

はつたて

◆特集／医療アクション！
乳腺外来
増加する乳癌検診者と乳癌患者のために

2010 秋

北川達士Drのもと、
乳癌の手術が行われます。

乳腺外来

増加する乳癌検診者と乳癌患者のために

「乳腺外来」のご紹介

現在日本における乳癌患者数は年々増加して年間新たに4万7千人、率にすると20人に1人の方が乳癌に罹ると言われています。さらに患者数の増加と相まって、乳癌による死亡者数も漸増しています。一方乳癌先進国の米国ではすでに乳癌の死亡者数は減少に転じ、その原因は乳癌検診の普及により早期での治療が可能になったためとされています。

大規模な検診センターを擁する当院では、増加する乳癌検診者と乳癌患者に対応するため乳腺外来を平成19年に開設しました。当院を受診される患者さんの期待に応えるため、マンモグラフィー読影認定医の医師2名と乳腺超音波検査士の資格を有する検査技師3名、マンモグラフィー認定放射線技師7名を専任として配置し、乳癌検診に欠かすことができないエコー機器はエラストグラフィとドップラー機能付きの最新の機種を導入しています。その結果、昨年度のエコー受診者は17000人、マンモグラフィーは12000人となっています。

特集 医療アクション

2~4P

乳腺外来 増加する乳癌検診者と乳癌患者のために

理念/方針/患者権利

健康にまつわる選りすぐりの知恵。

5・6P

◆**ホッ得!** 今回のお題【ウォーキング】

院内外のホットニュース

7・8P

◆**教えてコーナー**

◆**私が伝えたい!**はづの魅力

9P

◆**情報to (通)**

●ご意見に答えるコーナー

10P

◆**自遊自在**〈チャレンジ25 省エネ準備委員会〉

11P

◆**部署紹介**「省エネ準備委員会」

12P

◆**職員が紹介する**「お・す・そ・わ・けスポット」

12P

◆**連携室だより**

13P

◆**外来診療担当表**

14・15P

調理師が考える旬の健康食

16P

◆**おすすめ!!**「季節を食す」

センチネルリンパ節の概念

センチネルリンパ節 (SLN)



CT画像

- 腫瘍から直接リンパ流を受けるリンパ節
- 腫瘍から最初のリンパ流を受けるリンパ節に転移がなければ、その他のリンパ節にも転移を生じないとする仮説

▲図1

リンパ節をできる限り広範に摘出することが標準術式とされています。しかしリンパ節郭清を行うと、腕の浮腫や運動障害が後遺症として発症する可能性があります。また早期癌ではリンパ節転移の可能性があるだけで、実際には転移がないことも少なくありません。

センチネルリンパ節 (SLN) とは乳癌が最初に転移を起こすリンパ節で、このリンパ節に転移がなければそれより後方のリン

乳癌の手術では癌病巣を切除するとともに、癌が転移を起こしているかもしれないセンチネルリンパ節生検 (SNB) とは??

当院では今後も一層の充実を図り、乳癌治療の一翼を担っていく所存です。

乳癌の治療では根治を最優先に考慮しつつ、美容に優れる乳房温存術や手術の後遺症の少ないセンチネルリンパ節生検 (図1) を積極的にを行い、患者さんの苦痛の軽減に努めています。不幸にして術後に腕の浮腫をきたされた方には、専任の看護師によるリンパマッサージやリハビリの指導を行っています。また三重大学腫瘍内科と連携を図り、最新の薬物治療を施行する体制を構築しております。

乳癌治療の体制

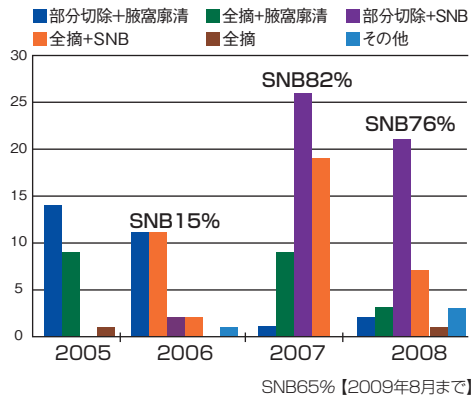
乳癌診断能向上のため、検査技師、外科医、病理医を交えた症例検討会を毎月行い、さらに発展著しい乳癌治療の現状を知るための講演会を全職員対象に開催しております。7月に行った遺伝性乳癌の講演会には40名近くの職員が参加されました。

