



こころの虹

OIKAWA HOSPITAL INFORMATION KOKORO no KAKEHASHI

- ホームページ URL <http://www15.ocn.ne.jp/~olkawahp/>
- Eメールaddress olkawahp@ca.mbn.or.jp

編集・発行

医療法人 にゅうわ会

及川病院

〒810-0014

福岡市中央区平尾2丁目21-16

TEL 092-522-5411

No. 7 2005年10月 発行

基本理念

及川病院のめざすこと、その役割と大切なこと

親切

私たちは親切な対応とわかりやすい説明を心がけ、患者様の身になって行動しています。

信頼

私たちは患者様の一日も早い快復、社会復帰を願い、信頼され、心の通い合う医療に努めています。

専門

私たちは乳癌の診断から治療、緩和ケアまでを担う専門病院として、女性の生涯にわたる心身の健康を総合的に守ります。

進歩

私たちは常に新しい医療・療養環境を学習し、分析・反省を繰り返し、より優れた医療の提供を目指し進歩し続けます。

「10月は乳がん月間」

院長 及川 達司

10月は乳がん月間。全国で様々なイベントが行なわれます。当院でもスタッフたちが手作りで「ピンクリボンってなあに？」というリーフレットを作ってくれました。現場の思いが皆様に伝わればと思います。

ピンクリボンとはアメリカで始まった運動で、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療を啓発するものです。もうご存知のように、乳がんにかかる方は年々増え、それに伴って乳がんによって亡くなる方も増えています。しかしその一方で、ごく早期に発見すれば高い割合で治癒することもわかっています。乳がん専門病院としての役割を思うとき、来院される方々を診るだけにとどまらず、乳がんに対する正しい知識を提供し、自分の身体は自分で守るという認識を持ってもらい、そのための自己検診の正しい指導を行い、身体を守ってゆくパートナーであることだと考えます。ここは治療するだけの場所ではなく、検診の方も術後の方も乳がんに向き合うために集う場所でありたいと願っております。



ピンクリボンってなあに？

ピンクリボンとは？

ピンクリボンとは乳がんの早期発見、早期治療への思いを込めた世界共通の乳がん撲滅のシンボルマークです。

ピンクリボンのあゆみ

乳がんを患う人が8人に1人とされているアメリカで、1980年代からさかんに活動されるようになりました。乳がんが家族を亡くした遺族が、その悲劇を繰り返さないために・・・と願いを込めて作ったのが、ピンクリボンの始まりです。

及川病院からのメッセージ

日本における乳がんにかかる割合は、年々増え続ける一方であり、女性30人に1人が乳がんにかかっています。また若い世代にも増えており、乳がんによって亡くなる方々が毎年1万人もおられる現状です。

最近では、各地で乳がんの早期発見を訴えかけており、マスメディアでも乳がんの情報を取り上げることが多くなってきています。しかしながら、我が国の乳がん検診の受診率はまだ10%にすぎず、異常に気づいた時にはがんが進行していることも少なくありません。

乳がんは自己検診や定期受診による早期発見で治癒率が上がる病気です。家庭や仕事でお忙しい状況もおありとは思いますが、ぜひ定期的な検診をお勧めします。

決して他人事ではない乳がん。あなたとあなたの大切な人の命を守るために、ご自分の問題として意識していきましょう。



早期発見のステップ 1 ～ 乳がんを知りましょう！ ～

- 40歳から乳がん年齢です。
20代から80代以上の方まで、どの年齢でも乳がんは発症しますが特に罹患率が高いのは、40～50歳代です。
- 乳がんは増えています！
1999年に乳がんで亡くなった人はがん死亡者全体数の14%にもなっています。



早期発見のステップ 2 ～ 自分自身を知りましょう！ ～

あなたのリスクを知りましょう。乳がんになりやすい人がいます。自分のリスクを知ることは予防のために大切です。

- ・ 40歳以上である
- ・ 未婚である（30歳以上）
- ・ 閉経年齢が55歳以上である
- ・ 閉経後肥満である
- ・ 良性の乳腺疾患になったことがある
- ・ 初産年齢が30歳以上である
- ・ 家族に乳がんになった人がいる



