い合わせください。

電話番号：077-552-9806 (平日9時～16時)

Point.1
忙しい方におすすめします



Point.2
定期的に検査していただける
安心価格で提供します



シンプル脳チェック
4つの特徴

Point.3
放射線科専門医による
ダブルチェックを行います



Point.4
病変が見つかった際には、
脳神経外科での診察を行います



【料金】33,000円(税込)

【検査曜日】水曜日・木曜日 ※検査は午後のみ

【所要時間】約1時間

【検査内容】身体測定(身長・体重・BMI)、問診、
MR検査(MRI・MRA)

※脳ドックとの比較などはホームページをご確認ください。



【健診センター】

当院では無料低額診療事業を実施しています

詳細は当院ホームページをご確認ください。



▲HPはこちら

まちの診療所紹介

かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」は患者さんやご家族が、身近に日常的な治療及び健康管理について相談できるお医者さんです。体調の変化で気になることを気軽に相談できる関係性を築くことで、病気の早期発見や予防につながります。自宅や職場の近くにかかりつけ医をもっていただくことをお勧めします。



滋賀県湖南市菩提寺西1-9-23-101
TEL.0748-74-8618

【診療科目】

内科・循環器科・呼吸器科・小児科・アレルギー科

【診療時間】

〈午前〉 9:00~12:00
〈午後〉 16:30~19:00

【休診日】

火・木・土曜日午後、日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	/	●	/	●	/

湖南市

ほしやま内科医院

院長 星山 俊潤 先生

当院は湖南市に位置し、患者様の年齢に関わらず、総合的な医療を提供することを目指しております。内科全般から呼吸器・循環器系の疾患、アレルギー、さらには小児科領域まで幅広く対応しています。生活習慣病など、内科全般の診療を行っており、患者様一人ひとりに合った最適な治療を提供してまいります。

今後も地域の皆様の健康を支え、幅広いニーズに対応するため、質の高い診療を続けてまいります。お身体のことについてお悩みのことがございましたら、是非一度当院へご相談ください。



2024年10月2日開院

栗東市

もりた内科クリニック

院長 森田 幸弘 先生

当クリニックでは、内科疾患を中心に幅広く診療を行い、地域のかかりつけ医として皆様の健康をサポートしてまいります。

これまで大学病院や急性期病院で、消化器内科医として内視鏡検査・治療に従事してまいりました。病気の早期発見・早期治療ができるよう、胃カメラや大腸カメラ、腹部エコーの検査設備を備えています。当院の内視鏡検査では、麻酔を使用し眠った状態で検査を行うなど、快適で安心な検査、治療を提供してまいります。

皆様との信頼関係を大切に、健康状態の向上に寄与できるよう努力してまいります。



滋賀県栗東市北中小路344-1
TEL.077-516-4155

【診療科目】

内科、消化器内科、女性外来(乳腺一般)

【診療時間】

〈午前診察〉 8:30~12:00
〈内視鏡検査〉 13:00~16:00
〈午後診察〉 17:00~19:00

【休診日】

木曜日、日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	/	●	●△
内視鏡検査	☆	/	☆	/	☆	☆
午後	●	●	●	/	●	/

●:診察、胃カメラ ☆:胃カメラ、大腸カメラ
△:女性外来(乳腺一般)第2・土曜午前



▲HPはこちら



病院理念

私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

かけはしNo.228 2024年10月

発行元 社会福祉法人 済生会滋賀県病院
〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号
TEL (077) 552-1221 (代) URL <https://www.saiseikai-shiga.jp/>