診断能向上のため

パ節には転移はないと判定して腋窩のリンパ節郭清を省略する術式で、これにより術後の後遺症を予防しようとするものです。

正確なSLN生検を行うため、当院では術前にCTによるリンパ管撮影 (CT lymphography) を行いSLNの正確な場所を把握し、さらに術中に蛍光色素を注入してSLNを発光させ、特殊なカメラ (PDE) でSLNを同定する方法を用いています。今秋には一層の適格さを期し、放射線同位元素 (R) を用いるR1法も導入し、蛍光法との併用法を行う予定です。

当院の実績



病院理念

良質で安全、患者中心のゆとりのある医療・福祉の提供と保険予防活動による健康増進への貢献

基本方針

1. 職員は、奉仕の精神に徹し、自らを厳しく律し、良質かつ安全な医療福祉の提供のため、研鑽を積みます。
2. 科学的な根拠に基づいた保健予防活動・オーダーメイド医療の提供に努めます。
3. 十分な情報提供と説明に基づく理解・同意を最重視し、自己決定権を尊重します。
4. 療養・職場環境の整備に努め、良好な病診・地域連携、職員間のチームワークを大切にします。
5. 模範的な健康保険診療を実施します。

患者さんの権利

1. 誰もが、一人の人間として、基本的人権が尊重され、平等に、良質な医療を受ける権利があります。(基本的人権と公平な医療)
2. 診療上得られた個人情報秘密は守られます。(プライバシーの保護)
3. 受ける治療や検査に必要な情報は、理解しやすい言葉や方法で納得できるまで説明を受け、かつ自らの意思で、病院、治療・検査法などを選択する権利があります。(知る権利と自己決定権)
4. 診療録は、患者さんと病院の共有財産であり、治療内容、費用明細などを閲覧することができます。(診療録の共有)



乳腺外来のスタッフです。全スタッフ協力のもと乳癌治療の一翼を担っています。

ホッ!得

今回のお題
心も体もリフレッシュ

「ウォーキング」。



運動

～ウォーキング 手軽にできる健康法～

有酸素運動のひとつのウォーキングは糖質や脂肪を燃やします。生活習慣病の予防・改善（体脂肪・血糖・コレステロールの改善など）など長期的な健康づくりの他、足裏を刺激するので老化予防や、骨への適度な刺激による骨粗鬆症予防、心肺機能の強化やスタミナもつく健康効果バツグンの運動です。

効果的な姿勢

- ・やや遠くを見てあごは引く
- ・胸をはる
- ・腕は前後に大きく振る
- ・肩の力を抜く
- ・背筋を伸ばす
- ・歩幅はできるだけ広く
- ・かかとから着地

歩数よっての効果

- 4,000歩：うつ病予防
 - 6,000歩：動脈硬化予防
 - 8,000歩：骨粗鬆症予防
 - 10,000歩：メタボ予防
- 歩数計をつけていつも通り歩いてみると、普段どれくらい歩いているかが分かります。生活習慣病予防には一日8,000～10,000歩以上が理想ですが、普段歩いていない人は、まずは普段の歩数にプラス1,000歩を目安にして歩いてみましょう!!



生活

～体脂肪 歩いて減らそう 元気よく～

準備

～ムリせずにマイペースが良いペース～

☆時間

- ・朝や夕方涼しい時にしましょう。
- ・暑い日中は熱中症の原因にもなります。
- ・薄暗い時は懐中電灯や反射板を利用し安全に。
- ・早朝の運動は血圧上昇に注意。起床後や食後は1時間おいてからに。

☆準備体操

運動前後にはストレッチや軽い体操で筋肉や関節をほぐしましょう。

☆水分補給

のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給しましょう。

☆速度

やや早足で少し息が上がるが、会話のできる程度。



指先：余裕をもって動かせる

靴の選び方



かかと・つま先・甲など靴ずれを起こしそうな心配がない

土踏まずがフィットしている

かかと：ショックを吸収できる厚さがある

かかと：しっかり包み込まれている

☆このようの方はまず主治医と相談を

- ・心臓病・高血圧・糖尿病・腎臓病などがある
- ・足腰に持病がある
- ☆こんな時は運動をやめましょう
胸の痛み、動悸、呼吸困難、腹痛、吐き気、足腰の痛み、めまい