早期発見のステップ 3 ～ 自己チェックしましょう！ ～

自分で「しこり」の発見を！

乳房がもっとも柔らかくなっている月経の後が観察しやすい時期です。月に1度は自己検診でチェックしましょう。



早期発見のステップ 4 ～ 積極的に受診しましょう！ ～

しこりとして触れない小さながんはマンモグラフィ（乳房レントゲン）や超音波検査で発見することが出来ます。まずは自己検診を習慣にして、異常がなくても自治体や職場の検診、病院での検診を積極的に利用しましょう。

● 福岡市による乳がん個別検診

対象年齢	検診内容	個人負担金
30～39歳	視触診	600円
40～49歳	視触診+マンモグラフィ	1500円
50歳以上	視触診+マンモグラフィ	1200円

（福岡市より補助されますので上記の金額となり、福岡市在住の方のみ適応となります）

● 当院による乳がん個別検診

ご希望の方には福岡市の検診に加え、乳房超音波検診検査（別料金2500円）、マンモグラフィ検査（別料金3500円）も行っております。また上記に当てはまらない方は金額が異なりますので、ご予約の際にご確認ください。

* ご注意 *

自覚症状のある場合や検診中に何らかの症状が見つかった場合は、健康保険の対象となりますので、受診の際に保険証は必ずお持ち下さいませ。

ご予約方法 お電話にてお問い合わせください。予約状況をお調べしてご希望の日時にてご予約を承ります。

受付電話番号 092-522-5411

受付時間 平日 9:00 ～ 17:30 土曜日 9:00 ～ 16:30 日・祝日 なし

第五回 乳 癌 の 発 生 (3)

顧問

野村雍夫

外因性のエストロゲンは閉経前では主に経口避妊薬であり、閉経後ではホルモン補充療法であります。最近では植物ホルモンや環境ホルモンも乳癌の発癌と予防に関連がある可能性が指摘されています。

(a) 経口避妊薬

経口避妊薬（いわゆるピル）はエストロゲンとプロゲステロン製剤の混合が多く、ゴナドトロピン分泌を低下し、排卵を防止します。子宮内膜癌と卵巣癌の発生頻度が低下することが知られています。

40年前の経口避妊薬の開発以来、経口避妊薬と乳癌リスクに関して多くの疫学的研究がなされてきました。しかし、経口避妊薬の服用者で乳癌リスクが上昇したという報告が多いのですが、そうでないという報告も多数あり、明確ではありません。

54件の試験(53,297人の乳癌患者と100,239人の対照女性)の解析によりますと、経口避妊薬を現在使用中および、10年前までに使用を終了した女性では、乳癌リスクがわずかに上昇しましたが、終了後10年以上経過した場合にはリスクは上昇しなかった。結局、経口避妊薬を長期に使用し、現在使用中または最近使用した女性は未使用者に比べてわずかに乳癌リスクが上昇するが、使用終了後10年程度経過するとリスクは低下すると考えられる。

経口避妊薬以外の外因性エストロゲンの使用は高用量や長期間では乳癌リスクを上昇させるが、更年期症状に対するエストロゲンまたはエストロゲン-プロゲステロンの適切な、短期間の使用はほとんど影響ないと考えられます。

(b) ホルモン補充療法

閉経となった女性は卵巣からのエストロゲン分泌が停止し、副腎アンドロゲンから少量のエストロゲンが産生され、血液中のエストロゲンレベルは著しく低下します。その結果、ホットフラッシュ(急なほてりや発汗)、膣の乾燥感、かゆみ、などの更年期障害が起こり、また骨粗鬆症やコレステロール上昇などの血清脂質レベルの悪化、冠状動脈性心疾患、鬱状態、記憶力低下、アルツハイマー型痴呆などが起こることがあります。

このため、エストロゲン単独またはエストロゲンとプロゲステロンを補充することにより、症状を軽減し、閉経後の生活を快適にしようという治療法が欧米で行われてきました。また、骨塩密度を増加し、骨粗鬆症を防

止し、血清脂質プロファイルを改善し、心血管系疾患を防止し、精神的な老化を防ぐという利益が喧伝されて来ました。わが国では比較的少なく、1-2%が補充療法を使用しているという統計があります。

このホルモン補充療法により乳癌の発生が促進されるという報告が多くみられます。これまでの多くの試験でははっきりしませんでした。一つの試験(HERS試験, 2763例)では、補充療法は冠動脈性心疾患のリスクを低

