

With コロナでの乳がん自己検診

新型コロナウイルスの感染者数はこの秋で約8万人、そのうち約1,500の方が亡くなっています。一方乳がんは1年間で約9万人の方が罹り、そのうち約15,000の方が亡くなっています。単純な比較は出来ませんが感覚としては、乳がんは新型コロナウイルスにかかる人と同じ位の人数が罹り、死亡率は10倍くらいの計算になります。

新型コロナウイルスの影響で乳がん検診は大きく影響を受けています。マンモグラフィや超音波検査による集団検診の多くは延期・中止になっており、乳がんと診断されて治療を受ける患者さんが減っています。新型コロナウイルスによって乳がんの発症が少なくなるわけではないので発見されずに進んでしまっているのではないかと心配です。巣ごもりによって運動不足から肥満に至ると乳がんのリスクが上がります。アルコールの摂取も乳がん発症を増加させると言われています。2021年には感染対策をした上で乳がん検診が行われてくると思いますが、それまでは自己触診を試みましょう。



乳腺外科部長
川島太一



【自己触診の方法】 日本乳癌学会でも発表された方法をご紹介します。

左乳房のチェック

左腕を上挙げ、右手の指を少し開いて熊手のようにします。優しく包むような感じで5本の指を少し曲げます。指先は爪に近い所の感覚が一番良いので爪でひっかきそうでひっかかないようにして左の乳房をゆっくりと撫でていきます。



★Point

- ・入浴時に石鹸をつけて触診してみると、よりわかり易くなります
- ・手のひらは乳房に触れずに指先に感覚を集中しましょう
- ・月経後1週間前後、閉経後の方は毎月、日を決めて行うと良いでしょう

右の乳房は左手を使って同じように自己触診を試みましょう。しこりがあると指に感触が伝わります。あれっ?と思ったら同じ場所を繰り返して撫でてみます。再現されるようならそれはしこりかもしれません。しこりを感じたらお近くの乳腺外科を受診してみてください。乳腺専門医の名簿は日本乳癌学会で公開されているので簡単に検索できます。



レディースデー・マンモサンデー

聖隷佐倉市民病院 健診センターでは女性による女性のための健康診断を開催しています。

乳腺超音波・乳房レントゲンのほか、子宮がん健診などの婦人科健診を行っています。



●レディースデー

日程	予約開始日
11月7日(土)	受付中
2021年1月30日(土)	11月2日(月)
2021年2月13日(土)	12月1日(火)

●マンモサンデー

日程	予約開始日
10月11日(日)	受付中

事前予約制

聖隷佐倉市民病院 健診センター
☎043-486-0006
(平日…8:30~17:00 / 土…8:30~12:00)

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、やむを得ず中止・延期となる可能性があります。

高血圧予防 ～病気のリスクを知り、毎日の血圧測定から始めてみましょう～

慢性心不全看護認定看護師 宍倉亜希子

血圧とは、血管を流れる血液が、血管の壁を押す力です。その圧力が高くなった状態が高血圧です。一般的に高血圧とは、自宅で測定する血圧値が135/85mmHg以上が高血圧とされます。

高血圧の状態が続くと、常に血管に負担がかかって傷みやすくなり、血管はその圧力に耐えようと血管が硬くなってしまい、その結果、心筋梗塞や脳卒中、大動脈瘤などの血管の病気が起きやすくなります。

高血圧に加え、脂質異常症(LDL140mg/dl以上またはHDL40mg/dl以下)や糖尿病(HbA1C6.5%以上)、喫煙があるとさらに血管の病気のリスクが高くなってしまいます。

まずは高血圧予防のために定期的に血圧を測り、自分の血圧を知ることから始めてみましょう。

参考文献:「血圧を下げる10秒体操」 図:食と健康の総合サイトe840.netより転載

● 測定前

- 1 測定前に5分間は安静にする
- 2 測定前にあらかじめ排尿をすませておく
- 3 食事、運動、喫煙などのあとは、30分程時間をあける

★ 血圧はちょっとしたことで変動するので、できるだけリラックスして測定しましょう。

● 測定時

- 1 できるだけ一定の時間、同じ体勢で測定する
- 2 腕の位置は心臓と同じ高さにする



新型コロナウイルスの検査

検査科 臨床検査技師 木下 径

新型コロナウイルスについて、毎日テレビなどで報道がされていますが、その中で『PCR検査』という言葉聞いたことがあると思います。PCR検査は新型コロナウイルス感染を調べるための検査項目の1つです。新型コロナウイルスの検査については①PCR検査②抗原検査③抗体検査と大きく3つの種類があります。今回は、新型コロナウイルスの検査についてご紹介します。

① PCR 検査

ウイルスの遺伝子を機械で増やして調べます。遺伝子には生物それぞれに特徴的な部分があるので、新型コロナウイルスに特徴的な部分を増やして調べることで、ウイルスがいるかどうかわかります。

② 抗原検査

ウイルスのたんぱく質(抗原)を調べます。新型コロナウイルスに特徴的な抗原があるか調べることで、ウイルスがいるかどうかわかります。抗原があるかないかを調べる「定性検査」と抗原の量を調べる「定量検査」があります。



聖隷佐倉市民病院では抗原定量検査を院内で実施しています

③ 抗体検査

ウイルスに感染することにより体内で作られるたんぱく質(抗体)が血液の中にあるか調べます。感染してから数日から数か月後に体の中に抗体が作られるようになるので、抗体を調べることで過去に感染していたかどうかわかります。

PCR検査と各種検査の違いは？

	PCR検査	抗原検査	抗体検査
調べるもの	ウイルス内部の 遺伝子配列 	ウイルス表面の たんぱく質(抗原) 	ウイルスに感染して できるたんぱく質 (抗体) 
感染状況	今感染しているか	今感染しているか	過去感染していたか
検体材料	唾液・鼻咽頭ぬぐい液	唾液・鼻咽頭ぬぐい液	血液

新型コロナウイルスの検査は全ての医療機関でできるわけではありません。感染しないように行動することが大切ですが、万が一感染してしまったかもしれないと思ったら各自自治体の保健所に電話で相談して、指示された医療機関を受診するようにしましょう。

