



# ひまわり

## HIMAWARI

ご自由にお持ちください  
**TAKE FREE**  
vol. **131** 2023.9

### 乳がん検診のご案内

乳がんはまだ私には関係ないと思っていないですか？



**特集①乳がん検診のご案内**

**特集②所記念病院のスペシャリスト紹介**

栄養科：季節のレシピ

リハビリテーション科：健康体操

TOKORO NEWS

病院からのお知らせ

乳がんはまだ私には関係ないと思いませんか？

# 乳がん検診

現在、日本女性の12人に1人は乳がんにかかると言われていて、毎年、1万3千人が命を失っています。

日本乳がん検診制度管理中央機構よりマンモグラフィ検診施設画像認定を取得しました



## 壮年層女性のがん死亡原因のトップ

今、日本女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。亡くなる方は年々増加し、今では1年間に約1万3千人。ここ30年の乳がんの急激な増加は、食生活やライフスタイルの変化がエストロゲン（女性ホルモン）の分泌に影響しているためとみられています。乳がんは女性の壮年層（30～64歳）のがん死亡原因トップになっているにもかかわらず、無関心な人が多いのも現状です。

## 早期なら約90%が治癒します

残念ながら、現在乳がんの予防法はありません。しかし早期発見であれば、約90%の人が治癒します。決して怖い病気ではありません。早期発見のために、検診を受けましょう！

当院では女性診療放射技師による検査が受けられます

私たちが担当します！



## 最もかかりやすいのは40代

「乳がんはまだ私には関係ない」と思いませんか？乳がんにかかる人は30代から40代にかけて急増します。ピークは40代後半～50代。「閉経後は大丈夫」「50歳を過ぎたら乳がんにならない」ということもありません。また、若いからといって油断はできません。乳がんは何歳でもかかる可能性があります。家族や親戚に乳がんがいない、出産・授乳経験があるから大丈夫。と、ということもいえません。つまり、乳がんにならない、と言える人は一人もいないのです。

## どんな人がかかりやすい？

- 乳がんは乳房にできる悪性の腫瘍です。誰にでもかかるリスクがありますが、下記に当てはまる方は特に注意してください。
- 初潮が始まるのが早かった人、または50歳以上で閉経した人
  - 出産の経験がない人
  - 初産年齢が30歳以上の人
  - 出産したのが30歳以前でも、子どもに母乳をあげなかった人
  - 子宮内膜症などで、エストロゲン製剤を長期間服用している人
  - 乳腺の良性疾患にかかったことがある人
  - 肥満気味の人
  - 脂肪が多い食事をとっている人

## ブレスト・アウェアネス【乳房を意識する生活習慣】のすすめ

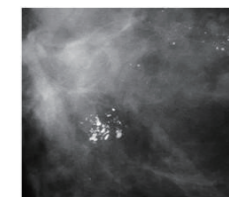
ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行います。

1. 自分の乳房の状態を知る
  2. 乳房の変化に気をつける
  3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
  4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける
- 詳しくは二次元コードからご覧ください。



## マンモグラフィとは？

マンモグラフィは早期の乳がんを発見できる乳房専用のX線撮影のことです。マンモグラフィ検査により、乳がんの初期症状である微細な石灰化や、セルフチェックや触診ではわかりにくい小さなしこりを画像として捉えることができます。石灰化とは、乳腺の中にカルシウムが沈着した状態です。良性のものや悪性ものがあり、検査で石灰化を見つけることは、乳がんの早期発見にもつながります。



微細石灰化像（白く粒々したもの）

## 撮影にかかる時間は20分程度

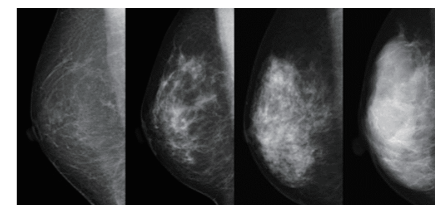
乳房専用の撮影室での検査になります。一方の乳房につき1～2方向の撮影を行います。乳房を圧迫しながらの撮影になるため、痛みを伴うこともあります。（圧迫することにより、立体的な乳房をより広く見ることができます）