著者
健康管理センター保健師
水谷 真理 (みずたに まり)

食べることも飲むことも大好きな保健師です。スポーツも好きで最近フットサルを始めました。食欲の秋とともに、楽しく体を動かしていきたいと思えます。

時には川辺や里山など、自然と触れ合いながら歩いてみると、マイナスイオン効果もあり、日頃のこころの疲れも癒されます。また、自然以外でも自分の趣味と結びつけて出掛けてみるのもいいですね。

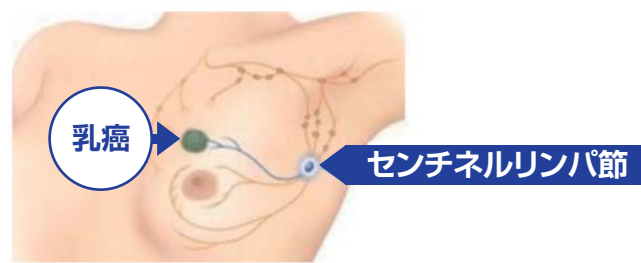


センチネルリンパ節生検 (SNB) 色素・RI併用法とは？

センチネルリンパ節とは？

癌転移の見張り番です！

乳癌から癌細胞がリンパ管を經由して最初に到達するリンパ節のことです。センチネルリンパ節に癌細胞が確認できなければ、その他のリンパ節に転移は見られないことになり、腋窩リンパ節郭清を行わなくてよくなります。



センチネルリンパ節生検 色素・RI併用法

これまでは、先進医療であったセンチネルリンパ節シンチを使用したRI法が、今年4月より保険適用になりました。従来は色素単独法にRI法を併用することで、より安全で確実にセンチネルリンパ節を同定することができるようになりました。



センチネルリンパ節 (SLN) 生検色素・RI併用法の流れ

乳輪下に放射性医薬品 (テクネフチン酸) を注射し、2時間半～3時間後にセンチネルリンパ節シンチを撮影

《RI検査室》

- 腫瘍周囲に色素を注射 (PDEを使用しリンパ管の流れとセンチネルリンパ節を確認します)
- センチネルリンパ節の同定と摘出 (ガンマプローブという特殊な機械を使用します)

《手術室》

センチネルリンパ節の術中迅速細胞診断の結果

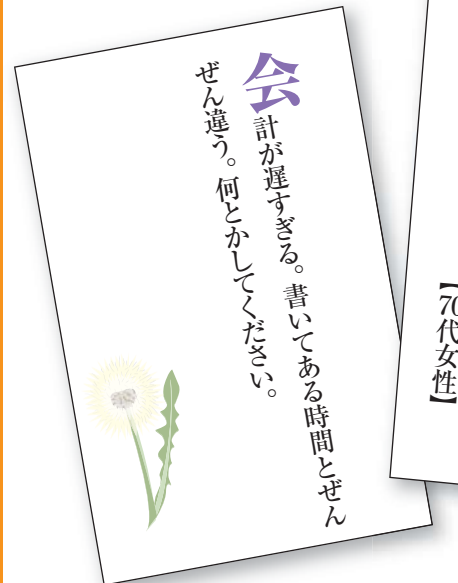
- ① 転移なし
- ② 転移あり

《病理検査室》

部分切除のみ

部分切除+ 腋下リンパ節の郭清

手術時間短縮と切除部位縮小により 患者さんの負担を軽減



会計が遅すぎる。書いてある時間とぜんぜん違う。何とかしてください。

【70代女性】

鈴 鹿市より四日市へ移転した者です。年齢的に病院のことが、一番気がかりでした。前の病院からの紹介と、家から近いというところもあって、こちらの病院にお世話になることになりました。そして、不安がいつべんに吹き飛びました。先生はお優しいし、看護師さんもいたれりつくせり。こんな良い病院は初めてです。本当に嬉しく、良かったと心から思っています。今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。

