

新しん 緑みどり ニュース



病院の理念

確かな医療技術
やさしい対応
地域への貢献

さんきかい よこはましんみどりそうごうびょういん
医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



健康講座「Withコロナ時代の乳がん検診」

横浜新緑総合病院 外科・乳腺外科 部長 大地 哲也



【はじめに】

日本女性が罹患するがんの第1位が乳がんであり、毎年約8万人の方が罹患しています。発症年齢は40歳代後半と60歳代にピークがありますので40歳からの乳がん検診が重要です。ところが今般の新型コロナウイルス感染症の流行によって全国的に検診の遅延が発生し、がんの早期発見への悪影響が心配されています。

緊急事態宣言の解除後に検診は徐々に再開されており、これからのWithコロナ時代の乳がん検診の感染対策や検診の方法、また、新たな生活習慣であるブレストアウェアネスについて解説いたします。

【検診の感染対策】



乳癌検診学会の指針において、マンモグラフィと乳房超音波は咳・くしゃみ・大声を発生しない検査であり、受診者と技師が互いにマスクをしていれば感染リスクは高くないとされています。

当院では指針に従った環境整備や機器消毒に加え技師のフェイスシールド着用を励行しております。

【検診の種類】

検診には市区町村からの委託でおこなう対策型検診と、職場検診やドック等で行う任意型検診があります。

当院では横浜市の対策型乳がん検診として40歳以上の方を対象に2年に1回のマンモグラフィを行っています。また、任意型乳がん検診としてマンモグラフィと乳房超音波を行っています。

【マンモグラフィと乳房超音波】

一般に乳がんが亡くなる方を減少させ、「効果あり」とされるのは「マンモグラフィ」です。欧米ではマンモグラフィを受診する人が60~80%に達する一方、本邦では20~30%と低率で十分な効果を発揮できていません。



マンモグラフィの弱点に高濃度乳腺（デンスブレスト）が

あります。40~50歳代の方に多く、がんを見つけ難いとされますが、それを補完する検査法は確立していません。このような方には**乳房超音波**を追加することで乳がん発見率が改善する可能性があります。

【メリットとデメリット】

検診のデメリットは偽陰性(検診で発見できないがんがある)や、偽陽性(見つけすぎて本来不要だった生検や経過観察が発生する)です。

当院では、検診~精密検査~治療を同一施設内で行っているメリットを生かし、治療結果をチームで共有することで診断技術の向上に努めています。

【ブレストアウェアネス】

コロナ禍でご自身の健康に改めて関心を持った方は多いのではないのでしょうか？

ご自身が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」といいます。これは乳がんの早期発見・診断・治療につながる、非常に重要な生活習慣です。(図表1)

(図表1) ブレストアウェアネスの実践

- 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)
*しこりを探すよりも変化がないかを感じることを目的に
- 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など)
- ③ 乳房の変化を自覚したら、すぐ乳腺外科を受診する
- ④ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受診する



「患者さんのための乳癌診療ガイドラインより一部改」

【最後に】

乳がんからご自身やご家族を守るためには

「変化や症状を感じなくても一定の間隔で検診を受ける」
「変化や症状を感じた場合は検診を待たずに直ちに乳腺外来を受診する」

のふたつが重要です。(図表2)

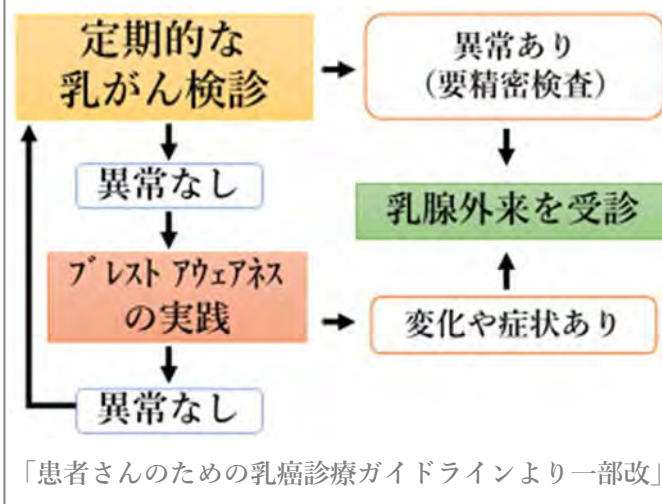


当院の乳腺外科では受診当日に結果説明や生検が可能です。当院の乳がん治療に関する情報はホームページも併せてご参照ください。

WEB版みんなの健康講座では、さらに詳しいご説明をしております。ぜひ、ご覧ください。



(図表2) 乳がんからご自身やご家族を守るための検診サイクル



2020年 第2回 WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

「知ろう！ 学ぼう！ 考えよう！ 乳がんのこと ～検診と診断編～」

講師 横浜新緑総合病院 外科・乳腺外科部長 大地 哲也



← スマートフォンでも
ご視聴いただけます。



8月21日 防災訓練を実施しました。

当院では、災害時の患者さまの安全を確保するために、毎年院内全体で、火災や強い地震等に備えた消火・避難搬送・連絡等の訓練を行っています。今年は新型コロナウイルス感染防止のため、各部署からの選抜者による消火・搬送訓練を行いました。緑消防署十日市場出張所の方にご指導いただき、消火器の正しい使い方やシーツを用いた搬送方法を学びました。今後も職員の防災意識を高め、定期的に訓練を行ってまいります。



消火訓練



シーツを用いた搬送訓練



シリーズ健康豆知識 ウイルスに強い身体づくりを

栄養科 大平 真衣 (管理栄養士)

新型コロナウイルスが世界的に流行しています。正しい手洗い・うがいなどの感染予防に加え、食事・適度な運動・休養でウイルスに強い身体づくりを心がけることが必要です。食事においては、以下がポイントです。

- ★3食バランスよく食べて、栄養状態や体力を維持しましょう
- ★ウイルスへの免疫を高める栄養素(下記の食材※)を取り入れましょう

- ビタミンD (鮭・かれい・サンマ・鰻・まぐろ・アジ)
- ビタミンA (鶏レバー・銀だら・鰻・ムツ・緑黄色野菜)
- ビタミンC (果物・生野菜)
- DHA (青魚・亜麻仁油・えごま油)

※女子栄養大学出版部発行「栄養と料理 2020年6月号」より引用



病院祭中止のお知らせ

昨年、地域の皆さまにご好評をいただきました「病院祭」は、新型コロナウイルス感染防止のため、今年度の開催を中止させていただきます。