

乳腺外科

木下 智樹

こんにちは。昨年12月から乳腺外科を担当しております、木下と申します。最近メディアでもよく取りざたされるようになりますが、日本は乳がんの世界では後進国で、ニーズに対応できるだけの専門医は全国に500人余、その数はまだ足りません。

さて、乳がんを担当するのはどこの診療科かご存知ですか?婦人科?いいえ!わが国も含め先進国の方々は(ドイツを除き)、外科に属する専門領域です。

乳がん患者さまが受診される際の自覚症状の大半は“しこり”です。乳房は体表にあるため、自分でしこりが認識可能な数少ない臓器の一つです。体の奥にある肺や胃・腸などではがんのしこりを自覚することは困難でしょう?これが乳がんで自己検診が推奨される大きな理由です。

“でも自己検診ってよくわからないし…”患者さまからよく聞く言葉です。自己検診は何かを探すためのものではありません。私たちは患者さまに自分で診断して欲しいとは思っていません。診断し必要な場合に適切な治療を提供させていただくのが私たちの仕事です。

自己検診は毎月一度、決まった時期(生理のある方は終了後3~4日たってから、ない方は自分で日を決めて)に自らのお乳の状態をチェックする作業です。そのためには普段から自分のお乳の状態(個性といつてもよいです)を正しく理解しておくことが



必要です。そして前の月と比べて変化のないことを毎回確認していくわけです。通常、変化はありません。(変化は)ないと思ってやるわけです。それでも“あれ? こんな前の前にあった?”と感じることがあるかもしれません。そんな時こそが私たちの出番ですから、早目に受診していただきたいのです。

間違っても、自覚症状があるのに、「広報で再来月に検診と書いてあつたから、それまで待って行ってみよう」はおやめください。検診は自覚症状のない方が受けるもので、症状のある方を診断する場ではありません。このことを理解しない方があまりに多いのです。そのために起きた悲劇は決して少なくはありません。検診を貢く利用し、乳がんで泣く患者さまを一人でも減らしたい、それが私たち乳腺外科医の願いです。

【簡単自己検診】

- 鏡の前で両手を挙げて両方のお乳の形を比べてみましょう。
→くぼみや引きつけ等はありませんか?
- お乳を観察してみましょう。
→乳頭からの分泌物はありませんか?
→乳首のただれはありませんか?
- お乳を「の」の字を書くようにマッサージしてみましょう。
→しこりはありませんか?

◎少しでもおかしいと思ったら
早めの受診をお勧めします。

栄養科通信 アラビアンナイトの「開けゴマ」 って食べる「ごま」?!

アラビアンナイトの「アリババと40人の盗賊」に出てくる「開けゴマ」の「ごま」って、あの食べるごまなのでしょうか。

諸説ありますか、ごまは熟すと自然に裂けて種子がこぼれ落ちるところから、あの呪文が生まれたという説もあります。

ごまはそれなくとも、小さな粒の中に豊富な栄養成分をたっぷり含む不思議な食品ですから、それを象徴しての呪文かもしれませんね。

ごまには、老化を防止するビタミンEや整腸作用のある食物繊維が豊富に含まれています。日本では、料理の風味付け、和菓子、洋菓子まで幅広く利用されている食品です。ごま油の原料にもなるように、油脂含有量が多いので、多量に食べることはお勧めできませんが、1日小さじ1~2杯程度がちょうど良いでしょう。

「開け~ごま」! 健康へのキーワードにもなるかもしれませんね。

白和え レシピ(2~3人分)

材 料	豆腐……………1/2丁	ひじき………適量
	こんにゃく………1/2	塩……………小さじ1/2
	白ごま……………大さじ2	砂糖……………大さじ1/2強

<作り方>

- 豆腐の水をきっておく。
- ひじきを湯通しして水をきっておく。
- こんにゃくを細めの短冊切りにして下茹である
- ①~③の材料に白ごま、塩、砂糖を合わせてできあがり。

※にんじんやほうれん草など使う野菜を変えれば、いろいろなアレンジができます。

管理栄養士 林 純奈

聖隸 さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Mar. 10.2006
発行者/柏原 英彦
vol. 20

- 『かかりつけ医』って…何? /車椅子用駐車場について
- 腎臓病教室のご案内 /糖尿病教室のご案内 /人間ドックのご案内
- 乳腺外科
- 各科外来担当および診療内容
- 必勝! 花粉バトル!!
- 栄養科通信「アラビアンナイトの「開けゴマ」って食べる「ごま」?!

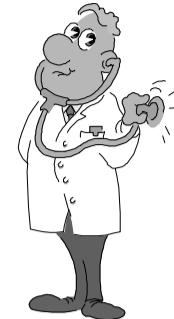


聖隸佐倉市民病院

Tel. 043-486-1151 Fax. 043-486-8696
<http://www.seirei.or.jp/sakura/>

『かかりつけ医』って…何?

かかりつけ医とは、ご自宅の近くの診療所の先生のことを言います。診療所の先生をご自分の主治医としてください。



特に当院での手術・検査や入院の必要がない場合など、待ち時間も長くなり、ご迷惑をおかけいたしますので、まずは初期の診療はかかりつけ医に受診されることをお勧めいたします。

当院での手術や入院が必要な場合には、かかりつけ医よりの紹介状をお持ちの上でご来院下さい。なお、かかりつけ医から当院へ直接予約をとることもできますので、是非ご利用ください。

なお、お近くの診療所に紹介状が必要な場合は診察時にご遠慮なくお申し出ください。

地域医療連携室

車椅子用駐車場について

当院では、車椅子をお使いの方がお車でお越しいただけますように、車椅子用駐車場を入口付近に設けております。

この駐車場は、警察署から「駐車禁止除外指定車証」の発行を受けた車両のみ駐車可能となりますので、それ以外の車両でお越しの方は普通駐車場をご利用ください。

なお、証書をお持ちでない方で、車椅子用駐車場のご利用を希望なさる方は受付までお申しつけください。

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。詳しくは外来の掲示案内、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まで受付いたします)

●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

●夜間受付 <直通> 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 櫻庭 櫻田 交替制 吉村 櫻田 今澤 宮下 交替制	—	—	—	永吉	—	—

○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 萩原 鈴木	—	—	—	—	—	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 一 藤井 佐藤 佐藤 関谷	—	—	—	—	—	—

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

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 山本 横山 石尾 — — 横山 鳴海	—	—	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 午後	—	—	—	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 榎原 — — — 榎原	—	—	—	—	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	佐竹	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 午後	笠原	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 午後	—	—	田口	—	—	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 森 川村 川村 森 川村 交替制	—	—	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初 診 田代 有田 小池 篠崎 井坂 交替制	—	—	—	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
再 診 有田 小池 篠崎 井坂 有田 柏原 中村	—	—	—	—	—	—