病院より 回答

温かいお言葉ありがとうございます。今後とも皆さまに喜んでいただけるような気配りができるように日々努力していきたいと考えております。

ご意見ありがとうございます。

会計の待ち時間で不快な思いをおかけし申し訳ございませんでした。

会計窓口では、一日500人ほどの患者さんの入金処理をしています。会計でお待ちいただく時間を少しでも改善するため、補助者をつけ迅速化に努めておりますが、医療現場からのオーダーの照会、確認など複雑な内容の作業があり、さらに会計窓口での説明、質問にお答えするなどの業務をこなしているため、長くお待ちいただく結果になり申し訳なく思います。また、待ち時間の表示は目安であり、時間のずれがでてきますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。

病院における待ち時間は永遠の課題であり、今後も更なる患者サービスに努めてまいります。

私が伝えたい はづの魅力

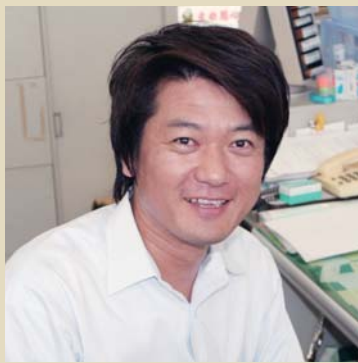
当院では各分野でチーム医療が行われており、医師を中心に専門分野の人々が協力し、さまざまな方向から患者さんを支えています。看護師は常に患者さんが安心して医療が受けられるようにケアを行っています。また、ナイチンゲールの思想をもとに患者さんが快適な療養生活が送れるようにも努めています。患者さんにとって負担となる治療や入院生活において、少しでも苦痛を軽減したり、気持ちを和らげる看護ができるように頑張りたいと思います。

好きな言葉
「美しいと思う心が美しい」



5病棟 看護師係長 森 都

好きな言葉
「やる気よりやること」



2年に1度のイベント！健康☆フェスティバルが10月30日、四日市社会保険病院健康管理センターにおいて開催されます。

このようなイベントになると、スタッフ一丸となって熱く、楽しく盛り上がるのが当院のいいところであり、当日はスタッフの違った一面を紹介できるのではないかと思います。

私といえば、フェスティバル当日はカメラ小僧となり会場に出没します！見かけた方はぜひ声をかけてください。その笑顔いただきます★

この病院で働きだして1年が経ちました。1番大事だと感じていることは、患者さんの立場になって動くことです。まだまだ私は先輩方に助けていただくことはありますが、患者さんにとって最良の選択ができるよう努力しています。さらにサークル活動などに参加することで、部門を越えたコミュニケーションに繋がっていると感じています。これからも明るく頑張りたいと思います。

好きな言葉
「二期一会」



放射線部 福村 友梨恵

部署紹介 省エネ・節約検討委員会

当院にはさまざまな委員会がありますが、私たちの『省エネ・節約検討委員会』は『人の健康をあずかる病院こそ、最も環境問題に配慮すべきであり、職員一人ひとりが環境問題に対し認識を深め、行動を着実に起こしていきましょう』と言う理念のもと活動している委員会です。メンバーは事務局長を顧問とし各部署から多様な職員を集め、月1回の委員会を開催しています。

職員の意識改革を目的とした省エネ・節約・エコ運動のPRや、エネルギーの無駄使いの洗い出しと改善、また、エコ運動標準表を作成し職員への周知活動を行っています。

最近では政府主導の地球温暖化防止対策“チャレンジ25キャンペーン”へ病院として参加し、温室効果ガス削減活動にも取り組んでおります。



個人の心がけによって、小さなものが積み重なると大きなものになります。『思いやりの心』や『物を大切に使う心』を持つことで、省エネルギーやエコロジーへの配慮が生まれ、それが地球環境の改善に繋がっていくのではないのでしょうか。

