



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. 6 2005年7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。

「患者さまを本当に支えるもの」

院長 及川 達司

最近乳がんは、よくマスコミに取り上げられるようになりました。罹患率が高いことや昔に比べて若い方も発症するようになったこと、自己検診で早期発見も可能なことなどがその理由に挙げられるでしょう。意識を持ってもらうことは確かに大切なことです。

先日も当院でテレビ局の取材がありました。病院の紹介というよりは、当院の患者様Mさんの取材です。その方は乳がんの手術のあといわゆる人工乳房に出会われ、自分の身を持って研究し、その後の患者様にご自分の体験も添えて伝えて下さっています。しかもその明るい笑顔と前向きな考え方で、たくさんの方々に勇気と元気を与え続けていらっしやいます。当日は、これからの方に役に立てばと更にお二人の方が協力され、人工乳房の話や採寸の様子などが収録されました。乳がんの手術をしてどう思ったかというレポーターの質問に対して答えられた言葉が忘れられません。「私は手術でひとつのものを失くしました。しかし病気をしたことによってそれ以上のものを得ました」

患者様を本当に支えているものは、おそらく患者様自身が病と向かい合うことで得られた貴いものであるのだらうと、考えさせられたひとコマでした。私たちはそのお手伝いができればと思ひながら毎日精進しています。



リーヴル便り

当院の緩和ケア病棟「リーヴル」は、平成16年9月の開設からまもなく1年を迎えようとしています。

患者様の「身体と心の痛みを緩和し、有意義な時間を過ごす」ため、当病棟ではいろいろな工夫を試みています。

毎週火曜日14:30からの「リーヴル会」では、コーヒーやお茶菓子をいただきながら、ご家族を含め患者様同士の交流を図り、時には思いもかけない話題で盛り上がることもあり、それは楽しいひとときです。

毎月第3週目には、九大落語研究会による「お笑い寄席」を、1か月に1回は季節の行事を催しています。1月:お正月、2月:豆まき、3月:雛祭り…

4月は「お花見」でした。桜の花を持ち込み、それはそれは華やかな1日でした。いとおしく桜を見つめる患者様の顔は、美しく生き生きとされていました。

「リーヴル会」に参加された患者様は、お部屋に戻られてもにこやかで、スタッフの方が癒されています。

これからもスタッフ一同心をこめて、患者様それぞれにその方らしく生活できるようお手伝いさせて頂きたいと思っています。

第四回 乳 癌 の 発 生 (2)

顧問

野村雍夫

前回は乳癌の発生にエストロゲンが深く関与していることを申し上げました。内因性の高レベルのエストロゲンや外因性のエストロゲン投与がヒト癌の発生を増加させることの証拠をいくつか列挙します。1) エストロゲンを分泌する卵巣が齧歯類(ネズミ)の乳癌の発生には必要であり、ヒトでは閉経前の経口避妊薬や閉経後の長期のホルモン補充療法などが低いながらも乳癌リスクを上昇させます。反対に卵巣摘出やタモキシフェンの投与によりこの乳癌の発生が防止される。2) 初潮年齢、初回出産年齢、自然閉経年齢、出産経歴、閉経後肥満などの危険因子で表現されるエストロゲンに暴露される時間の累積が乳癌のリスクを上昇すると考えられています。

乳癌リスクが早期の初潮と、遅い閉経により増加することは、閉経前女性での高いエストロゲンとプロゲステロンの血清濃度が閉経後の低いレベルに比べて乳癌リスクを上昇させることを示唆しています。

乳腺と同じようにエストロゲンにより発癌のリスクが上昇する子宮内膜癌(体癌)はプロゲステロンの併用によりリスクが低下しますが、乳腺ではこの2つのホルモンは共に発癌を促進します。

表に確立したホルモン媒介性の因子と乳癌リスクを示します。

乳癌の高危険群(乳癌になりやすいと考えられるグループ)は、一般的に、高齢、高い社会階層、都市住民、乳癌の家族歴、乳癌の既往、良性乳腺疾患の既往、高齢初産、未婚、肥満、早い初潮、遅い閉経、などがあげられます。

わが国の乳癌の罹患率が上昇していますが、その原因として生活の西欧化が言われています。少子、高齢化とともに、未婚、高年初産、閉経後の肥満などがホルモン性の発癌因子として注目されています。