## 被ばく量はごくわずか

マンモグラフィはX線検査なので、放射線被ばくがありますが、乳房だけの部分的なもので1回の撮影で受ける放射線量は、東京からニューヨークへ飛行機に行くときに浴びる自然放射線（宇宙線）の約半分です。マンモグラフィ撮影による危険性はほとんどありません。一般的に「40歳を過ぎた方は2年に1度マンモグラフィを受けましょう」と言われていますが、毎年受けても被ばくなどの問題はありませぬ。それより、撮影によって早期乳がんが発見できることのメリットの方がはるかに大きいのです。

## 放射線科が舞台のドラマでも話題になった『デンスプレスト（高濃度乳腺）』

マンモグラフィでは乳がんが見つかりにくいタイプの人があります。マンモグラフィの画像では乳腺部分が白く写りますが、乳腺の量が多く脂肪が少ない人は、画像全体が白く写ってしまいます。このような乳腺濃度が高い人を『デンスプレスト（高濃度乳腺）』と言います。乳腺と同様にがんを含めたしこりも白く写るため、デンスプレストのように乳腺濃度が多く密集していると、がんが発見しにくくなる傾向にあります。※熱海市市民検診ではデンスプレストの方は記載がございます。一般に「乳腺濃度」は若年者ほど高く、20～30代の方の乳がん検診では、マンモグラフィよりも超音波検査の方が適しています。しかし、マンモグラフィは乳房内の「石灰化」の発見に優れ、乳がんの早期発見にもつながります。だからこそ乳がん検診に際しては、自分の乳腺濃度を知るとともに、定期的な受診が大切です。



①脂肪性 ②乳腺散在 ③不均一高濃度 ④高濃度  
デンスプレスト

## 料金

### マンモグラフィ検診

マンモグラフィ・診察・触診  
8,800円(税込)  
マンモグラフィのみ  
5,500円(税込)

### エコー検診

エコー検査・診察・触診  
6,600円(税込)

### オプション

エコー検査  
3,850円(税込)  
採血（腫瘍マーカー2項目）  
4,840円(税込)

### 熱海市市民検診

熱海市在住40歳以上の女性  
（2年に1回）  
マンモグラフィ  
1,000円(税込)  
詳しくは熱海市より配布される  
受診券をご覧ください

## 5時からマンモのごあんない

平日17:00～19:00の間にマンモグラフィ検査が受けられます！

対象プラン：乳がんドックライトプラン ￥5,500(税込)  
（マンモグラフィ検査のみ 結果は後日郵送）  
熱海市市民検診対象の方 ￥1,000(税込)

## 日曜日に乳がん検診が受けられます

今年も、認定NPO法人J.P.O.S.H（日本乳がんピンクリボン運動）が推進するJ.M.S（ジャパン・マンモグラフィー・サンデー）に賛同し、日曜日に「乳がん検診」を行います。J.M.Sは、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に検診を受けに行きにくい女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、毎年10月の第3日曜日に実施されます。

## 2023年10月15日(日)

### 9月1日から予約受付開始

- JMSプラン（マンモグラフィのみ結果は後日郵送）  
5,000円（税込）
- 熱海市市民検診対象の方  
自己負担金1,000円（税込）
- 10月15日だけの特別オプション  
・骨密度測定（腰椎・大腿骨）  
1,000円（税込）  
・放射線科今野医師によるマンモグラフィー画像解説 無料

## ご予約・お問い合わせ

☎ 0557-85-1063 (直通)  
平日9:00～16:30（土曜は12:00まで）

# トコロで働くヒト

熱海所記念病院で活躍する、さまざまな分野のスペシャリスト・ジェネラリストをご紹介します

## vol.1：摂食・嚥下障害看護認定看護師

今回は当院で働く「摂食嚥下障害看護認定看護師」平林さんをご紹介します。

認定看護師とは、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として、日本看護協会の認定を受けた看護師をいいます。現在、当院には「摂食嚥下障害認定看護師」「感染管理認定看護師」が在籍しています。

### 摂食嚥下障害看護認定看護師とは？

「摂食嚥下障害」とは食べ物や飲み物が上手に飲めなくなることを指します。これは、様々な原因で起こり、脱水・栄養障害・誤嚥性肺炎・窒息などにつながります。認定看護師は摂食嚥下の領域における専門的な知識と技術を活かし、患者様が安全に、そして安心して食事を食べられるようにする方法を考え提案しています。状態によっては食べられなくなることもありますが、最後まで食べられるように支援しています。

