八潮中央総合病院　院外広報誌
YBJGA 005-45

ふれあい

2024 10月

発行:医療法人 社団協友会　八潮中央総合病院　　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.0570-07-1131／FAX.048-997-2135

特集

10月はピンクリボン月間

乳がんについて考えてみましょう！

毎年10月は「ピンクリボン月間」といって乳がん検診啓発月間です。
今月は、70代のお母さんと40代の娘さんにおいでいただいて、専門医である本間院長と乳がんのお話をしていただきました。



【聞き手】
● 母・村山 千枝子 さん
ご主人と和菓子店「杵屋」を
経営する70代（八潮6丁目）

● 娘・佐々木 真規子さん
仕事と子育てを両立させている
40代（八潮3丁目）

【話し手】
● 八潮中央総合病院　院長
外科 本間 恵 医師

「高齢の方の乳がんが増えています」

村山：乳がんというと若い方がかかるイメージがあり、私のような年齢では検診に行くのが恥ずかしいような気持になりますが、いかがでしょうか？

本間：そうおっしゃる方も多いのですが、実はいまや好発年齢と言われた40代後半を凌いで60代以上の乳がんが急増しています。罹患された方の年齢別グラフをご覧いただければと思います。

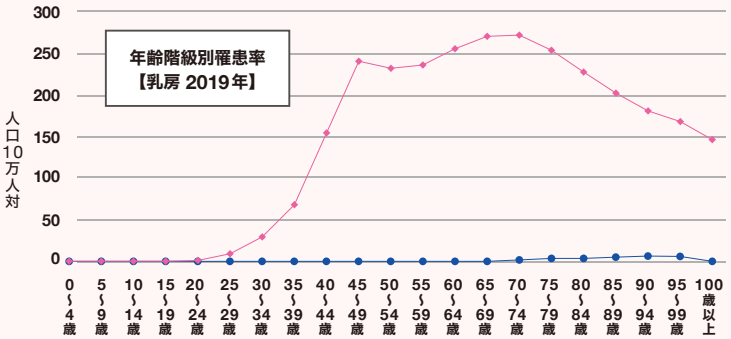
原因はいろいろ考えられますが、肥満や糖尿病なども原因となっています。

村山：確かにこのグラフを見ると高齢者が多くなっていますね。

それと、年齢が進むと、乳がんになっても進みが遅いので、放っておいても大丈夫と聞いたことがありますが、いかがでしょうか？

本間：年齢にかかわらず乳がんにはいろいろなタイプがあって、おとなしいものもあれば手強いものもあります。要介護の方で着替えや入浴の時に介護士さんに発見していただいた乳がんというのも珍しくはありません。そうならないうちに歩けてマンモグラフィーが撮れる方は検診を受けていただくとよいと思います。歩けなくなった場合は、入浴の時に触診をするなども必要だと思います。気づいたら早めに受診するようにしてください。

どの年齢層で多いか







病院YouTube
病院インスタグラム
病院ブログ

「家族が乳がんでなければ…」

村山：家族が乳がんでなければ、乳がんにはなりにくいでしょうか？

本間：血のつながった方でがんの方がいらっしゃらない方でも乳がんになります。血族で初めてがんになる乳がん患者さんは珍しくありません。誰でもなりうる病気として意識し、月に1度のセルフチェックと定期的な検診受診をしていただいたほうがよろしいと思います。

しこりがあって検査する場合、局所麻酔で組織の一部を採取してがんかどうかの検査をします。がんであった場合、基本的には手術、1.5㎝以下の限局した腫瘤についてはラジオ波焼灼療法も保険適用となりました。

それぞれの乳がんのサブタイプ（性質）やリスクに応じてホルモン療法、化学療法、分子標的療法、免疫チェックポイント阻害薬など、さまざまな薬物療法を術前や術後に行います。



「乳がんにならないためには」

佐々木：先日、八潮中央総合病院の健診センターで「乳がん検診」を受けまして、きょうはその結果を教えてもらい、無事何事もなく終わりました。

乳がんにならないためには、日ごろからどのようなことに気を付けたらよいのでしょうか？

本間：健康を維持するために一般的に言われていることですが、バランスのよい食事（和食中心）や、適度な運動（1日15～30分程度）、十分な睡眠を心がけていただくことが良いと思います。

乳がんのリスクには閉経後肥満、糖尿病、飲酒、喫煙、睡眠不足があります。暴飲暴食を避け、定期的な運動と良質な睡眠をとることは自分でできる最大の対策となります。意識してちょっとでよいので行動に移し継続することから始めてはいかがでしょうか。

それでも乳がんになってしまうことはありますが、成人病対策にはなりますし、がんと闘う時に大きな支えとなります。2年に一度の検診受診が基本ですが、リスクが高い方は毎年の検診受診をお勧めします。検診と検診の間に発症する乳がんもありますので、月に1度の自己検診は大事です。



