

乳がん ～こんなに小さくてもがんなんです～

乳腺外科 伊良波 牧子



【はじめに】

皆さんは“乳がん”と聞いて、どう思われますか。ある人は「取っちゃえば治るんでしょ」。ある人は「5年以内に再発して死に至る怖い病気？」。

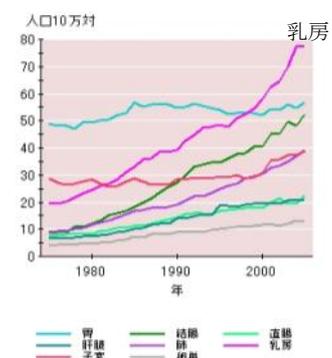
去る6月10日に行った「5大がんに関する市民公開講座、乳がん」では、「こんなに小さくてもがんなんです」をサブテーマに、たとえ小さなしこりでもがんの可能性はあり、放置しないで欲しい、手術のあとも長く付き合っていかなければならない、というメッセージをこめて、皆さんへお話ししました。

最初に乳がんに関する基礎的なことを学んでいたあと、皆さんが日ごろ不安に思っていること、疑問に思っていることを質問していただき、それを解決していく形で会が進行しました。最後は乳がんに限らず、その他のがんの患者さんも含めた患者会が開かれ、そこでも皆さんの色々な想いを聞くことが出来ました。今日はその様子をお伝えします。

【乳がんについて】

現在、日本では全女性の16人に1人が乳がんになるといわれています。一方アメリカでは8人に1人とされていますので、アメリカに比べればまだまだ少ないと思われるかもしれませんが、以下のグラフをご覧ください。下の図1は乳がんになった人の割合を表したグラフです。他のがんと比較し、最近増えてきていることがわかんと思います。増加の原因は、近年の日本人のライフスタイルや食生活の変化だと指摘されていて、今後も増えていくと予想されています。

図1) 部位別がん粗罹患率の推移 (主要部位) [女 1975年～2005年]



資料: 独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Center for Cancer Control and Information Services, National Cancer Center, Japan.

【検診の重要性】

ではどうやってがんを見つけたらよいのでしょうか。乳がんは、他のがんのような症状は出ません。食欲が落ちたり、体重が減ったり、咳が出たり、という症状は出ず、多くはしこりとしてしか自覚症状はありません。本人も周りの方もがんだとは気付きにくいでしょう。

ですから、自覚症状のない段階から検診を受けることが重要になってきます。しこりではなく、マンモグラフィで「石灰化」として発見されるがんや、超音波で発見される大変小さながんなどで、それらは転移をする可能性の低いがんの場合があり、その段階で発見して治療すれば治癒する可能性が高いのです。検診開始の時期については、40歳を過ぎたら画像検査を含む検診を定期的な受けるようにと

ますが、家族に乳がんの方がいる場合は、(20～)30歳代から定期的に受けることをお勧めします。

【検診で異常といわれたら】

検診(マンモグラフィ、超音波、触診など)で異常を指摘され、精密検査が必要と言われた場合は、乳腺を専門に診ることのできる医療機関を受診します。そこで再度の画像検査が行われ、必要な場合は針を刺してその部分の細胞や組織を取り、顕微鏡でがんか、がんでないかを診断します。

【乳がんが診断されたら～治療】

リンパ節や他の臓器への転移がないか、また、乳がん自体の大きさや、広がりについて画像検査を行い、顕微鏡でがんの性質を調べ、その上で治療方針を決めていくことになります。手術をする場合、手術の前に抗癌剤などを含めた薬の治療を行う場合、手術ではなく薬の治療のみを行う場合など、それぞれの状況によって一人ひとりで治療内容が異なります。乳がんの治療は基本的には全身治療を組み合わせるため、手術のみで治療が終了となる場合はほとんどありません。最近の研究によれば、乳がんがしこりとして見つかる大分前からすでに微小転移の形で転移の種が存在すると考えられており、それが後々に再発してくると考えられています。その転移の種を全身治療を用いて根絶し、再発を予防することが目的で、手術の後または前に抗癌剤やホルモン剤などで治療を行います。

【乳がんは怖い病気?】

乳がんは怖い病気でしょうか。多くの女性がかかる病気で、テレビに出てくる方の中にも乳がんの方がいらっしやいます。それを見て、乳がんは怖い病気だ、というイメージをもってしまった人も多いのではないのでしょうか。