### 現在の業務内容

週1回活動を行っています。

#### ◆飲み込みの評価

安全に食べられるかを評価し、水分の飲み方や食事の食べ方・食事の内容を検討します。言語聴覚士と協力しておこなっています。

#### ◆お口のケア

お口のトラブルがある方やケアに難渋している患者さんのお口のケアをおこなっています。「食べられる口をつくること」を大切に日々ケアをおこなっています。



### 摂食嚥下障害看護認定看護師になったきっかけを教えてください。

脳外科・心臓血管外科で勤務をしているときに、嚥下状態が悪い患者様から「食べたい」という訴えを聞いて何とかして食べられる方法はないのかと思ったのがきっかけです。看護師として食事支援ができる方法を考えてほしい認定看護師を目指しました。

### 摂食嚥下障害看護認定看護師になって良かったと思ったエピソードを教えてください。

食べられなかった患者様が訓練を行って食べられるようになったことはとてもうれしいことです。また患者様と関わったスタッフともその喜びを分かち合えることで活動を続けてよかったと思います。



平林さん  
摂食嚥下障害看護認定看護師  
富山大学卒業  
今まで小児科、脳外科・心臓血管外科病棟を経験し、前職にて摂食嚥下障害看護認定看護師の認定を受け活動を行っていた。熱海所記念病院には2023年より勤務している。

## TEAM TOKORO 栄養サポートチーム NST Nutrition Support Team



当院では、平成17年6月より全科型NSTを稼働しています。

NSTとは、患者さまに最適な栄養療法を提供することを目的とした、多職種により構成された医療チームのことです。栄養状態の改善はすべての医療の基本となります。低栄養状態では体力、筋力、免疫力などが低下し、治療効果がうまく発揮されないこともあります。

NSTでは、栄養状態のよくない患者さまを入院早期に把握し、チームで積極的に関わり、病状の改善や褥瘡（床ずれ）の予防・早期治癒に多職種協働で取り組んでいます。

#### 【メンバー】

医師・摂食嚥下障害看護認定看護師・看護師・薬剤師・管理栄養士  
臨床検査技師・理学療法士・医療ソーシャルワーカー

#### 【業務内容】

入院患者さま全員を入院時にスクリーニングし栄養評価をおこないます。

問題症例を抽出し、詳細なアセスメントを経時的に実施。

週に1度、メンバーで回診を行います。患者さまの様子を直接見て、身体の状態の確認します。

回診後にメンバーにてカンファレンスを行い、患者さまに何が不足しているか、栄養素が足りているかなどを話し合います。



熱海所記念病院で行われた様々な行事をご報告します。

2023.5.21

## 第61回戸田中央メディカルケアグループ学会 手術室看護師 海野さんが優秀演題賞を受賞しました

演題

「手術台汚染に対する改善対策の有効性  
- 被覆材の導入及び清掃方法の見直し -」

優秀演題賞を受賞した海野さんへ質問をしました。



①この演題の内容を簡単に教えてください

今年から手術室では患者と直接触れる手術台全体にディスポーザブル防水シートを敷くことで飛沫汚染や患者が触れることでの汚染を防止し、始業後に清掃を行うことで落下菌や前日からの菌の増殖を抑えられるように対策をしていきました。そこで、現在行っている対策が効果的に汚染を抑制できているかを検証するために ATP 測定にて汚染度の調査をおこないました。

②この演題に決めた理由を教えてください

前回の看護研究にて手術室内の環境表面汚染調査を行い、どこが汚染されやすいかを調べました。そのため、今回は汚染度が高い部分を対策を行うことで汚染を抑制できるかを評価し効果的な対策が行えているかを調べました。

③受賞した感想を教えてください

自分だけではなく手術室のスタッフと協力して研究を進め、論文をまとめていったのでみんなの努力が実った結果になるので大変うれしいです。

④これからの目標や次の研究があれば教えてください

まだ、新しい研究課題は決まっていますが今後も手術室の環境を良くしていくための研究を続けていきたいと思えます。

※ATP 測定とは、すべての生物の細胞内に存在する ATP を酵素などと組み合わせて発光させ、その発光量を測定する方法のことです。ATP ふき取り検査とも呼ばれます。ATP (アデノシンリン酸) はあらゆる生き物に含まれる物質で、菌などの微生物から、野菜、魚、肉などの食べ物、また人間や動物の汗、唾液などの体液にも含まれています。ATP があればそこには生物由来の有機物が存在しており、その数値が高ければ微生物の増殖や感染症のリスクも潜んでいると考えられます。

