

やすらぎ

10月号 / No. 355

平成23年10月1日発行

富山赤十字病院

TEL(076)433-2222

発行責任者 粟林弘明

編集責任者 桑間直志



10月は『乳がん月間』です

副院長 / がん診療連携推進室長 佐々木正寿
がん相談支援センター相談員 駒見 恵子

『ピンクリボン』をご存知ですか？

ピンクリボンとは、アメリカで幼い子供を持つある女性が乳がんで亡くなり、この女性の母親が幼い孫娘に同じ悲しみを繰り返してほしくないという願いで飾ったのがピンクリボンだったと言われています。『ピンクリボン運動』は、乳がんの「早期発見、早期診断、早期治療」の大切さを世界の女性達に伝える運動です。ピンクリボンをつけることで乳がんを日々意識することの象徴となるようにという願いが込められています。

乳がんは30～50歳代女性の死亡原因第1位

悪性新生物（がん）は、1981年以降日本における死亡原因の第1位となっています。その中でも乳がんは年々増加し、20人に1人が乳がんになると言われています。近年は毎年1万人以上が乳がんで亡くなり、その半数が30～50歳代の女性です。また、乳がんは女性特有のがんと思われがちです

が、男性にも罹患するがんです。男性の乳がん発症者数は約1割と女性と比較し圧倒的に少ないのですが、乳がんになるという意識がないことから発見が遅れてしまうこともあります。

従来、乳がんは欧米の女性に多く、欧米の乳がん罹患率は8人に1人の割合（日本は20人に1人）と非常に高く、当時は死亡率も高かったという背景があります。しかし、1990年以降、欧米では、死亡率は減少し続けており、乳がん検診が普及したことが死亡率の減少につながっています。

マンモグラフィ（乳房レントゲン撮影）検診受診率は、欧米諸国が70～80%台、日本は5.6%

アメリカでは、1985年より毎年10月を乳がん月間とし、1992年には当時のクリントン大統領が10月の第3金曜日をマンモグラフィの日と制定し、特に10月にはさまざまな啓蒙・普及活動が行われています。欧米諸国ではピンクリボン運動が盛んに

理 念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

富山赤十字病院

患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします。

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 適切で最善の医療を受ける権利

富山赤十字病院

なったことで、人々の意識が変わり、マンモグラフィによる乳がん検診受診率が70%を超え、その効果も目に見える形で表れています。一方、日本のマンモグラフィ受診率は5.6%であり、欧米諸国と比較するとかなり低いのが現状です。マンモグラフィは視触診では発見できない極小の石灰化を検知することができるため、乳がんの効果的な検査であると言われています。各国の乳がん死亡率の比較をみると、日本だけが増加しており、受診率向上への取り組みを強化していく必要があります。

乳がんは、早期発見で90%が治癒可能！

乳がんは早期に発見すれば、90%が治癒可能と言われており、早期発見・早期治療が重要とされています。自己検診により、自分でみつけることのできる唯一のがんでもあり、自分の乳房をチェックする習慣をつけておくと、いつもと違う変化を見つけることができます。

乳がんを日々意識することが早期発見につながります。1人でも多くの方が乳がんを命を落とす事がないように、乳がん検診を受診しましょう。

<乳がん自己検診の方法について>

毎月、月経終了後の1週間前後くらいに（閉経後の人は、毎月、日を決めて）行いましょう。

1. 入浴時

せっけんをつけ、指の腹で静かに軽く押さえながら、渦巻き上に丁寧にしこりの有無を調べる。



2. 入浴時、鏡に向かって

鏡の前で、両手を上げたり下げたりして、両手の乳房を観察します。

- ・左右の乳房の形に変化はないか。
- ・皮膚にえくぼやひきつれはないか？
- ・赤くなっていたりむくみやただれはないか？
- ・乳頭から異常な分泌物はないかを調べます。



3. 横になって

肩の下に薄い枕や座布団を敷くと調べやすいです。



腕を上げ、乳房の内側半分を調べます。



腕を下ろし、乳房の外側半分を調べます。



わきの下にしこりはないか調べます。

乳頭を軽くつまんで、分泌物がないか調べます。

日本でも10月を『乳がん月間』とし、乳がんに対するさまざまな啓蒙活動が行われるようになり、街中や病院でも各地のいたるところでピンクリボンをかけるようになりました。日本でピンクリボン運動が広まったのは2000年代に入ってからで