四日市の街を一望できます。



垂坂公園・羽津山緑地

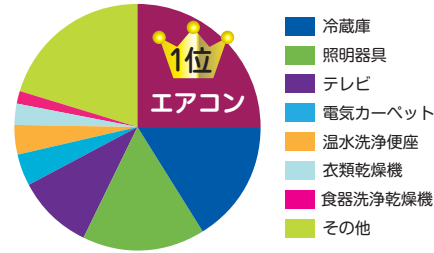
- 所在地 垂坂町・大字羽津甲
- 主な施設 芝生広場、東屋、備蓄倉庫、遊具、展望デッキ
- 駐車場 3か所(約100台分)

工業都市・四日市に緑を！都市環境の改善を目的に、平成11年に完成。街中にあるながら、遠目にも分かるほど緑溢れる大規模な公園です。「冒険の山道」や「ローラー滑り台」などお楽しみは色々ありますが、中でも一押しは展望台！人口から自然の音を聞きつつゆっくり歩いて約10分、夜間も解放されています。昼は広場で芝滑り、夜は展望台で夜景観賞なんていかがでしょうか？

お・す・そ・わ・け・ス・ポ・ツ

職員が紹介する

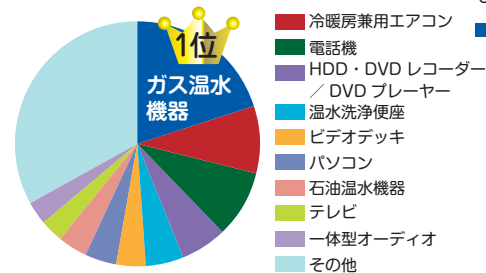
家庭における機器別の消費電力量



私たちの家庭では電気の約7割はエアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つに使われています。消費電力量の多い機器にきちんと対応することが省エネ性能を高めるポイントになります。



待機時消費電力とは？



タイマーやメモリー、内蔵時計などの機能を有し、電源を入れていない時にコンセントにつないでおくだけで電力を消費することを待機時消費電力といいます。この待機時消費電力は機器の消費電力量の約6%を占めています。



未来が変わる。日本が変わる。
チャレンジ25

自遊自在

『チャレンジ25 キャンペーン』

政府は、地球温暖化の為に温室効果ガスを25%削減する目標を立てる中、その国民的運動を「チャレンジ25キャンペーン」として国民に地球温暖化防止を呼びかける運動です。

省エネの為の4つの秘訣

- ① 省エネ型の機器を選ぶ。
➡ 省エネのラベルを参考にしましょう
- ② 無駄使いをなくす。
➡ 心がけ一つです
- ③ 家をまるごと省エネ化する。
➡ 高断熱・高气密を目指す
- ④ 待機時消費電力を減らす。
➡ コンセントを抜く・主電源を切る等

連携室便り

連携室よりみなさんへ

内科部長 佐藤医師 リウマチ外来 10月1日より完全予約制



10月1日より佐藤医師の「初診」を予約制とさせていただきます。対象となる患者さんは佐藤医師の専門である「リウマチ・膠原病の患者さん」に限定させていただきます。予約の方法については、①開業医またはかかりつけ医に受診する。②紹介状を書いてもらう。③受診した先生に予約をとってもらう。もしくは「自分で予約する。」したがって予約のない患者さんにつきましては、佐藤医師の外来診療を受診することができませんのでご了承ください。但し、緊急を要する際は、この限りではありません。尚、予約に関するお問い合わせ・ご相談は、左記までご連絡ください。

予約相談窓口

「地域連携室」

TEL 059(363-2)2000

TEL 059(363-2)2000

かかりつけ医のご紹介

地域の病院・クリニックをご紹介します

いしが在宅ケアクリニック

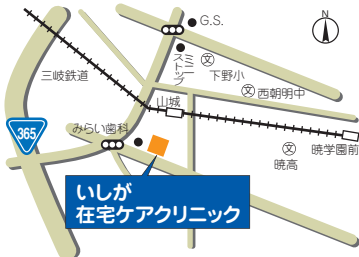


当院は、北勢地域では唯一の在宅専門のクリニックです。2009年7月に開院し、1年間で155名の患者さんの訪問診療をさせていただきました。足腰が不自由な方から、がんや高度医療機器まであらゆる状況に対応しています。今後とも四日市社会保険病院との連携を大切にしながら、住み慣れた家で安心して療養できるように努力してまいります。医療機関への通院が困難な方、通院による介護者の負担を減らしたい方はお気軽にご相談ください。