2023.5.27

## BLS 研修



当院では、毎年4月入職の新人職員および前年度の中途入職者を対象とした BLS (一次救命処置) 研修を行っています。

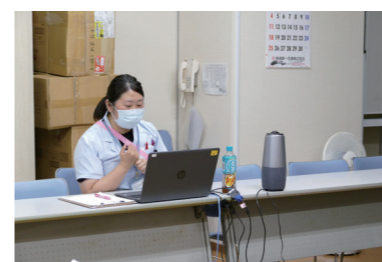
BLS とは、Basic Life Support の略称で、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のことです。

今回の研修では、訓練用の人形を使用して、心臓マッサージ・人工呼吸・AED について実技研修を行いました。



2023.6.27

## 第1回熱海所記念病院地域ケア交流会



熱海市内のケアマネジャー・地域包括支援センターの方々とコロナ禍で顔の見える関係が希薄になっているのではないかとこの3年間感じており、今回初めての試みとして、6月27日に「第1回地域ケア交流会」をハイブリットにて開催しました。

多くのケアマネジャーの方々に参加していただき、当院との連携で困っていることや疑問に思っていることを双方話し、「退院支援看護師がいると知れ心強く感じた」、「介護連携指導料の加算を病院が取得する条件を知ることが出来た」、「久しぶりに顔を見て話をすることが出来て、とても有意義な会になった」と感想を頂きました。



# 健康体操

## 肩が張ってつらい、首や背中が重いなど… 肩こりを感じる事はありませんか？

首から肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなって重く感じる症状が肩こりになります。  
 原因としてはたくさんありますが、特に「姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」が多く挙げられます。  
 肩回り、首回りの筋肉を収縮したり緩めたりすることで、肩こり症状の軽減が期待できます。  
 今回は身近にあるタオルを使って簡単に行える肩回りの緊張状態をほぐす体操を中心に紹介していきます。  
 ※肩に強い痛みがある、腕や手に痺れがあるなどの症状がある方は、病院受診や医師に相談してから運動を行うようにしてください。また運動はゆっくり行い、運動中に痛みが出た場合はすぐに中止してください。

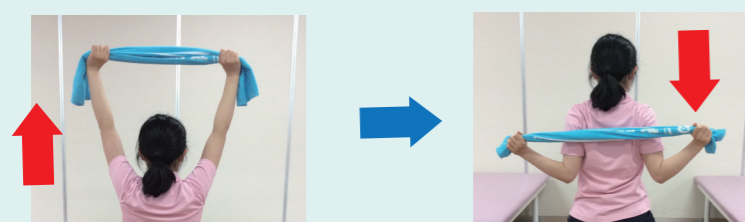
### 1 首のストレッチ 各10秒ずつ

- ①頭の後ろにタオルを引っかけて前側に引っ張ります。首の後ろ側の伸びを感じます。
- ②タオルを頭にかけ、左右に引っ張ります。反対側の首の伸びを感じます。  
※反対側の肩が上がらないように注意してください。



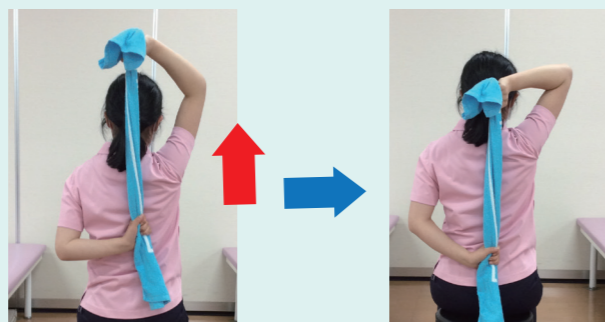
### 2 肩の上げ下げ (各10秒ずつ)

- ①タオルを両手で持って真っ直ぐにあげます (この時にタオルを左右に引っ張って張りを作ります)
- ②頭の後ろを通す様にしてタオルを降ろします (肩が上に上がらないように注意)



### 3 背中での運動 (10回)

タオルを背中側で縦に持って上下に引っ張ります  
 (痛みがある場合はタオルを長く持つようにするといいです)