あり、近年、この運動が普及し、行政、企業、民間団体、患者会などが積極的に取り組んでいます。街や病院でピンクリボンを見かけた時は是非思い出して下さい。



旬の味 にんじん 人参 carrot

管理栄養士 大井 晶子



五寸人参 (西洋系)



金時人参 (東洋系)

特徴

肥大した根を食用とします。品種によって根の長短、色などに多くの変異が見られますが、現在、日本で栽培しているものは、短根、橙色の西洋系人参がほとんどです。肉質は緻密で甘みがあります。調理の幅が広くて、栄養的に優れているだけでなく、1年中安定供給されるため、玉ねぎ、じゃがいもと並ぶ家庭の常備野菜です。

原産地・歴史

アフガニスタンのヒマラヤ山脈とヒンズークシ山脈の合流する山麓地帯に野生種がみられ、このあたりが第一原産地とされています。10世紀ごろ、中近東に伝わって二次元的文化をとげ、東西にひろがり東洋系にんじんと西洋系にんじんになりました。日本へは17世紀に中国から東洋系の大長人参が渡来したと推定され、最古に文献が江戸時代初期の『多識編』に「せりにんじん」の名があります。当時の『和漢三才図会』には、黄、赤のほか紫、白色の記載もあり、品種の多彩さがうかがえます。一方、西洋系にんじんは江戸時代の末に長崎に渡来したのが最初で、明治初期に欧米から多くの品種が導入されました。昭和30年代以降は栽培しやすく収量も多いうえに短根で扱いやすい西洋系にんじんが主流になっています。

品種

<西洋系>主に短根、橙色で、甘みもカロチンも豊富で、初夏から秋が収穫期です。根の長さによって区

分された10cm前後の三寸、四寸、五寸や、ナンテス、ベビーキャロットなどがあります。

<東洋系>長根、赤色系が多く、一般に肉質は緻密でやわらかく、にんじん臭が少なく風味がよいです。収穫は秋から冬ですが、現在は、西洋系が主流で栽培は減少しています。

栄養

カロチン（体内で分解しやすい カロチン）が特に多く、緑黄色野菜です。他に、ビタミンB₁・B₂・Cなどを含み糖質は蔗糖です。にんじんには、ビタミンCを酸化するアスコルビナーゼが含まれており、この酵素は空気に触れると働き出します。このためスリおろしたりジュースにすると、にんじん自体のビタミンCを破壊するだけでなく、いっしょに用いた他の野菜のビタミンCも破壊します。ただし、アスコルビナーゼは、2分間加熱するか、酸を加えると作用を止められます。

選び方

色が鮮やかで、表面がなめらかな大きすぎないものがよいです。赤みが強いものほどカロチンが多く、茎の切り口のちいさいものは芯も小さいです。

保存法

比較的保存しやすいですが、夏と冬とでは保存法が違います。寒い時期は常温でも1～2週間もちますが、夏は必ず冷蔵庫に入れてください。

料理上の注意点

皮に近い部分のほうがカロチンが多いので、皮は薄くむきます。鮮度の落ちたにんじんの皮をむかずに煮ると黒ずみます。芯の部分はかたく、味わいも劣るので、生食には外側を利用して、芯はスープなどにします。カロチンは生やゆでた時は30%しか吸収できませんが、脂溶性なので油とともに摂取するか、油料理にすると、70%吸収できます。

敷地内全面禁煙についてのお願い

当院では、患者さんの受動喫煙を防止し健康増進をはかるため、敷地内を全面禁煙とさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

病院長

携帯電話の使用についてのお願い

携帯電話の使用禁止区域では電源をお切りくださいますようお願いいたします。

なお、使用可能区域においても他の方々の迷惑にならないようご注意ください。



10・11月健康教室等のお知らせ 患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください 【お問い合わせ】電話（076）433-2222 医療社会事業部（内線2322）