マンモグラフィー



超音波検査

「マンモグラフィーでの被ばくは？」

佐々木：マンモグラフィーでの放射線被ばくでむしろ乳がんを誘発するのではないか、という方もいるようですが…。

本間：マンモグラフィーによる被ばくは低線量被爆であり通常乳がんの発生リスクにはなりません。

ただし、血縁の中に小児期の白血病の方がいらっしゃるとか、10代や20代のがんや肉腫などが多発しているような方の場合、また、乳がん卵巣がんが多発する家系の方などの場合は、低線量被爆でも乳がんのリスクになる可能性があるため、超音波検査やMRI検査による検診をお勧めします。



「自覚症状は？」

佐々木：乳がんの自覚症状はどのようなものでしょうか？

本間：自覚できる症状としては、自己検診でしこりが見つかることですね。体の上から下へタテの方向に触るとわかりにくいので、肋骨（あばら骨）のラインに沿って触ってみるとよいでしょう。





「マンモグラフィー検査と超音波検査の違いは？」



佐々木：マンモグラフィー検査と超音波検査の違いは何でしょうか？

本間：乳腺組織が多くマンモグラフィーで白っぽく映る高濃度乳房や不均一高濃度乳房の方は超音波検査の併用をお勧めします。マンモグラフィーでは乳腺も白く病変も白いため、雪山で白うさぎを見つけるような状況となり、病変の見逃しリスクが生じるためです。

一方、マンモグラフィーは石灰化病変の描出が得意です。腫瘤をまだ作らないステージ0（ゼロ）の乳がんを発見できるのです。これこそがマンモグラフィーが40代以上の検診の基本となっている理由です。命の影響のない状態の乳がんを発見することができるのです。月経前の乳房の張りのある時期を避けて検査していただけると、苦痛も少なめで済みます。



佐々木：いろいろとお話を伺うことができて、乳がん検診の大切さが改めてよくわかりました。これからも定期的に乳がん検診を受けていきたいと思います。

本間：きょうはご家族でおいでいただき、ありがとうございました。

管理栄養士のメディカルレシピ

●ハンバーグ 335kcal 塩分0.7g

【 材料（1人分） 】

A 肉だね

豚ひき肉	80g
たまねぎ	10g
塩	0.2g
こしょう	少々
パン粉	1g
牛乳	5g

B 付け合わせ

ナス	20g
オクラ	10g
サラダ油	2g

C ソース

たまねぎ	10g
ニンニク	0.5g
サラダ油	2g
トマト缶	40g
コンソメ	0.9g
ケチャップ	3g
砂糖	0.5g
こしょう	少々



作り方

①たまねぎ（A・C）とニンニクはみじん切り、ナスは乱切り、オクラは斜め半分に切る。

②A 肉だねを作る。豚ひき肉、たまねぎ、塩、こしょう、パン粉、牛乳をボウルに入れ、よくこねる。楕円形に成形し、フライパンで焼く。

③B 付け合わせを作る。①のナスとオクラは油を絡ませてからフライパンで焼く。

④C ソースを作る。たまねぎとニンニクを油で炒める。トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖を加え、よく混ぜながら煮込む。最後にこしょうを加え、味をととのえる。

⑤ハンバーグにソースをかけ、ナスとオクラを盛りつける。

コメント

ハンバーグは年齢問わず大人気なおかずです。付け合わせの具材やソースを変えるだけで季節感や雰囲気が一変します。きのこたっぷりの和風ソースや大根おろしのみぞれダレなど、お好みでアレンジしてみてください。焼くときにひき肉の脂を活用することで、油を使うよりもヘルシーになります。

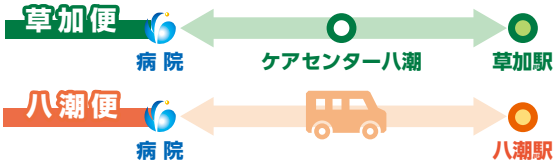
管理栄養士のひとくちメモ

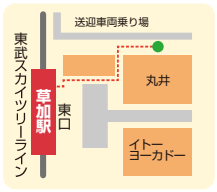
残暑も終わり気温が下がっていく時期は体調を崩しやすいです。豚肉のビタミンB1、ニンニクのアリシンは体のだるさや疲れをとる手助けをしてくれます。トマトなどの緑黄色野菜にたっぷり含まれるビタミンは、体の免疫を高めてくれます。