下せず、静脈血栓症が増加し、乳癌のリスクには影響しませんでした。51件の試験の52,705例の乳癌患者と108,411人の対照の集計、解析では、補充療法を現在使用中または最近使用した人の乳癌になる確率が上昇しまし

た。16,608人の女性での試験(WHI)では、冠動脈性心疾患、乳癌、脳卒中、肺塞栓症が増加し、大腿骨骨折が減少しました。

100万人以上の試験(MWS)でも、補充療法をうけた女性、とくに使用中の女性は乳癌になりやすく、薬の種類に関係なく、エストロゲンとプロゲステロンの併用、また使用期間が長いほどなりやすい。しかし、補充療法

を中止すると、乳癌のリスクは低下しました。

このように、ホルモン補充療法の最近の試験は中止されましたが、更年期症状の強い女性や早期閉経の人は補充療法は有効であり、また5年間までの比較的短期間の使用は有害でないという意見が多い。

以上の結果から、体外からエストロゲンおよび/またはプロゲステロンを大量に、長期間取り入れることは、乳癌になりやすいことがわかります。



～ リーヴル便り ～



8月6日（土）の午後から緩和ケア病棟談話室とルーフガーデンにおいて「リーヴル夏祭り」を開催しました。朝からの雨もようやくあがり、楽しみにしていた祭りの始まりです。院長によるすいか割りから始まり、患者様とスタッフで輪になって踊る『炭坑節』で会場は盛り上がり、さらにムービーを着たスタッフによるフラダンスには拍手喝采、アンコールが起こるほどでした。

会場にはミニゲーム、ヨーヨー釣り、わた飴やトウモロコシ屋など所狭しと様々な出店を催し、皆様楽しんでおられたようです。

夕食後からはピアノ演奏とカクテルサービス。そして夕暮れになりルーフガーデンにて花火を催しました。患者様の手から手へ花火の炎が次々に広がり、赤、緑、黄、ピンク、様々な花火の色は患者様のお顔をキラキラと輝かせていました。

お祭り会場においでにならなかった患者様には、浴衣を着たスタッフがお部屋を訪室してヨーヨーを配り、雰囲気味わっていただきました。

今回の夏祭りはスタッフの事前準備は勿論ですが、ボランティアの皆様の協力もあって無事に終わることができました。この場をお借りして感謝いたします。

季節毎に催しを考えています。乞うご期待ください。



栗ごはん

『すみれの会』たより

材料（4人分）

- 栗 … 20粒
- 米 … 2・1/2合（450ml）
- 餅米 … 1/2合（90ml）
- 塩 … 小さじ1
- 酒 … 1/3カップ
- 出し昆布 … 7～10cm



作り方

1. 栗は底の部分に包丁で切り目を入れて、ガス高速オーブンで焼きます。（250℃に予熱し約5分）焼き上がれば、皮をむきます。
2. 米と餅米は一緒にして、炊く1時間前に洗います。炊飯器の炊飯かまに入れ、塩、酒で調味し、3合の目盛よりやや少なめに水加減し、（1）と昆布を入れて炊き上げます。
3. 15分程蒸らしてから、昆布を取り出し混ぜ合わせ、器に盛り付けます。

※ 新米なら餅米を加えなくても美味しく仕上がります。古米の場合は醤油を数滴たらずと風味が増します。（その際は塩を少し減らす）

乳がんの患者会『すみれの会』は発足して2年が経ちました。

毎月第3土曜日に当院3階談話室においてお茶とお菓子をいただきながら毎回皆様と楽しいひとときを過ごしています。

今までにお抹茶会、絵手紙会、カラーコーディネートの開催、また日帰り温泉にも出かけました。今後は『和』のテーブルセッティング、クリスマスリース作りなども予定しています。

「一人でいると悩んだり迷ったりしていたけど、会に参加して仲間と話をすることで元気をもらった」という声を耳にします。会に参加して頼もしい仲間から元気と勇気をもらいませんか。会には医師や看護師も参加しておりますので、疑問点があればどうぞご質問ください。皆様のご参加お待ちしております。

開催日時 毎月第3土曜日 13:30～15:00
場所 当院3F談話室
会費 500円

参加ご希望の方は、事前にお申し込みいただいておりますが、当日の参加も可能です。

