

すこやか
Gukoyaka



TSURUMI, Special edition

「乳がんについて」

健康管理センター

「貧血について」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「手づくり豆まき」

「SNS等による人権侵害について」



四浦半島 河津桜

2024. February
Vol. 605

広報誌「厚生連だより」



乳がんについて

乳腺外科部長 末廣 修司

はじめに

乳腺外科は乳房に出来る病気、おもに乳がんに対する診断と治療を専門とする診療科です。乳がんは日本人女性がかかるがんの中で最も数が多く、国立がん研究センターがん情報サービスによると、2018年に乳がんと診断されるのは94,519例、2019年の死亡数は14,935人と毎年増加している病気です。(図1)

生涯で2人に1人ががんにかかる時代、がんは高齢になってからかかる物と思いがちですが、乳がんは若い人もかかる、他人事ではない身近な病気です。(図2)乳がんは30歳代から増加していき、40歳代後半から急激なピークを迎え、60歳代後半まで上昇します。

若いうちから検診を受ける習慣をつけ、早期発見、早期治療が出来るようにしましょう。

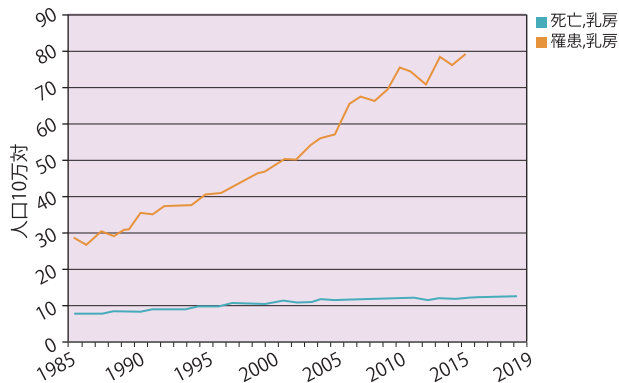


図1: 年齢調整罹患率と死亡率
出典: 国立がん研究センターがん情報サービス

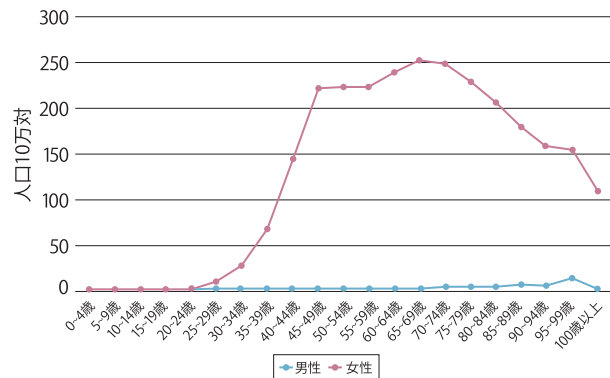


図2: 年齢階級別罹患率
出典: 国立がん研究センターがん情報サービス

乳がんとはどういう病気?

乳がんはおよそ9人に1人がかかり、年間の罹患者数は9万人以上(国立がんセンターがん情報サービスより)そのうち25%しか検診で見つかっていません。初期症状は乳房のしこり、乳首から赤い汁が出る、乳房の皮膚のくぼみや引きつれ、乳首や皮膚の赤み、ただれなどがあります。症状があれば検診ではなく、病院で精密検査を受けましょう。



乳がん検診の現状

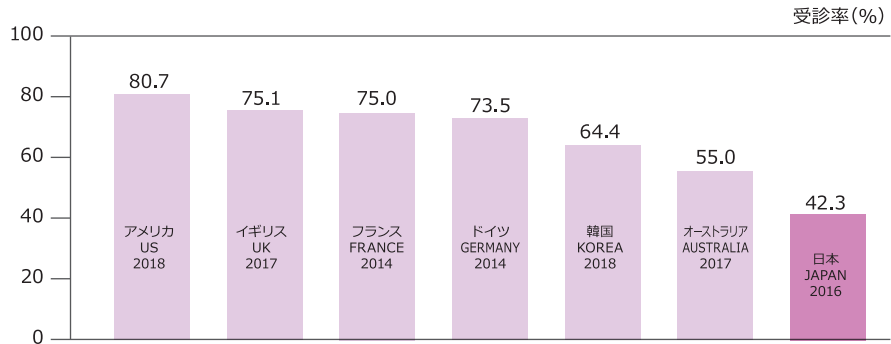
検診を受ける目的は、乳がんを早期発見することです。早期乳がんは予後良好で、5年生存率は95%以上（相対生存率：乳がん以外の死亡を補正した生存率 ステージI 100% ステージII 96.1%）と、ほとんどの患者さんが完治することができる、予後良好な病気です。（表1）

