

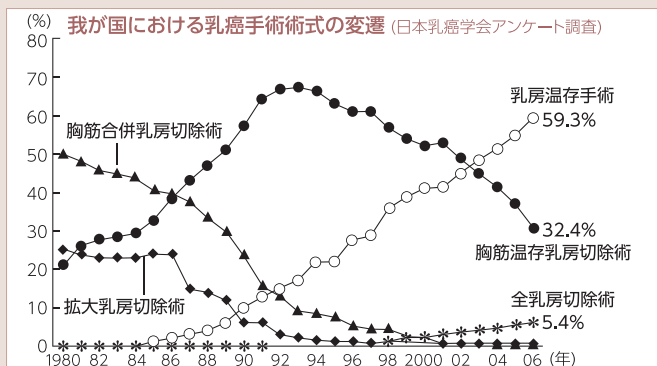
〈健康教室〉

乳がんの早期発見 こまめなチェックと検診を

乳がんの患者さんは増加の傾向に

日本では、成人女性の15～16人に一人が乳がんになり、年間12,000人が亡くなっている乳がん。5～10%が遺伝と言われていますが、環境や生活習慣が原因のことが多く、早い初潮、遅い閉経、出産の経験がない、初産年齢が高齢、出産回数が少ないなどが挙げられます。

乳房のしこり、皮膚のひきつれ、乳頭が陥没などの症状が見られますが、最近では検診での発見が増えており、しこりを感じないくらいの早期乳がんの患者さんが増加しています。



今年の5月、アメリカの女優、アンジェリーナ・ジョリーさんが、乳がん予防のために両乳房切除・再建手術を行ったことが大きな話題になりました。乳がんは、女性のがん死亡率の上位を占めていますが自己チェックができるので、乳がんを早期発見しましょう。

広島共立病院 副院長
高永甲 文男 医師

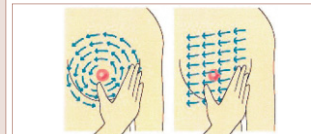


乳房を残す温存手術が主流。 30代から定期的な検診を

乳がんの治療は、以前は乳房を切除していましたが、今は温存手術が主流になっています。がんの大きさが3cm以下で乳腺内に広がっていない場合は、温存手術になります。3cm以上のがんでも、手術をする前に化学療法でがんを小さくして温存手術をすることもあります。現在は、がんの手術の約70%が温存となっています。

術後、抗がん剤を使った化学療法や放射線治療など、患者さんの状況によって選択することになります。乳がんは、「自分で発見できるがん」で、日頃から自己チェックする習慣をつけると良いでしょう。また、30代になったら、1年に一度はがん検診を受診すること。早めに発見し、早めに治療すれば、生存率は格段に高くなるのです。

自己検診の方法



指の腹を使って乳房をくまなく触れる。乳頭を中心に円を描くか、肋骨に沿って横に指をずらしながら触れる。指でつまむのではなく、丁寧にささえるようにするのがポイント。



仰向けの姿勢で乳房やわきの下のリンパ節をさわる。

新病院レポート

基礎工事から躯体工事へ、着々と進行中

9月を迎え、新病院の工事は基礎から建物へと本格化しています。安川土手からの進入路は橋の部分がほぼ完成し、ご迷惑をおかけしていた交通規制が解除されました。散歩がてら安川土手を歩いて工事現場をご覧になってみてください。

病院の建物は横に長い為、8区画に分けて工事が進んでいます。早い区画では2階の工事に取っかかっています。その部分は、南側が救急センター、北側が放射線センターで、救急医療の要の区画です。一方、進入路の下の1階にあるのがレストラン・売店の区画、そして総合待合室に続きます。レストラン・売店は委託業者での運用を予定しています。総合待合室は、約9m×9mのやや狭い印象のスペースになっていますが、自動受付機、自動精算機を導入し、待ち時間の少ない総合受付を目指します。

竣工は来年2014年の7月末の予定です。新病院に関するご質問・ご意見をお待ちしております。



お仕事
カルテ

患者さんのできることを増やし、
笑顔を引き出したい

リハビリテーション科
言語聴覚士

各診療科の業務やスタッフを
紹介します。
今回はリハビリテーション科・
言語聴覚士の蓼田さんが登場!