スマホで見れる健康講座 /  
**健康コミュニティー**

リハビリテーション科では定期的に公開講座を動画配信しています。右のコードを読み取りご覧ください。



# 季節のレシピ

管理栄養士とは病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。

## 1/2日分の野菜が取れる！ 夏野菜の冷やし鶏だしそうめん



### 01 栄養と効用

夏野菜の一つであるナスは、100g当たり18kcalと低カロリーでありながら、食物繊維やカリウムなどの栄養素が含まれています。中でもナスの皮に多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、食後の血糖値上昇を抑制し、血中コレステロールを低下させてくれる働きがあります。またカリウムは、むくみ解消や高血圧の予防に効果があります。  
 今回の献立は、暑さで食が進みにくい夏でも、さらっと食べやすく、たっぷりの野菜が摂取できるところがポイントです。また、鶏だしにすることで塩分を抑えつつ、ゴマ油の風味を利かせた一品としました。夏の暑さに負けず、しっかり食事を摂って元気に夏を乗り切っていきましょう！

### 02 材料・2人分

- ・そうめん 2束(100g)
- ・ナス 1本
- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1本
- ・オクラ 6本
- ①鶏がらスープの素 小さじ1
- ①ごま油 大さじ2
- ①シーチキン(オイル不使用) 1缶
- ②水 1カップ
- ②鶏がらスープの素 小さじ1

<栄養量・1人分>  
 エネルギー 359 kcal  
 たんぱく質 12.3 g  
 脂質 16 g  
 食塩 2.1 g

### 03 作り方

- ①オクラはヘタの先端を切り落とし、ガクを取り除く。塩(分量外)ひとつまみをまぶし、指先でやさしくこすり、うぶ毛を取り除く。600Wのレンジで30秒温めた後、粗熱をとったオクラを小口切りにする。ナス、トマト、きゅうりをそれぞれ1cm角くらいに切り、ナスは600Wのレンジで30秒~1分温める。切った野菜をボウルに入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ②別のボウルに②を入れて混ぜ合わせ、スープを作る。
- ③そうめんは表示通りにゆでて冷水で洗い、ザルに上げて水気をきる。
- ④器に③のそうめんを盛り、①のをせ、②のスープをかけて完成。



## ■処方箋をかかりつけ薬局へ送信できます

当院は処方箋送信器を設置しています。  
 かかりつけ薬局へ事前に処方箋を送ることで、薬局での待ち時間の短縮が可能です。  
 使用料は無料ですので、お気軽にご利用ください。  
 入院受付窓口横、血圧測定器の横に設置しています。



## ■【面会制限緩和】予約制にて実施しています

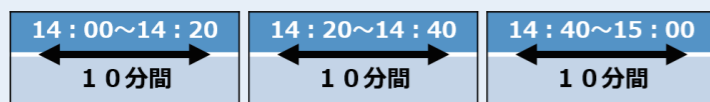
新型コロナウイルス感染症流行に伴う感染防止対策として、入院患者様への面会を制限させていただきましたが、現在の感染状況を鑑み、面会制限の緩和をいたします。

### 【面会予約方法】

- 平日に電話にて予約受付  
☎0557-82-3000
- 予約受付時間 14:30～17:00
- ※当日予約不可

### 【面会される方へのお願い】

- 面会時間：14時～15時の予約制  
1回の面会時間は10分程度
- 面会可能日：平日・土日祝
- 面会頻度：1週間に1回（前回の面会から6日間空いていること）
- 面会人数：原則1患者1日2名まで
- 面会場所：デイルーム・病室
- 面会時の条件
  - ①面会者は、家族・キーパーソンのみ
  - ②1週間以内の風邪症状がない、風邪症状の人と接触がない
  - ③来院時の体温が37度未満
  - ④不織布マスクを必ず着用
  - ⑤年齢制限（小学生以下は面会不可）
  - ⑥ワクチン接種歴は問いません
- 面会予約枠：平日、土日祝（面会時間は10分程度）
  - ①14:00～14:20
  - ②14:20～14:40
  - ③14:40～15:00



## 熱海所記念病院 送迎車両時刻表

2023年4月1日(土)

運行ダイヤ改正および

熱海駅停車場所が第一ビル裏に変更になります

	熱海駅 発 → 病院行		病院 発 → 熱海駅行	
	時刻	停車	時刻	停車
8時	—	▲ 30 改札前に停車	—	—
9時	12	43	00	33
10時	12	45	00	33
11時	12	45	00	33
12時	12	45	00	33
13時	12	45	00	33
14時	12	45	00	33
15時	12	45	00	33
16時	12	—	00	33
17時	—	—	15	—

▲8:30のみ熱海駅改札前に停車します

◇土曜日 網掛け時間帯は運休となります。

◇日曜日・祝日は終日運休となります。