	I	II	III	IV
症例数	7683	7254	1630	876
実測生存率(%)	97.7	93.3	77.3	38.9
相対生存率(%)	100	96.1	80	40

表1: 乳がん5年生存率
出典: 国立がん研究センターがん情報サービス

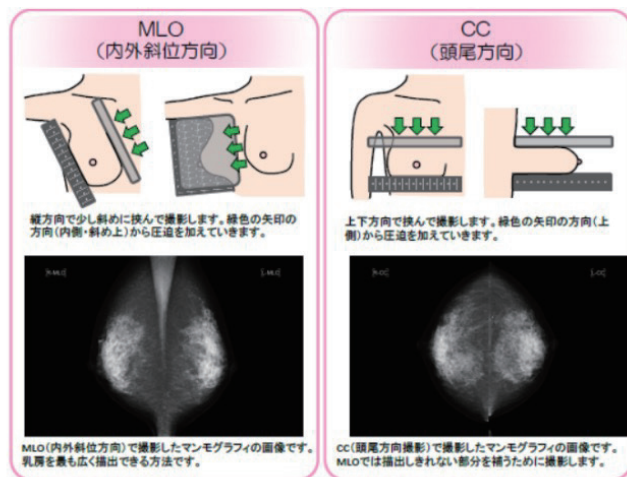
日本女性のがん検診受診率が諸外国と比べて低いことが問題となっています。（図3）

図3: 乳がん検診(50~69歳)受診率の国際比較
出典: 国立がん研究センターがん情報サービス



40歳以上の女性に対して、マンモグラフィ検診が行われます。（図4）マンモグラフィとは、2枚の板で乳房を挟んだ状態でエックス線撮影を行い、しこりや石灰化を発見する検査です。異常があれば、精密検査の受診を勧められます。

図4: マンモグラフィ
出典: 国立がん研究センター中央病院



精密検査を受けてください、と言われたら

精密検査=乳がん、とは限りません。

精密検査で乳がんが見つかる確率は高くなく2017年に日本対がん協会が実施した乳がん検診では精密検査を受けた方の5.8%、検診受診者では0.24%の乳がんが発見されました。（図5）

ほとんどの方は問題ありません。ですが要精密検査となった方の中には乳がんが隠れていることがありますので、なかなか大変だとは思いますが検査を受けて安心して過ごせるように検診を受けましょう。

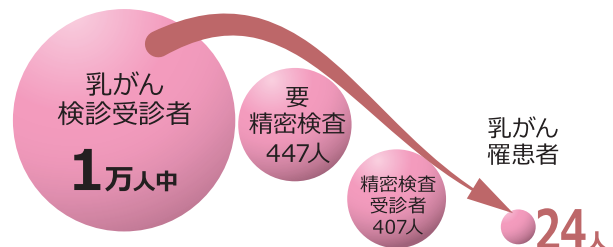


図5: 乳がん精密検査を受ける必要のある人、がんが見つかる人の割合
出典: 日本対がん協会ホームページ

乳がんの治療

乳がんの治療では、手術、薬物療法、放射線治療の3つが中心となります。

①手術

乳がんの手術では乳房切除術（全摘）と部分切除術（乳房温存）があります。部分切除術は病変の周りを取り除く手術で、乳房切除術と比較し美容的変化が小さく済む治療法です。温存乳房内再発を予防する目的で、術後に放射線治療（後述）が勧められます。

できるだけ自分の胸を残したい、という患者さんの要望にかなう治療法です。がんの大きさが3cm以上であったり、複数の病変があったりする場合には乳房切除術が勧められます。乳房切除術は大胸筋と小胸筋を残してすべての乳房を取り除く手術です。部分切除術と異なり、美容的変化は大きくなりますが、現在は乳房切除後に乳房を作る乳房再建が保険適応で行えるようになっていました。乳房の喪失という、患者さんの受けた大きなダメージを少しでも軽くすることが可能な治療選択肢となっています。

②薬物療法

多くの方が、がんの治療では抗がん剤が必要となる、と考えておられるかもしれませんが、必ずしもそうとは限りません。乳がんと一口に言っても病気の量や種類によって最適な治療法は異なります。再発する危険性の低い場合は抗がん剤治療を行う必要はありません。手術後に主治医とよく相談して、最適な治療の選択ができるよう、提案しています。

③放射線

放射線治療は手術の項目でもふれたように、乳房部分切除後に行うことで温存乳房内再発を低下させる効果が期待できます。そのほかの場合にも活用できる治療ですので、薬物療法と同様に、病状に応じて治療の必要性を決定します。