「話すこと」「食べること」など、
コミュニケーション力や摂食・嚥下力の
回復をサポート



当病院のリハビリテーション科は、医師をはじめ理学療法士・作業療法士・言語聴覚士で構成されています。言語聴覚士は4名で、それぞれが外来、一般病棟、回復期リハビリテーション病棟、通所リハビリテーションで失語症や発音がうまくできない構音障害、認知症、摂食・嚥下障害の患者さんなどに訓練や指導・援助を行っています。



コミュニケーション障害の患者さんに対しては、聞く力、読む力、話す力、書く力をチェックし、それぞれの症状に応じて、コミュニケーション力を上げていきます。

摂食・嚥下障害の患者さんに対しては、嚥下しやすい姿勢のとり方、代償的な嚥下方法、介助の仕方等を指導していき

ます。そして、食事の様子をチェックし、安全に食べられるための食事形態を検討していきます。また、VF検査と呼ばれる嚥下造影検査で誤嚥の有無や口腔・咽頭の動きなどを医師と共にチェックし、口唇や舌等の食べるための器官の強化を図ります。そして安全に食べるための食べやすい食事形態を患者さん・家族にアドバイスしています。

患者さんの笑顔を引き出すために、
日々の努力を惜しまない

仕事をする上での目標は「患者さんの笑顔を引き出す」こと。ことばだけに限らず、ジェスチャーや絵をかくことで、伝えたいことを表現できるようになったり、ミキサー食から普通食へと段階的にレベルアップできたり、患者さんのできることが一つずつ増えて、笑顔になれることが私たちの願いです。

回復期リハビリテーション病棟には、摂食・嚥下障害看護認定看護師も常駐しているので、さらに活動内容を充実させて患者さんの笑顔が増やせるよう、サポートしていきたいですね。



言語聴覚士 主任 蓼田 直子

ズームアップ
チーム医療

それぞれの視点で、患者さんの
栄養状態をみて治療に活かす
NST活動①

(Nutrition Support Team 栄養サポートチーム)

治療の基本である
栄養管理をチームで支える

医療は長い間医師が主導し、患者さんの治療を行ってききましたが、近年はさまざまな医療スタッフがチームとなって協力し合い、それぞれの知識や技術を提供して、患者さんにより最適な治療を行う「チーム医療」が定着してきました。NST活動もその一つで、正式には栄養サポートチーム(Nutrition Support Team)とい



います。患者さんに最適な方法で栄養管理をすることを目的としています。栄養状態が悪いと、治療しても回復が遅くなってしまいます。

最近よく耳にする「チーム医療」という言葉。広島共立病院でもいくつかの医療チームがあります。その中の一つである「NST活動」の取り組みを通して、チーム医療について2回に渡り紹介していきます。

ミーティングや回診などで情報を共有し、
ベストな栄養管理を提案する

まず看護師が入院時患者さんの情報を吸い上げ、栄養スクリーニングを実施。低栄養と判断された患者さんをミーティングで状況を把握します。その後、全員で回診して対応策を検討し、対処方法を決めていきます。



栄養サポート医長
ウオントー・ユン

医師や看護師だけでなく、管理栄養士、薬剤師、言語聴覚士、検査技師らそれぞれの視点から意見や情報が出されるため、患者さんの栄養管理がより充実したものになり、治療・回復もスピードアップします。

健康ひと言
アドバイス

増えている大腸がん

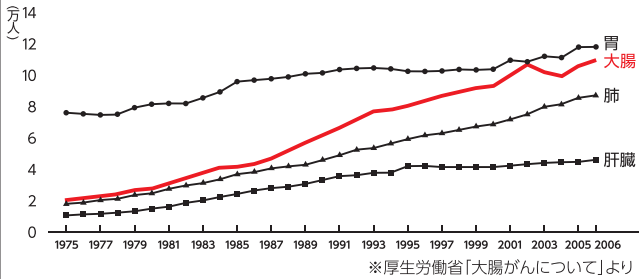
日本人の死因の第1位を占めるがん。中でも、近年、大腸がんによる死亡率が増えています。食生活の欧米化などの原因が考えられますが、定期的な検査を受けて早期に見つければ、ほぼ100%完治が可能です。