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM 8:00~AM 9:30	●	●	●	●	●	△	△

休日／土曜・日曜・祝日

定期的な訪問診療を行っている方に対しては24時間365日対応で在宅療養をサポートしています。



院長 石賀 丈士

TEL059-336-2404

FAX059-336-2405

〒512-8048

四日市市山城町770-2

<http://www.ishiga-cl.com>

診療科目

内科

疼痛緩和内科

●外来診療担当表

2010年9月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
総合内科	初診	井本 一郎 内科 (総合)	杉本 龍亮 内科 (総合)	角田 健太郎 循環器科	★佐藤 良子 リウマチ科 予約	三好 美穂 糖尿病内科
		岩村 康一 内科 (総合)		岩村 康一 内科 (総合)	阿部 博和 内科 (総合)	阿部 博和 内科 (総合)
消化器内科	初診	★中島 滋人	★中川 直樹	★豊田 長仁	渡辺 省三	渡辺 省三
	再診	★中川 直樹	渡辺 省三	副院長 木村 光政	★中島 滋人	竹井 謙之 第3 PM
循環器内科		★川村 正樹	★川村 正樹	★川村 正樹	★川村 正樹	角田 健太郎
		杉浦 武 PM 再診予約			杉浦 武 PM 再診予約	
リウマチ科 (予約)		★佐藤 良子 PM 再診予約		★佐藤 良子 再診予約		★佐藤 良子 再診予約
呼吸器内科			小林 哲		浦和 昌史 PM SAS	藤原 篤司
腎臓内科・人工腎センター				★水谷 安秀 再診予約		渡邊 達昭 隔週
						西尾 文利 隔週
糖尿病センター (予約)		馬嶋 知樹 糖尿病	住田 安弘 糖尿病	安間 太郎 糖尿病		馬嶋 知樹 糖尿病
		三崎 盛治 甲状腺	三好 美穂 糖尿病	島地 泰敏 甲状腺	島地 泰敏 甲状腺	島地 泰敏 甲状腺
神経内科		朝日 理 PM 予約		田村 麻子 PM 予約		
心の診療科			母子精神保健 専門外来 岡野 禎治 PM 予約			岡野 禎治 PM 予約

診療科	月	火	水	木	金
外科 大腸肛門病 (IBD) センター	副院長 梅枝 覚 14:00～予約	院長 松本 好市 予約	★野地 みどり	副院長 梅枝 覚 予約	★野地 みどり
	★北川 達士 AM 初診 15:00～乳腺予約	★北川 達士	◆石井 雅昭	★北川 達士	★山本 隆行
	★野地 みどり	古屋 正	鳥井 孝宏	★山本 隆行 PM	◆石井 雅昭
	★山本 隆行 古屋 正 成田 清 AM 予約	肥満 智紀		山崎 学 肥満 智紀	成田 清
呼吸器外科			王 志明		
ペインクリニック	小西 邦彦 17:00 予約		坂倉 幸子 14:00～ 予約	小西 邦彦 17:30～ 予約	
小児科	町田 祐子	★渥美 伸一郎	町田 祐子	★渥美 伸一郎	町田 祐子
	乳幼児健診 慢性疾患外来 (町田) 予約	予防接種 予約	慢性疾患外来 (渥美) 予約	慢性疾患外来 (渥美) 予約	慢性疾患外来 (町田) 予約
整形外科	★森下 浩一郎 予約	◆新谷 健	★森下 浩一郎 予約	担 当 医	★森下 浩一郎 予約
	村田 耕一郎	村田 耕一郎	◆新谷 健 ★森下 浩一郎 腰痛外来 予約 14:00～16:00	※木曜日は OPEの 都合で 外来診察医師 が変わります。	村田 耕一郎
産婦人科	★中 淳	副院長 米村 幸男	★中 淳	樋口 恭仁子	副院長 米村 幸男
泌尿器科	★加藤 貴裕	田丸 裕巳	★加藤 貴裕	田丸 裕巳	★加藤 貴裕
		★加藤 貴裕 13:00～予約			
眼科	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ ～11:00	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ
耳鼻科			萩原 仁美 ～11:00		
皮膚科		水谷 仁		仙波 祐子	
女性外来		樋口 恭仁子 婦人科		★岡田 明子 第1・第5 内科	★野地 みどり 外科
					樋口 恭仁子 婦人科

★=部長 ◆=医長

おすすめ!!

