

## 乳房のチェックは万全ですか？

乳がん看護認定看護師 成毛 育恵

### <日本での乳がんの現状>

最近テレビや雑誌で「乳がん」という言葉を見たり聞いたことがありますか？手術をされた芸能人の記者会見や、体験記を目にしていることがあります。実は、日本の女性に乳がんが増えてきており、現在のところ、女性の約25人に1人が乳がんにかかると計算されています。今後も、乳がん患者さんが増えていくことが予想されています。しかし、乳がんは早期発見・早期治療により治すことができる病気なのです。そこで、今回は乳がんを早期発見する方法をお話したいと思います。

### <自分で触ってみましょう>

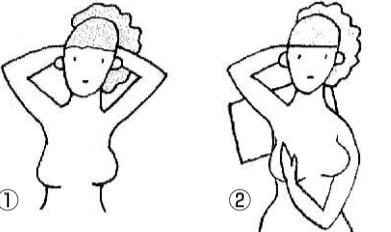
乳がんを1番最初に発見できるのは、誰だと思いますか？正解は「あなたの自身」です。乳がんは、他のがんと違って自分で発見できるなんですね。「しごりがあったらどうしよう…」と思い、恐くて触れないという気持ちも良く分かりますが、早期発見することにより、より体に負担の少ない治療が可能となるのです。

### <定期検診も忘れずに>

自己検診と同じぐらい、年に1回の定期検診も大切です。検診に加えてマンモグラフィや超音波を使って調べることで、乳がんの発見はより早期に可能となります。乳がん検診は、30歳からはじめることができますが勧められています。各市町村や職場での検診は、積極的に受けるようにしましょう。

### ◆簡単な自己触診(触って調べること)方法

- 鏡の前で、乳房にくぼみやひきつれ、湿疹のようなただれた部分がないか確認します。
- あおむけに寝て、肩の下に薄い枕やクッションを敷きます。手のひら全体で乳房をまんべんなく触れてみます。その際、乳房をつまんでしまうと、異常がなくてもしこりのように感じてしまうので、必ずなでるように触ります。



- 乳首を軽くつまみ、血のような液が出ないか調べます。

※月に1回、月経終了の1週間後くらいを目安に(閉経の方は毎月日にちを決めて)行いましょう。

※お風呂のときに石鹼をつけて行うとわかりやすくなります。

### <乳腺看護外来のご案内>

当院では、乳がん看護認定看護師による看護外来(毎週火曜日の9時～12時の予約制)を開設しています。

#### ●病気や治療のことについて詳しく知りたい

#### ●治療中または治療後の日常生活で困っていることがある

#### ●体のこと、家庭やお仕事のことなど心配なことがあります相談したい

#### ●とにかく話を聞いてほしい……など

患者さん・ご家族からのご相談に対応しています。予約をご希望の場合は乳腺外科医師へお伝え下さい。また、火曜日であれば予約がなくても対応可能な場合がありますので、総合相談室へお声かけ下さい。

## 栄養科通信

### 菜の花の秘密。。。

2・3・4月が旬の千葉県の県花でもある菜の花について、今回はお話しします。

菜の花は、BカロテンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロテンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。

また、体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の食事に効果的です。また、鉄分も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べていただきたい食材です。

#### 〈調理のポイント〉

- ビタミンCは水溶性なので、茹ですぎたり、水にさらし過ぎないようにする。
- 油で手早く炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロテンの吸収率を高めることができます。

★和え物・煮びたし・吸い物・炒め物などがお勧めです

### 菜の花とキャベツのパスタ レシピ(1人前)

材料	菜の花…1/4束 (50g)	パスタ…80g
	キャベツ…1枚 (60g)	オリーブオイル・大さじ1
	にんにく…1/2片	ツナ…10g
	唐辛子…1本	塩・こしょう…少々

#### 〈作り方〉

- 菜の花は根元のかたい部分を切り落とし、半分の長さに切る。キャベツはざく切り、にんにくは薄切り、唐辛子は種を取っておく。
- スパゲッティを茹で、茹であがり1分前になったら、①の菜の花とキャベツを加えて茹でる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、①のにんにく・唐辛子を炒め、②のスパゲッティ・菜の花・キャベツ・ツナを加えて炒め合わせる。
- 塩・こしょうで味を調整する。

#### 〈栄養成分〉1人分

◎エネルギー:472kcal ◎タンパク質:15.9g ◎脂質:17.7g

◎炭水化物:67.9g ◎ビタミンC:92mg

管理栄養士 上田紗織

## 聖隸

### さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Mar.4.2011  
vol. 80

未来が変わる。日本が変わる。

25

3

月号



2月10日(木)、夜間火災訓練を行いました。

夜間(深夜)席の最も手薄な状況での火災発生時を想定して訓練を行い、避難方法及び応援体制について確認しました。

### 一緒に働きませんか？

聖隸佐倉市民病院では看護師を募集しています。  
充実した教育体制と柔軟な勤務形態、多様な福利厚生制度であなたのキャリア開発を支援します。お気軽にご連絡ください。また、身近に看護師として就職・復職をお考えの方いらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

●問合せ先:聖隸佐倉市民病院 経営事務課  
TEL:043-486-1151(代表)

### 小児予防接種のお知らせ

4月1日より小児用肺炎球菌・ヒブ・子宮頸がん予防のワクチン接種費用が無料になります。  
対象になる接種年齢や回数は次のとおりです。



■小児肺炎球菌ワクチン・ヒブワクチン  
・接種年齢 生後2ヶ月～5歳未満  
・接種回数 接種を開始する年齢により異なります。(標準スケジュールで4回)

■子宮頸がん予防ワクチン  
・接種年齢 中学1年生(13歳相当)～高校1年生(16歳相当)の女子  
・接種回数 3回

接種をご希望の方は、電話(043-486-1155)または、受付(101)にてお申し込みください。  
※佐倉市以外にお住まいの方へ  
市町村により対応が異なりますので、市役所(役場)にご確認ください。

### 聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

【まごころ手袋パウダーフリーのご紹介】  
介護用や、広い用途に便利な、粉無し使い捨てプラスチック手袋をご紹介します。



■製品の特長  
☆ボリューム化ビニル製  
コムアレルギーの方も安心してお使いいただけます。

☆パウダーフリー  
粉無しなので、手や衣類が白く汚れません。

☆極薄 手にぴったりフィットして素手感覚。

☆左右両用タイプ  
聖隸コミュニケーションセンター佐倉店にて、S.M.L各サイズ1箱100枚入り945円で販売中です。是非お立ち寄りください。

### 各科外来担当および診療内容

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しいは外来の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に1度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付いています)

●診療に関するお問い合わせ〈直通〉043-486-8111

●予約受付・変更……………〈直通〉043-486-1155

●月～金9:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付……………〈代表〉043-486-1151

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初 診	交替制	野崎	徳山	森本	栗原	交替制
森本	小川(患)	川瀬	田中(宏)	中田	中田	交替制

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井	藤井	田中(宏)	小川(患)	鈴木

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	一	住吉/佐藤	佐藤/齋藤	住吉	一

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	一	佐々木	石川	佐々木	藤原

循環器科	月	火	水	木	金	土
再 診	午前	横山	長谷川(玲)	濱	丸山	神田
	午後	一	一	川瀬	一	一

ベースマーカー完全予約	月	火	水	木	金	土
横山(第1)	一	一	一	一	丸山(午後)	一
不整脈外来	一	一	一	一	中村	一

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初 診	一	一	一	一	久保田	一

神経内科	月	火	水	木	金	土

<tbl\_r cells="7"