ライフスタイルの変化などにより、増え続ける大腸がん

1981年以来、がんは日本人の死因第1位を占めています。特に大腸がんに罹る人が近年急激に増えており、2015年には胃がんを抜いてトップになると予想されています。

大腸がんが増えている原因としては、食生活が欧米化し、お肉など脂質の多いものを摂りすぎて食物繊維が不足しているためと言われています。お肉や脂を消化分解することができる発がん物質が便の中に存在するため便秘になると大

グラフ: がん発生数(全年齢)のグラフ



進行大腸がん(ホルマリン固定後)

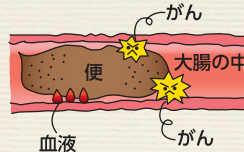
腸がんのリスクが高くなります。バランスの良い食事を心がけ、食物繊維をしっかり摂って、適度な運動をすることが便秘予防に繋がります。1日1回は排便できるようにして、便の状態を観察することも大切です。その他、喫煙や過度の飲酒、内臓脂肪蓄積も大腸がんのリスクを高くする要因と言われています。

大腸がんは自覚症状がない。だからこそ検診を!

大腸がんは、はっきりとした自覚症状がないケースがほとんどで、血便や便が細くなるなどの症状を感じた時には、すでに進行している可能性があります。だからこそ、早期発見が大事になります。



検査科 科長 村上 寛子

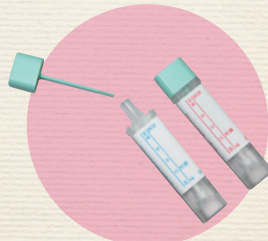


大腸がんやポリープがあると便が出る時にこすれて、便に血液が付くことがあります。この目には見えない血液を調べるのが便潜血検査です。

大腸がん検診は、まず便潜血検査を行います。検査前の食事制限もなく、自宅でも2日に分けて便を採取するだけです。そこで陽性になれば、大腸カメラで精密検査を行います。大腸粘膜を観察し、どこから出血しているか調べます。

ポリープが見つかった場合は、内視鏡で切除できます。切除したポリープは良性か、がんなのかを検査し、がんの場合は治療を始めます。万一、大腸がんになっていても、早い段階で見つければほぼ100%完治が可能です。

バランスの良い食事、適度な運動、そして定期的ながん検診で、大腸がんのリスクを下げてくださいね。



2日に分けて便を採取。採取棒の先に便をごすりつけます。

こんにちは!ご近所ドクター

平賀内科医院

731-3361

広島市安佐北区あさひが丘2-1-5

TEL.082-838-2626

院長/平賀 敬己 先生

診療科/内科

外来受付時間/

9:00~12:00, 14:00~18:00

休診日/

木曜・土曜午後、日曜・祝日

広島共立病院では、地域の開業医ドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。今回は、地域の在宅医療を支えている平賀内科医院です。



患者さんの“望む最期”をしっかりと支えていきたい

Q. 先生が診察時に心がけておられることは?

A. 父の代からあさひが丘団地で開業して約40年近く、2世代に渡って診察させていただいている患者さんもおられます。なじみの方が多いとはいえ、何度も顔を合わせてコミュニケーションを密にし、症状や治療法などをきちんと伝えるように心がけています。

Q. 地域に対する思いは?

A. 大家族で暮らす世帯が多いという土地柄、在宅医療を希望される患者さんが少なくありません。訪問看護施設のスタッフと協力し、定期的な往診を行うなど「最期は自宅で」と望まれる患者さんをできる限りサポートしたいと思います。

Q. ONとOFFの切り替えは?

A. ワイン好きが高じて「シニアワインエキスパート」の資格を取得。仕事が終わった後、大好きなワインをゆっくり楽しむ時間が至福のときですね。

Q. 広島共立病院との連携は?

A. 入院や検査が必要な患者さんや病状が急変した患者さんを、広島共立病院に紹介しています。その患者さんが退院されたらまた当院でケアするなど、情報を共有しながら連携しています。

トピックス

『ピカに灼かれてPartII』第8集完成!