確かにどんなに小さくてもがんはがんで、転移をして、悪さをすることがあります。しかし、怖いからと放っておいては更に進行してしまうばかりです。おかしいな、と思ったら医療機関を受診し、自己判断をしないことです。外来をしていると、とても小さなしこりでいらっしやる方もいれば、どうしてこんなに大きくなるまで受診できなかったのだろうという方まで様々です。確かに乳がんにかかる年代の女性は家庭でも職場でも重要な役割を持っている場合が多く、自分の事は後回しになってしまう事が多々あるようです。怖いからという場合と、自分を後回しにしてしまった結果と、両方の方がいらっしやるようです。

【最後に】

以上のような内容を市民公開講座でお話させていただきました。乳がんは最近では身近な病気になってきました。必要以上に恐れず、しかし小さいからと安易に考えてはいけません。また、家族や周りの方も乳がんについての理解を深め、医療機関への受診を促したり、治療中はいたわってあげるなど、関心をもっていただけるとありがたいと思います。



＜きちんと対応！ 熱中症＞

救命救急・循環器病・脳卒中センター
田中 敏春



「熱中症（ねっちゅうしょう）」は、毎年7月から8月上旬に多く発生しています。夏の暑さに身体が慣れていない時期に起こりやすく注意が必要ですが、さらに、今年は節電のため冷房が控えられる恐れもあり、熱中症になる危険性も高くなりそうです。

●どうして起こるのでしょうか？

人間は、暑い日には、からだの熱を逃がすために汗をかくようにできています。そこに、湿度が高いと、その汗が蒸発しにくくなり、体温が下がらず、ますます汗をかくことになってしまいます。その結果、体内の水分と塩分を大量に失い、ついには熱中症を引きおこすというわけです。

●屋外でしか起こらないのですか？

高齢者や乳幼児は、体温を調節する機能が低下しています。暑い日であっても窓を閉めきり、エアコンや扇風機が家にあるにも関わらず使用していないと、たとえ屋内であっても、熱中症がおこる危険性が高いといえます。現にここ数年、当院へ搬送された重症な熱中症患者の多くが、屋内で発症した高齢者の方ですので、よりいっそうの注意が必要です。

●屋内であっても、部屋の風通しを良くして、暑さを感じたら我慢せずに冷房器具を利用しましょう

猛暑になる前から少しずつ身体を暑さに慣らし、「エアコンを控えすぎず、無理のない節電を」心掛けることが大切です。

①エアコンは“タイマー機能”を利用

室温は28℃を目安にして、設定温度を2℃上げると約130Wの節電になります。エアコン使う前に寝室の窓を開けて、こもった空気を入れ替えます。ただし、つけっぱなしにすると、多くの電力を消費するだけでなく、身体が冷えすぎてしまい寝覚めが悪くなりますので、2時間を目安にタイマー機能を利用しましょう。

②扇風機を上手に活用

エアコンを止めて扇風機を使用した場合は、約600Wの節電になります。今年は、小型扇風機も多く出回っていますので、扇風機も大いに活用したいものです。

（※節電データいずれも東北電力調べ）

●熱中症の予防法を教えてください

熱中症の原因は、激しい運動や屋外での労働などのほか、睡眠不足や体調不良なども原因としてあげられます。次のポイントに注意すると良いと思われます。

①暑いときの外出や無理な外出、運動は避けましょう

雨が降った翌日の晴れた日など、急に気温が上昇する日が要注意です。外出も、朝や夕方など、気温が高くない時間帯を選ぶのも一つです。

②身軽な服装を心がけましょう

風通しがよく、吸水性に優れた服装を選び、直射日光は帽子で防ぎましょう。

③水分をこまめに補給しましょう

汗で失われた水分を補給し、十分な発汗で体温上昇を防ぐことができるように、水分を積極的に補給することが大切です。その際、適度な塩分と糖分を含んでいるものが体内に吸収されやすいとされ、市販のスポーツドリンクなどは飲みやすくお勧めです。ただし、いくら飲みやすいからと言って、必要以上に糖分、塩分の摂り過ぎは、糖尿病、高血圧の悪化などの心配もあります。どれくらい水分を摂れば良いか、前もって、かかりつけ医に相談されてみるとともに、水やお茶などの飲み物を組み合わせて、上手に水分摂取する工夫が必要でしょう。