最後に

乳がんは誰でもなる可能性のある身近ながんです。自分のため、大切な人のため、定期的に検診を受けましょう。





貧血の中で一番多いのが鉄不足によって起きる「鉄欠乏性貧血」です。

平成21年国民健康・栄養調査によると、20～40代女性の21%が貧血、65%がかくれ貧血といわれています。(出典:働く女性の心とからだの応援サイト)

主な原因としては以下の3つが挙げられます。

原因 1 :食べ物から十分な鉄分をとれていない

1日の鉄の推奨量は成人男性で大体7.0mg～7.5mgで、月経のある女性は10.5mgとされています。2016年の日本人の鉄の平均摂取量は7.4mgなので、閉経前の女性は特に鉄の摂取不足と言えます。

原因 2 :鉄の需要が増加する

成長期や妊娠、授乳期の人は体内で通常よりも多く必要とするので、鉄不足になりやすいです。

原因 3 :出血

月経による出血で鉄が失われます。症状が強い場合は子宮筋腫など疑われますので婦人科受診が必要です。

男性や閉経後の女性は、胃潰瘍、大腸がん、痔などによる出血で鉄欠乏が起こります。

この場合、胃カメラ・大腸カメラ等が必要です。

一般的な貧血では「動悸・息切れ」「疲れやすい」「顔色が悪い」「頭が重たい」などの症状が現れます。生活のパフォーマンスが下がるため、積極的に鉄分を摂取して欲しいところです。かくれ貧血は「潜在性鉄欠乏」といい、貧血予備軍の状態です。放っておくと、鉄剤を必要とする貧血になる可能性もあるので、注意が必要です。

当センターでは、鉄欠乏性貧血の状態がわかるオプション検査がありますので、貧血の症状が思い当たる方は、ぜひ受けてみてください。

事前のご予約もしくは健診当日保健師による
問診時に相談しながら検査の追加ができます。

料金:鉄欠乏性貧血 **2,200円(税込)**

 **0977-75-6154**(予約専用)





2月は節分です。豆まきをして邪気を払うわけですが、今年は本物の豆を使わずみんなで作った豆と鬼で節分を楽しんでみました♪

鬼もなかなか迫力のある顔に出来上がりビックリされるご利用者さんもうらっしゃいました♪

皆さん 始めは優しく投げていましたが、段々と強くなり激しく鬼に豆を当てていました♪きっと邪気が払われたことでしょう♪



手づくりのおにも顔

新型コロナウイルスとインフルエンザが流行しています。しっかり予防対策をしましょう!

皆さんから「こういう手作りの豆まきもまた違った楽しさがあったいいね」「片づけが楽だね」と色々な意見が聞かれ、とても好評でした。



豆も手づくり! 鬼の口にえいっ!



鶴見病院を利用される患者さんにご家族へ 重要なお知らせ

鶴見病院は令和5年10月1日に紹介受診重点医療機関に指定されました。
令和6年4月1日より、かかりつけ医などからの紹介状をお持ちでない場合は選定療養費をご負担いただくようになります。

初診時・再診時 選定療養費とは

国（厚生労働省）が「初期治療は地域の医院やかかりつけ医で、高度・専門医療は病院で行う」という医療機関の機能分担の推進と、かかりつけ医の推奨を図るために定めた制度で、**紹介状なしに200床以上の病院を受診した場合に保険適用の診療費とは別に選定療養費をご負担いただく制度です。**

初診

初診時選定療養費

¥7,700(税込)

●次のような場合には、初診時選定療養費をご負担いただきます。

1. 他の医療機関より、紹介状なしで初めて受診する場合。
2. 今回の受診が、今までの診療と同一病名同一症状であっても、患者さんが任意に診療を中止して3か月以上経過した場合。
3. 傷病が一旦治癒もしくは治癒に近い状態までになり、その後再発した場合。
4. 急性疾患で受診したあと、他の診療科を初めて受診する場合。（風邪をひいて受診したあと、2か月後に打撲で受診した場合など。）
5. 同日に複数の診療科を初診で受診された場合。

再診

再診時選定療養費

¥3,300(税込)

●次のような場合には、再診時選定療養費をご負担いただきます。

1. 他の医療機関への「紹介状」をお渡しできるまで病状が安定した患者さんが、ご自身の判断で当院での診察を希望する場合。
2. 他の医療機関に紹介した患者さんが、ご自身の判断で当院での診察を希望する場合。
3. 通院中の診療科以外の診療科を、紹介状または院内紹介なしで受診する場合。

※前回受診日より3か月を経過するなど初診の対象となった場合は初診時選定療養費になります。

●次に該当する方は、選定療養費はいただきません。

1. 当院の他の診療科または当健康管理センターから院内紹介されて受診する場合。
2. 他の医療機関からの、紹介状をお持ちの方。
3. 生活保護による、医療扶助の対象となる方。
4. 特定疾患など、各種公費負担制度受給対象の方。（㉠、㉡、㉢、㉣は対象外）
5. 労働災害・公務災害で受診の方。
6. 救急車で当院に搬送された方。