調理師が考える旬の健康食

「季節を食す」



※表示カロリーは1人分

牛肉のソテーきこり風

Saute' de boeuf bicheron

（牛肉のソテーきこり風 レシピ）

< 作り方 >

< 材料 > (4人分)

牛もも肉 (赤身)	320g
ベーコン	80g
たまねぎ	2個
しいたけ	12枚
マッシュルーム	12個
じゃがいも	2個
にんにく	1片
バター	100g
塩・こしょう	少々

- ①鍋に皮付きのニンニクを入れ、バターを加え、弱火で炒めて香りを出す。
- ②香りが出てきたら、玉ねぎ、ベーコンを加えふたをして、これも弱火でじっくりと炒める。
- ③②からにんにくだけを取り出し、一口大に切ったじゃがいもを加え、さらに黄金色に炒める。
- ④じゃがいもに綺麗な焼き色がついたら、一口大に切ったしいたけと、4つ割にしたマッシュルームを加え、さっと火をとおす。
- ⑤別のフライパンにバターを入れ、肉の両面に焼き色をつける。
- ⑥野菜を炒めている鍋に肉を加え、きのこの香りを肉に移します。塩、こしょうで味を整える。

★ポイント★

きこり風という名前がぴったりの手のかからない料理です。どこにでもあるような材料を鍋で炒めただけの、アットホームな料理法です。鍋ごと喰えというような料理ですが、それがまたとてもおいしいので、人気の高い家庭料理のひとつです。炒めているうちに出てくるへばりつくようなねばりの旨さを大切にしてください。この旨さがポイントともいえる料理なのですから。



栄養課 給食係長 石崎 克彦

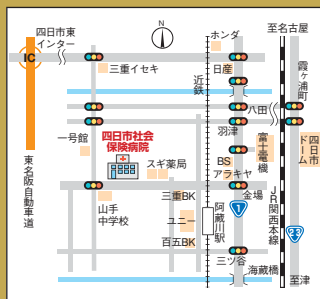
病院と地域を結ぶ

はづナビ

VOL.7

平成22年10月発行

発行：四日市社会保険病院
編集：四日市社会保険病院広報室
〒510-0016 三重県四日市市羽津山町10番8号
TEL 059-331-2000
URL http://www.zensharen.or.jp/ykib/public_html/home.htm
編集協力：TCK Nagoya



公共交通機関のご案内

- 近鉄阿倉川駅より西へ徒歩約8分
- 近鉄四日市駅よりタクシーで約10分
- 三重交通バス羽津山経由Jヒルズ行(病院前下車)
- 生活バス(四日市社会保険病院下車)
- 東名阪、四日市東インターから約10分

四日市社会保険病院

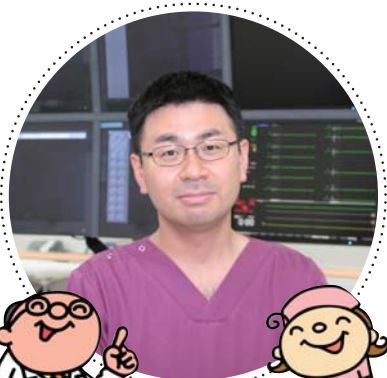
検索



未来が変わる。日本が変わる。

掲示板

**循環器内科に
山中先生が
着任しました。**



10月より、当院循環器内科に新たに、山中 崇(やまなか たかし)先生が着任することになりました。これにより、循環器内科医は3名体制になり、さらに充実した医療体制で地域の皆さんに、安心して安全な医療を提供していきます。

編集後記

今年は例年になく暑い日が続き、本当に秋なんてくるのかしらと思った方も多いことでしょう。それでも日を追うごとに日差しも和らぎ、入道雲にも出会わなくなりました。夏物セールが始まり、栗やかぼちゃのスイーツが出回ると…ああ秋だなと感じます。あなたが実感する「秋」は、どんな時ですか？