●熱中症になったときの対処法を教えてください

万が一、熱中症の症状が疑われたら、以下の方法を行ってください。

- ①速やかに直射日光が当たらない涼しい場所に移動させます。
- ②衣類をゆるめ、肌の露出を多くして安静にします。
- ③体温を下げるために、脇の下、首の脇、太ももの付け根など太い血管の通っているところに、冷えたペットボトルをタオルなどで包んだものを当て、重点的に冷やします。
- ④水分が摂れそうであれば、スポーツドリンクなどの水分補給をします。

●“経口補水薬”って何ですか？

以前は、熱中症による脱水状態を改善させる最も効果的な方法は“点滴”でしたが、最近では点滴と効果がほとんど同じとされる“経口補水薬”が注目されています。

これは、スポーツドリンクよりも、さらに成分が身体に近いとされ、体内に吸収されやすい性質を持っています。現在では、近所のドラッグストアでも購入できるようになっています。普段からの水分補給には、やや塩気が強いと適しませんが、暑い日の外出や運動などの際には、買って用意しておくとも良いかも知れません。

●おかしいと思ったら救急車！

熱中症は、だんだんと症状が進行、悪化していきます。

- ・顔色が非常に悪い
- ・会話の内容がおかしい
- ・ぐったりして目を開けない

などの症状が出たら、迷わず119番通報をして救急車を呼んで下さい。



「地域医療部」をご存知ですか？

地域医療部長 倉林 工

私が専門とする産婦人科では、県内の病院や診療所の医師から紹介された切迫早産の妊婦さんを24時間体制で受け入れ、子宮・卵巣癌や子宮筋腫などで紹介された患者さんに対し迅速に入院・治療を開始しています。また、手術後の経過が良好な患者さんや、外来通院中で病状が安定した患者さんには、自宅近くのかかりつけ医を積極的にご紹介しています。「このまま市民病院に通院したい」というご希望も多いのですが、急性期病院である当院の限られた入院病床とスタッフを有効に利用するためと、信頼できる病診連携登録施設が近隣に約460もあることから、「もしもかかりつけ医で異常があれば紹介状をもらってきてください。その際は市民病院で必ず診察します。」とお話し、ご協力をいただいています。同様なことが、当院の全診療科で常におこなわれています。

当院では、重症・専門・救急を中心に、質の高い医療を行い、患者さんに信頼される、ぬくもりのある医療をめざしています。しかしその医療は、当院で病気を診断・治療するのみでは完結しません。①患者さんがかかりつけ医から紹介をうけ当院にスムーズに受診され、②当院で病気の診断・治療のみでなく、入院や通院中の様々な悩みなどに関して相談ができ、③再び地域に戻りかかりつけ医や福祉施設で連携した支援を受けられること、それらが地域医療支援病院である当院の大きな役割となっています。この流れが順調にいくように、“潤滑油“あるいは”サービスセンター“の役を担っているのが、私たち「地域医療部」なのです。

「地域医療部」は現在、医師（兼任）2名、看護師7名、医療ソーシャルワーカー6名、事務5名、補助員1名から構成され、様々な仕事を分担して行っています。

●**病診連携室**では、かかりつけ医からの紹介状をFAXで受け付け（年間約1万件）、患者さんの受診日時の予約を行い、スムーズに受診できるよう準備しています。かかりつけ医が当院に来院され、入院患者さんを当院医師と共同で診療するお手伝いもします。また、紹介状に対する返事が早期に送れるようチェックしています。

●**医療福祉相談室**では、当院での急性期治療を終え、自宅での生活や地域の病院・施設で安心して生活できるよう、医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けしています。入院中の医療費や生活費のこと、退院後の療養生活のことなど、誰に相談したらよいかわからないことも多いかと思えます。患者さんやご家族に様々な保健・医療・福祉サービスについて紹介し、安心して医療が受けられる様に院内の他職種のスタッフと協力して調整しています。相談

内容は秘密を厳守しております。また、かかりつけ医との医療連携がスムーズにいくように、脳血管障害、大腿骨頸部骨折、がん、糖尿病などの地域連携パスもおこなっています。さらに、当院は県内に4施設あるがん診療拠点病院の1つでもあり、がんに関して「がん相談支援センター」での相談もおこなっています。今年度中には、がん患者さんやご家族が集まりお互いに気軽に話ができるような“患者サロン”を開設しますので、ぜひご利用ください。

