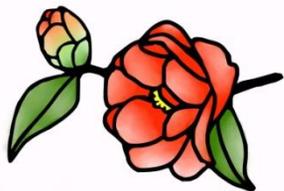




医療法人社団玲瓏会  
金町中央病院



# ささえあい

第8号 平成23年2月

医療法人社団玲瓏会  
金町中央病院

発行元  
東京都葛飾区金町1-9-1

病院長 野田 剛

TEL 03-3607-2001

担当部署 広報チーム

FAX 03-3607-2082

<http://www.reiroukai.or.jp/>

## 主な記事

- ・リハビリ室にマッサージ器が入りました！
- ・乳癌について 副院長 村田医師
- ・まめ知識 花粉症について
- ・病院からのお知らせ
- ・編集後記

## リハビリテーション室に ベッド型マッサージ器が入りました♪

1月19日、1階リハビリテーション室にベッド型マッサージ器が入りました。

1年半ほど前に患者さまにアンケートを取らせていただいた際、「導入してほしいマッサージ器第1位」でした。このたび患者さまと当院の希望が叶うこととなり、大変うれしく思います。是非一人でも多くのおみなさまにご利用いただきたいと思います。



35度前後に保たれた温かな水流がノズルより噴射され全身をマッサージします。マッサージチェアのローラーのような痛さがなく大変心地よいマッサージを受けられます。

肩こり・腰痛などでお悩みのかた、ベッド型マッサージ器をご希望のかたは是非一度当院整形外科外来までお越しください。スタッフ一同みなさまのご来院を心よりお待ちしております。

理学療法科

# 乳癌について

今回は、乳癌検診と自己検診についてお話させていただきます。

## ■乳癌検診と自己検診

現在、葛飾区では乳癌の検診を2年に1回の割合で施行されています。この制度を活用していただくことと、次に強くお勧めしたいのが自己検診です。

乳癌で手術をする女性10人のうち7人まではご自身で見つけています。それだけにご自身の胸を、ご自身の手と目でチェックしてゆくことはとても重要です。

月に1度の自己検診で早期発見ができれば、治癒する可能性もあります。自己検診は手で触って調べ、目で確認してゆく組み合わせです。

そして生理がある方なら検診する時期は、生理が終わって5日以内に行ってください。乳腺はホルモン影響を受けるため、この時期には張っていた乳腺が柔らかくなるため異常を発見しやすいのです。

閉経された方は月に1度、例えば毎月1日を「乳腺の日」として決めておかれると、忘れずにチェックできるかもしれませんね。

## ○手の方法

入浴時、石鹸を胸全体に塗り、指を揃えて乳頭を中心にして円を描くように指を滑らせてゆきます。柔らかい乳腺の中に硬い“しこり”があるかどうかをチェックします。

また、この時、脇の下も指先で調べて下さい。腋窩リンパ節の腫大でコロコロしたものがふれないかチェックしてゆきます。次に乳頭を指で挟んで、乳汁分泌の有無を調べます。乳汁のように白ければ心配はいりませんが、血液や黄色い液体が出た場合は、“しこり”がなくとも必ず受診して下さい。



## ○目で確認

鏡の前に立っていただき、手を下げた状態から「バンザイ」します。この時にチェックするポイントは、手をあげたときに、両方の乳腺が同時に上に上がるかどうか、左右の乳腺の大きさの極端な違いがないか、乳頭が陥没していたり、糜爛がないか、そしてエクボのような皮膚のへこみがないかを調べて下さい。これも慣れれば、短時間で行うことができるようになります。そして重要なことは、前に自己検診したときにはなかったサインを見逃さないことです。



疑わしいときは、必ず医師に相談して下さい。

## まとめ知識

### ■ 花粉症のシーズンがやってきます・・・

『花粉症』は、ほとんどのの方が耳にしたことがある病名だと思います。最近の調査では、日本人の約3人に1人が花粉症患者さんであるという報告もあり、毎年この時期に辛い思いをされている方も多いのではないのでしょうか？そこで今回の『お薬の話』では、花粉症をテーマにお話をしていこうと思います。

#### 【花粉症とは・・・】

花粉症とは、花粉を原因とし、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状を伴うアレルギー疾患です。体が花粉を異物とみなし、免疫反応が花粉に過剰に反応することでこれらの症状が現れます。