広島医療生協の2年目職員研修として毎年取り組んでいる被爆証言の聞き取りの証言集『ピカに灼かれてPartII』第8集が完成しました。被爆体験の継承や患者・利用者の背景をつかむ重要性を学ぶことなどを目的としています。26人が9グループに分かれて作成しました。1冊300円です。ぜひご購入ください。



「職員平和集会」を開催しました

広島共立病院では、毎年8月6日の午前8時から原爆絵碑の前で集会を行っています。今年は新病院建設工事のため、7階患者食堂へ場所を移して行いました。就業前に職員や組合員99名が集い、68年前の惨状や過酷な人生を歩まれた被爆者の方々に思いを馳せ全員で黙祷、平和への決意を新たにしました。



ひよこ保育園園児の合唱を聴く参加者

地域まるごと健康づくり 「健康教室」開催しました!



2013年5月22日
「薬の飲み方」

徳尾 節子 薬剤師 (エリア薬局)



2013年6月22日
「フッ化物・歯磨剤について」

山下 哲朗 氏 (安佐歯科医師会)



2013年7月27日
「ピロリ菌について～
診断から治療まで～」

三宅 一善 医師 (広島共立病院 内科)

以上、好評のうちに終了しました。

お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせ下さい。

地域まるごと健康づくり「健康教室」のご案内

●開催場所 安佐南区総合福祉センター 広島市安佐南区中須1丁目38番13号

2013年9月28日(土)
14:00～15:30

『耳鼻咽喉科で治療する病気について』

●講師：耳鼻咽喉科くにもと医院
院長 國本 優 医師

2013年10月19日(土) ※第3土曜に変更
14:00～15:30

『未定』

●講師：交渉中

2013年11月23日(土・祝)
14:00～15:30

『未定』

●講師：交渉中

「いきいき★健康倶楽部」のご案内

●開催場所 広島共立病院7階患者食堂 または1階 ほっとスペース奥 心臓リハビリテーション室

2013年9月26日(木)
10:00～11:00

『あなたのその行動が
一人の命を助けます』

●講師：救急ケアチーム

2013年10月24日(木)
10:00～11:00

『ガンは少しでも
早く見つけましょう! (仮)』

●講師：がん緩和ケアチーム

2013年11月28日(木)
10:00～11:00

『糖尿病の合併症を防ぐために、
早く発見する心がけ(仮)』

●講師：糖尿病ケアチーム

お問い合わせ先／広島共立病院 地域連携室 ☎082-879-1111(代)

メディカルフィットネス共立

秋の入会 キャンペーン!

■期間/
9月2日(月)～10月31日(木)

メディカルフィットネス共立では、9月2日(月)から、10月31日(木)までの期間、秋の入会キャンペーンを実施します。期間中に入会された方は、入会金が無料になります。

詳細はお問い合わせください。

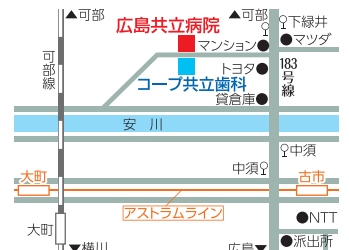
☎082-879-1126

理念

患者の人権を尊重した
安全・安心で信頼される医療を実践します

基本方針

- 常に医療水準の向上に努め、質の高い医療を提供します。
- 患者・住民との共同の営みをすすめる、無差別・平等の医療をおこないます。
- 地域での、保健・医療・福祉のネットワークづくりに貢献します。
- 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
- 平和をつくり、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



広島医療生活協同組合
広島共立病院



〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19-6 TEL.082-879-1111(代)
URL http://www.hiroshimairyu.or.jp E-mail kyoritsu@hiroshimairyu.or.jp