教室・外来	内 容	実施日 <small>授乳日 除く</small>	時 間	場 所	担 当	申込窓口	
糖尿病指導コース	食事療法	毎週火曜	14:00～15:30	3階討議室	栄養士	外来通院の方は 内科外来	
	病気・生活の話	毎週水曜	14:00～15:30	3階討議室	医師		
	口腔衛生について（「病気・生活の話」と一所に）	10月19日 11月16日	14:00～14:30	3階討議室	歯科衛生士		
糖尿病指導コース	薬の話	毎週木曜	14:00～14:30	9F西病棟説明室	薬剤師	入院中の方は 病棟看護師	
	糖尿病の検査	毎週金曜	14:00～14:30	3階討議室	検査技師		
	運動の話と実技（運動の実技は主治医の許可を受けてください）	毎週金曜	14:30～15:00	3階リハビリ室	理学療法士		
食事指導コース	腎臓病教室（慢性腎不全の食事療法）	昼食会	11:30～12:30	看護専門学校2階調理室	栄養士	主治医	
		1コース ～イライラ Part1 ～イライラ Part2	10月7日 10月19日 11月4日	14:00～15:00	3階講義室		栄養士
		2コース ～自分と向き合ってみよう！～ 3コース 楽しく学ぼう！いいお産	10月27日 11月24日 10月21日 11月18日	14:00～15:30	化学療法棟1階会議室		医師 助産師
安産教室	4コース おっぱいのひ・み・つ	～イライラ Part1 ～イライラ Part2	10月28日 11月25日	3階講義室	助産師	産婦人科外来	
		～自分と向き合ってみよう！～ 3コース 楽しく学ぼう！いいお産	10月21日 11月18日	14:00～15:30	化学療法棟1階会議室		助産師
		～イライラ Part1 ～イライラ Part2	10月14日 11月11日	14:00～15:30	化学療法棟1階会議室		助産師
禁煙教室	禁煙についての相談と講義	第1～4金曜	15:00～15:30	病棟説明室 開催場所はパンフレットに 記載してあります。	保健師	申込不要	
禁煙外来	禁煙についての内服治療を含めた支援	第1～4金曜	午後	呼吸器外科外来診察室	医師	主治医 地域医療連携室	
助産師母乳外来	乳房マッサージ・育児相談・授乳相談	毎週火曜	13:00～15:30	産婦人科外来第3診察室	助産師	7F西病棟 産婦人科外来	
助産師外来	妊娠中、分娩から産後の育児についての相談、アドバイス	毎週月～金曜	13:30～16:00	産婦人科外来第3診察室	助産師	産婦人科外来	
看護相談	糖尿病相談（療養上の留意点、自己血糖測定など）	毎週月～金曜	8:30～17:00	9階外来看護指導室	看護師	内科外来	
のびのびサークル	食育相談	第2木曜	10:00～11:00	化学療法棟1階会議室	栄養士	申込不要	
		第4木曜	10:00～11:30	化学療法棟1階会議室	保健師 助産師	申込不要	
		母乳育児期間中の母子の集い（ホームページをご覧ください）	毎週火曜	13:30～15:00	化学療法棟1階会議室	保健師 助産師	7F西病棟
赤ちゃん健診	当院で生まれた赤ちゃんの発育チェック、赤ちゃん体操、母乳育児相談など	毎週火曜	13:30～15:00	化学療法棟1階会議室	保健師 助産師	7F西病棟	
		ミニレクチャー 乳がんと上手につきあうために	10月12日	14:00～14:30	化学療法棟1階会議室	医師 薬剤師	主治医 看護師
		交流会	10月12日	14:30～15:00			
がん患者と感染症について	11月9日	14:00～14:30					
やすらぎの会	交流会	11月9日	14:30～15:00	化学療法棟1階会議室	がん相談員等	がん相談支援センター	
		10月12日	14:00～15:00				
		11月9日	14:30～15:00				
れんげそこの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	10月12日	14:00～15:00	9F西病棟説明室	9F西スタッフ	申込不要	
ストリー外来	ストリーの説明(手術前)・手術後の定期的なフォローアップなど	毎週火曜	13:30～15:00	外科外来診察室	医師 看護師	外科外来	