今回は、このような乳癌の発癌を予防するいくつかの試みについて述べます。

表 乳癌の危険因子

因子	高危険群	低危険群	関連の強さ*
性別	女性	男性	+++
年齢	高齢	若齢	+++
国	北米、北欧	アジア	+++
地域	都市部	農村部	+
職業、社会階層	高	低	+
婚姻	未婚	既婚	++
初産年齢	高齢、30歳以上	若齢、20歳以下	++
授乳	なし	数年	+
初潮年齢	早い、11歳以下	遅い、16歳以上	+
閉経年齢	遅い、55歳以上	早い、44歳以下	+
閉経後の肥満	肥満	標準体重	+
乳癌の家族歴 (母と姉妹)	あり	なし	+++
乳癌の家族歴 (母または姉妹)	あり	なし	++
乳癌の既往	あり	なし	+++
卵巣/内膜癌の既往	あり	なし	+
良性乳腺疾患既往	あり	なし	+
ホルモン補充療法	長期使用	なし	+
経口避妊薬	若年の長期使用	なし	+
放射線被曝	頻回または高線量	最小線量	++
アルコール飲用	あり	なし	+
マンモグラフィーの 結節性高濃度	乳腺高濃度 >75	実質脂肪性	++

* +++:相対リスク(RR) >4.0, ++:2.1<RR≤4.0, +:1.1<RR≤2.0

脳を若返らせる指先体操！

手は**第二の脳**といわれ、指をよく動かす(曲げる、伸ばす、反らす)と、それだけで
大脳の血流が増し、脳の働きを活性化します。

仕事で使っている間は左脳が働き、創造的・芸術的な活動では右脳が刺激され、
生きがいや生きる意欲を高めるとも言われています。

さあ、指先を動かして**脳をイキイキ**させましょう！

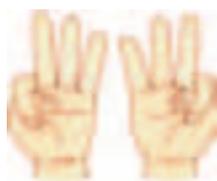
アーパー 体操

指を1本ずつ順番に折っていく体操です。

1～3まで終わったら、今度は3～1へと逆に指を開いて行きましょう！



1 まず、両手をパーの状態にします



2 親指→人差し指→中指→薬指
→小指の順番で、両手の指を
同時に折り曲げていきます



3 手をグーの状態になります

指曲げ 体操

指を1本、あるいは2本だけ曲げる体操です。

リズムにのって両手で同時に行いましょう！



1 中指を曲げます



2 人差し指と中指を
同時に曲げます



3 薬指と小指を同時
に曲げます



4 人差し指と薬指を
同時に曲げます

* 2つのクルミを手中で転がすだけでも手と指先の運動になり、脳の血流を促進させ、認知症(痴呆)の予防にもなります。

あなたの知りたい世界

Q マンモグラフィーについて教えてください。

A マンモグラフィーは、乳がんを早期に発見するため特殊なレントゲン装置を使って乳腺を押し広げて板の間に挟んで撮影するものです。

早期発見により、小さな手術が可能になる、再発の危険が低くなる、家族の精神的な負担も軽くなるなどのメリットがあります。この検査では1cmほどの小さな癌でも発見することが出来ます。乳腺の中をくまなく探すためには、乳腺をきちんと板と板の間に挟まなければならないので乳腺は引き伸ばされる様な痛みを伴うことがあります。尚、当院の放射線技師は、マンモグラフィーの専門資格をもった女性スタッフです。

どうぞ安心して検査をお受け下さい。



■マンモグラフィー

ゴーヤのお寿司

材料 (4人分)

ゴーヤ(苦瓜)	100 g
ちりめんじゃこ	8 g
白ごま	8 g
みょうが	3個
米	2合
砂糖	48 g
酢	55cc
塩	4 g



作り方

- ① ゴーヤは半分に切って、種を取り除きうす切りし、薄塩をして2~3時間置いておく。
- ② 米をといで、お酒を少し入れて、少な目の水加減で炊く。
- ③ 酢にちりめんじゃこを漬けておく。
- ④ 炊き上がったごはんに、③と砂糖・塩を合わせたものを混ぜる。
- ⑤ 水気を絞ったゴーヤと白ごまを混ぜる。
- ⑥ 器に盛って、上に千切りしたみょうがを飾る。

※ ゴーヤの栄養素

注目すべきはビタミン。特にビタミンCです。
100g中76mgのビタミンCは他の夏野菜ではなかなか及ばない数値。成人男女の1日のビタミン所要量は100mgですからゴーヤ100g食べることでその約80%を取ることができるんですね。
ビタミンCは「しなやかで、体調快調」な日々を送るのに欠かせないビタミンです。

『すみれの会』たより

毎月第3土曜日午後1時30分より患者同士の交流会を開いています。ちょっとうれしかったことなど、毎回いろいろなおしゃべりを楽しんでいます。先生方にも参加していただき、日頃聞けないことなどに答えいただいたりもしています。ぜひ、ご参加ください。

今後の予定表

7月 16日
8月 20日
9月 17日
10月 15日
11月 19日



※変更、特別な催しがある場合は
掲示板にてお知らせいたします。

場所	及川病院 3階 談話室
時間	13:30~15:00
会費	500円(当日徴収します。)