#### 【花粉の種類】

関東地方では、  
2月～4月 スギ  
4月～5月 ヒノキ  
6月～8月 イネ科  
8月～10月 ブタクサ  
の花粉が主として飛んでいます。

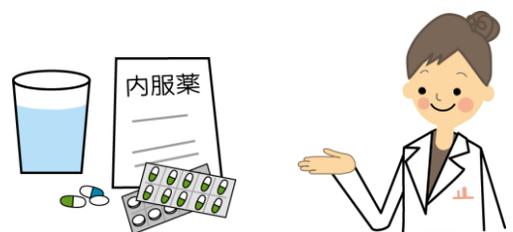


#### 【花粉症の予防】

花粉を体の中に入れない工夫が大切です！

マスク	花粉の多い時期には吸い込む花粉量を1/3から1/6に減らし、鼻の症状を少なくする効果が期待されています。ただ、マスクをしても完全防備にはならないので過大な信用は禁物です。
うがい	うがいは喉に流れた花粉を洗い流すのに効果があります。風邪の予防にもなりますので外から帰ったらうがいをする習慣をつけましょう。
めがね	花粉の多い時期には目に入る花粉量を1/2から1/3に減らすことは出来ませんが、目の症状をどの程度抑えられるかは分かっていません。
その他	外出着には花粉がつきにくいポリエステルなどのつるつるした素材を着る、帽子をかぶる、外から帰ったら顔を洗う・・・なども効果があります。また、悪化の要因となるストレス、寝不足、飲みすぎなどにも注意しましょう。

次回は、花粉症の治療（主に対症療法）に使われるお薬についてご紹介いたします。



薬剤科

# トイレの荷物置き棚設置のお知らせと 午後の診察待ちの患者さまへの案内板について

お気づきになりましたでしょうか？

12月の「ささえあい」では検査室の表示が変わった事を紹介させていただきました。今回は「採尿室の荷物置き」と「午後の診療待ちの患者さまへの案内板」をご紹介します。今まで採尿室のトイレ内には手荷物等を置くスペースがありませんでした。そのため採尿時やトイレとして利用する際には手荷物を床などに置かなくてはならず、大変ご迷惑をおかけいたしました。写真のように便座の横に荷物置きを設置させていただきましたので、採尿室をご利用の際には是非、ご利用下さい。

また、当院では午後の診察の受付時間を12時からとさせていただいており、午後の受付開始時間までは売店横にありますソファにて順番にお待ちいただくようお声をかけさせていただいております。

つきましては案内表示板を作成致しました。案内表示板のところから順番にお座りいただき、受付開始時間になりましたら、その順番にて受付していただくようお願い致します。

金町中央病院ではこれからも患者さまが快適にご利用していただけるように努めてまいります。病院受付、外来待合室にアンケート用紙が設置してありますので引き続き皆さまからの貴重なご意見をお寄せいただきますよう、宜しくお願い致します。



## ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒は、冬季を中心に流行する傾向があります。症状の現れ方などは、人によってさまざまですが、突発的に起こる激しい吐き気や嘔吐、下痢が一日に何度も起こり、大変苦しい病状となります。

現在、このウイルスに効果のある薬がないため、手洗いやうがいなどの感染しないようにする「予防」がとても重要になります。また、感染してしまった場合には脱水症状などを悪化させないようにするために栄養や水分を補給する「対処療法」が中心となります。

**以前は検査には時間と数万円の費用がかかっていましたが、現在は迅速検査が出来るようになり、費用も数千円で出来るようになっていきます。**

感染の不安のある方は医療機関を受診して医師の診断を受けるようにして下さい。



携帯電話でアクセス



## 編集後記

今月のささえあいでは「乳癌について」を取り上げていますが、統計によりますと「がん」で亡くなる方は全体の約30%を占めています。

がんと知らされたその時から患者さんは、動揺したり不安を感じたりすることも多いと思います。昨年、国立がんセンターの作成した『患者必携-がんになったら手に取るガイド-』は患者さんの思いに寄り添い、支えることの助けとなることを目指したものだそうです。患者サロンやピアサポートなどのページもあり、患者さんとの共作と言っても良いでしょう。(H.N.)