●**在宅看護室**では、在宅医療を受けている重症患者さんに訪問看護を行っています。今後は在宅療養がさらに円滑に行われる様に、患者さん・家族・医師・看護師・ケースワーカーなどが集まり退院前の情報交換を行う場も検討していきます。

●**健康管理室**では人間ドックや予防接種業務を行っています。人間ドック受診者が増加しており、今年度はさらにわかりやすい結果報告書になるよう改訂中です。

私は今年4月から「地域医療部」の責任者となりましたので、最後に抱負を2つ述べさせていただきます。当院が『地域社会に貢献する病院』として発展を続けるためには、「地域医療部」のさらなる充実が不可欠です。そのためには、まず第1に、患者さんやご家族に「地域医療部」の存在を知っていただき、ぜひ大いに利用していただきたいと思えます。医療福祉相談室は正面玄関を右の医事カウンター奥にございます（図）。初めて相談される方は、可能ならば主治医や看護師から事前予約をとってお越しくください。第2に、当院の「地域医療部」は、知恵・工夫・やる気・情熱にあふれたスタッフで運営されています。スタッフが自ら学び、かつ働きやすい職場環境になるようさらなる改善を



続け、彼らの実績が院内外で今まで以上に評価されるよう努めてまいります。

今後とも「地域医療部」に対しご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

医療福祉相談室は、正面玄関を右の医事カウンター奥にございます。正面からは分かりにくいので、中央ホール総合案内か医事カウンターにお尋ねください。

“きれいで安全な手のぬくもり”を提供するために ～看護職員の手指消毒剤携帯(ポシェット)の取りくみについて～

感染制御室 感染管理認定看護師
大崎角栄

院内感染を起こさない安全な医療のために、医療職員の手洗い(手指衛生)が重要なことは周知の通りで「一処置一手洗い」は感染防止の基本とされています。

当院では、数年前から処置ワゴンや処置台には必ず手指消毒剤を置くなど、設置場所を増やすことで使用を啓発し効果をあげています。しかし複雑な業務の中で「一処置一手洗い」を確実に行うことは非常に困難な状況でした。

そんな時に、「手指消毒剤を携帯するポシェットを職員が装着することで処置の間に手指消毒剤の位置に移動することなく一処置一手洗いの励行を可能にし、手指消毒剤の使用が増え感染率が低下した」という報告を知りました。

そこで、いつも患者さんの一番近くにいる看護スタッフから、手指消毒剤の携帯を始めています。

一日中肩や腰につけることは、案外辛いのですが、“きれいで安全な手のぬくもり”を患者さんに提供するために頑張っています。

患者の皆様には、ぜひこの行動にご理解いただきご支援、ご協力くださいますようお願いいたします。

*職種や業務の内容、また職員自身の体調的な問題からポシェットを携帯しない場合もあります。



どんな時も、手指消毒が可能です。

ボランティア活動の紹介

当院では、ボランティアの皆様のご協力により、図書サービスを行っています。

「ふれあい図書室」は、外来棟4階にあり、主に患者さん向けの医学医療図書・雑誌・DVDを所蔵しています。ご自身の病気・健康に関すること、退院後の食生活などについて調べていただけるように、入院患者さんご家族には貸出も行っています。ボランティアさんには、貸出・返却の手続き、患者さんの調べ物のサポート、新しく購入した図書・雑誌の受入作業など、幅広く活躍していただいています。図書室内の飾りなどを作成していただくこともあり、クリスマスツリーを出す時期には、オーナメントを手作りしていただきました。



「ふれあい図書室」は外来患者さんや地域の方々にも、広く利用していただきたいと思っています。ご意見やご希望などございましたら、お気軽にお寄せください。

市民病院のホームページもご覧ください
<http://www.hosp.niigata.niigata.jp/>

新潟市民病院 広報広聴委員会

新潟市中央区鐘木463-7

電話 025 (281) 5151 (すばやい受診こいこい)

Fax 025 (281) 5187

予約センター 025 (281) 6600 (すばやい予約ろくろくぜろぜろ)

編集後記

例年より早い梅雨明けと節電により、暑さをより厳しく感じる毎日ですが、適度に水分と休養を取って、この夏を乗り切りましょう。



(K. S.)