送迎車両（ワゴン車）時刻表

※日曜・祝日は運休いたします。

令和6年4月1日現在

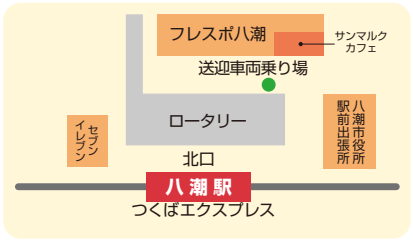




●草加駅 東口

草加駅東口ロータリーから丸井様と高砂ブックス様の間の通路を抜けて、丸井様の北出入り口付近の歩道でお待ちください。

●ケアセンター八潮 正面玄関前



●八潮駅 北口

フレスポ八潮サンマルクカフェ様前あたりに停車。

※店舗の営業に支障のないようにお待ちください。

草加便の発車時刻 草加駅東口行き

八潮中央総合病院		草加駅東口		ケアセンター八潮(病院行き)	
		7:30	発	7:40	発
		7:45	発	7:55	発
8:25	発	8:55	発	9:05	発
9:20	発	9:50	発	10:00	発
10:10	発	10:40	発	10:50	発
11:10	発	11:40	発	11:50	発
12:30	発	13:00	発	13:10	発
13:20	発	13:50	発	14:00	発
14:00	発	14:30	発	14:40	発
15:00	発	15:30	発	15:40	発
16:00	発	16:30	発	16:40	発
17:00	発	17:30	発	17:40	発
18:15	発	18:45	発	18:55	発
19:00	発	—		—	

八潮便の発車時刻 八潮駅北口行き

八潮中央総合病院			八潮駅北口	
7:30	発	⟷	7:35	発
7:45	発	⟷	7:50	発
8:00	発	⟷	8:05	発
8:05	発	⟷	8:10	発
8:20	発	⟷	8:25	発
8:40	発	⟷	8:47	発
9:00	発	⟷	9:05	発
9:15	発	⟷	9:20	発
9:30	発	⟷	9:35	発
9:50	発	⟷	9:55	発
10:00	発	⟷	10:05	発
10:15	発	⟷	10:20	発
10:30	発	⟷	10:35	発
10:50	発	⟷	10:55	発
11:00	発	⟷	11:05	発
11:20	発	⟷	11:25	発
11:40	発	⟷	11:45	発
12:05	発	⟷	12:10	発
12:20	発	⟷	12:25	発
12:40	発	⟷	12:45	発
13:00	発	⟷	13:05	発
13:10	発	⟷	13:15	発
13:20	発	⟷	13:25	発
13:40	発	⟷	13:45	発
14:30	発	⟷	14:35	発
15:10	発	⟷	15:15	発
15:40	発	⟷	15:45	発
16:10	発	⟷	16:15	発
16:40	発	⟷	16:45	発
17:20	発	⟷	17:25	発
17:40	発	⟷	17:45	発
17:55	発	⟷	18:00	発
18:15	発	⟷	18:20	発
18:30	発	⟷	18:35	発
19:20	発	→	—	発

※1病院発草加駅行きの車両は、ケアセンター八潮経由となります。（草加駅から当院までの所要時間は、およそ25～30分です。）

※2 時刻表内の青文字の発車時刻の便は、土曜日は運休いたします。

※3 交通状況により遅れることがございます。

※4 乗降における介助等は行っておりません。

病院理念

「地域から信頼される病院」

基本方針

私たちは、以下の基本方針を遵守し、信頼される病院を目指します。

1. 安心・安全な医療の提供
2. 紹介患者・救急患者の積極的な受入体制
3. 急性期からリハビリ、終末期医療の機能と充実
4. 地域包括ケアシステムの推進
5. 教育研修の向上と研鑽
6. 患者さまの人権を尊重した医療の提供

患者さまの権利

私たちは、以下の権利を尊重します。

1. 適切な医療を受ける権利
2. 人権とプライバシーが保護される権利
3. 医療情報の説明を受ける権利
4. 医療行為を選択する権利
5. 診療録の開示を求める権利
6. 他の医師に意見を求める権利（セカンドオピニオン）

八潮中央総合病院の概要

名 称

医療法人　社団協友会　八潮中央総合病院

所在地

〒340-0814　八潮市南川崎845番地

設立年月日

昭和48年3月24日

建 物

鉄筋コンクリート造5階建・免震構造

認可病床数

250床（一般186床・緩和ケア14床・回復期リハ50床）

診療科目

内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、神経内科、内視鏡内科、人工透析内科、緩和ケア内科、リウマチ科、外科、呼吸器外科、心臓血管外科、消化器外科、乳腺外科、整形外科、脳神経外科、形成外科、小児科、皮膚科、泌尿器科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科（齋藤 勇一郎）

診療時間

平 日　9:00～13:00・14:00～17:30
〈受付時間〉　8:00～12:00・12:30～16:30

土曜日　9:00～13:00
〈受付時間〉　8:00～12:00

※日・祝日は休診。但し救急外来は24時間受付しております。

上尾中央医科グループ　医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 0570-07-1131 FAX 048-997-2135
https://yashio-cgh.jp　病院ホームページ▶

日本医療機能評価機構認定