SNS等による人権侵害について

ネット社会となり、手軽に情報や意思発信を出来る現代、知らないうちに入権侵害の加害者、被害者となる可能性があります。インターネット上の人権侵害については、様々な相談窓口が来ていますので、気になることがありましたら相談してみたいかでしょうか。

インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内

対面 電話 メール チャット SNS 左記マーク以外は各機関のWebフォームから相談

インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等のトラブルにあった
 解決策について相談したい
 悩みや不安について話をしたい

インターネット上の違法・有害情報を見つけた
 違法薬物の販売情報、違法なわけず画像、児童ポルノ、爆発物・銃砲等の製造、殺人や強盗等の犯罪行為の請負・仲介・誘引、自殺の誘引・勧誘などを通報したい

心のSOS まもろうよこころ(厚生労働省)
www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro
 生きるのがつらいほどの悩みや不安を抱えている方に対して、気軽に相談できる窓口を紹介しています。

ネット上の書き込み・画像を削除したい
 書き込んだ相手に損害賠償を求めたい
 身の危険を感じている／脅迫されている・犯人の捜査、処罰を求めたい

弁護士 または 法的トラブル解決のための「総合案内所」法テラス
 0570-078374 www.houterasu.or.jp
 問合せ内容に応じて解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を案内します。経済的に余裕のない方を対象に無料の法律相談や弁護士費用等を立て替える制度があります(要件確認あり)。

サイバー犯罪の情報提供、相談窓口
 警察または居住地のサイバー犯罪相談窓口
www.npa.go.jp/cyber/soudan.html

ネットトラブルの専門家に相談したい
 人権関係の専門機関に相談したい
 プロバイダ等に削除を促してほしい(民間機関)
 有害情報も通報したい(民間機関)

迅速な助言 違法・有害情報相談センター(総務省)
www.ihaho.jp
 相談者自身で行う削除依頼の方法などを迅速にアドバイスします。インターネットに関する技術や制度等の専門知識や経験を有する相談員が、人権侵害に限らず、様々な事案に対して幅広くアドバイスします。

削除要請・助言 人権相談(法務省)
 0570-003-110 www.jinken.go.jp
 相談者自身で行う削除依頼の方法に加え、法務省が事業に応じてプロバイダ等に対する「削除要請」を行います。削除要請は法的な効果を生むものではありません。削除要請を行う際には申渡す必要がある場合があります。

プロバイダへの連絡 誹謗中傷ホットライン
www.saferinternet.or.jp/bullying/
 インターネット上の誹謗中傷について連絡を受け付け、一定の基準に該当すると判断した場合には、国内外のサイトへの削除の要請や、警察等への通報を行います。リベンジポルノの被害に遭われた方、いじめの動画画像の通報も受け付けています。

迅速な削除の要請 セーフライン
www.safe-line.jp
 インターネット上の違法情報や有害情報の通報を受け付け、国内外のサイトへの削除の要請や、警察等への通報を行います。リベンジポルノの被害に遭われた方、いじめの動画画像の通報も受け付けています。

サイトへの削除依頼 インターネット・ホットラインセンター(警察庁)
www.internethotline.jp
 インターネット上の違法情報及び児童ポルノ等の通報、自殺誘引等情報の通報を受け付け、ガイドラインに基づいて該当性の判断を行い、警察への情報提供とサイトへの削除依頼を行います。

※上記機関以外に、一般的な情報セキュリティ(主にウイルスや不正アクセス)に関する技術的な相談に対してアドバイスを提供する窓口としてIPA[情報セキュリティ安心相談窓口]があります。
 ※上記のほか、学校や地方公共団体にある相談窓口も活用してください。

※法務省ホームページより引用

大分県厚生連健康管理センター
 農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	99
		姫島	3
		杵築	72
	中部エリア	山香	0
		大分	55
	南部エリア	由布	50
		白杵	21
	豊肥エリア	野津	1
		佐伯	17
	北部エリア	豊後大野	39
竹田		35	
豊後高田		48	
中津		56	
西部エリア	宇佐	43	
	安心院	15	
	日田	42	
	玖珠	39	
	九重	11	
JA べっぴん日		78	
大分大山町農協		0	
JA 下郷		2	
合計		726	
12月受診者数		3,190	

編集後記

年明け後も引き続きインフルエンザが猛威を振るいましたが、皆様は変わりありませんか？
 立春と言えどもまだまだ寒い日が続きますので、ご自愛ください。

N.S

