

すこやか Suboyaka



TSURUMI, Special edition
「乳がんについて」

健康管理センター

「新しくなった脂肪性肝疾患の名称と

腹部超音波検査のすすめ」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「季節のお食事」

人権コラム

「気づかないハラスメント」を
防ぐために

日出町
大神ファーム

2026.March
Vol.630

広報誌「厚生連だより」

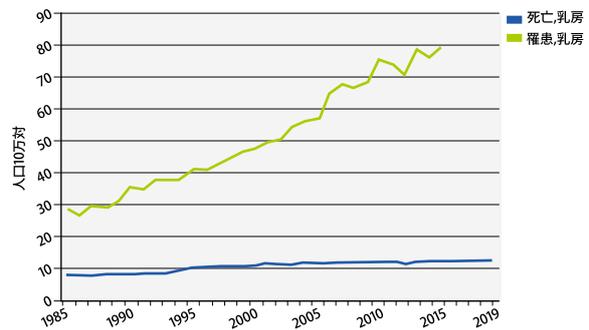
乳がんについて

乳腺外科部長 末廣 修治

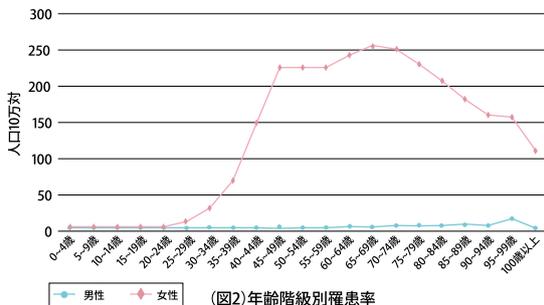


はじめに

乳腺外科は乳房にできる病気、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、2021年に乳がんと診断されたのは99,449例(男性667例、女性98,782例)、2024年の死亡数は16,005人(男性136人、女性15,869人)と毎年増加している病気です。(図1)



(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

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ものと思いがちですが、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歳台から増加していき、40歳台後半から急激なピークを迎え、60歳台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、早期治療ができるようにしましょう。

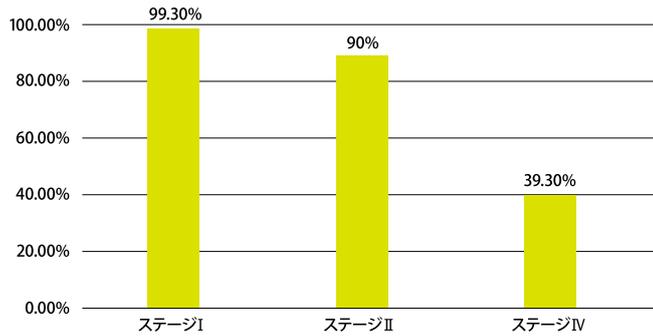
乳がんとはどういう病気?

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。

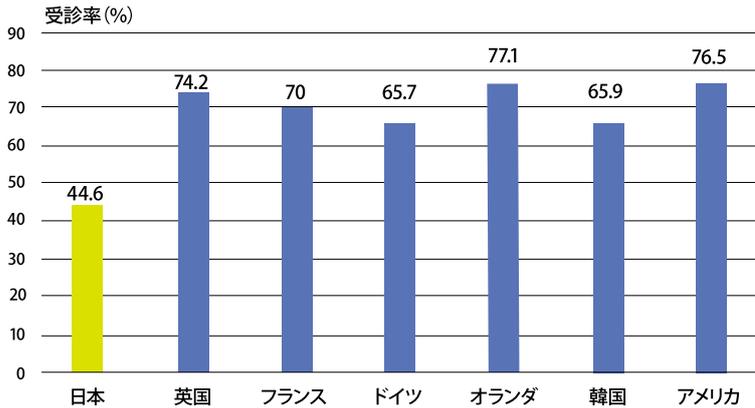


乳がん検診の現状

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 99.3% ステージII 90%)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。(図3)



(図3)乳がん5年相対生存率
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4)

(図4)乳がん検診受診率の国際比較
(2023年7月時点)
出典:厚生労働省

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5)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5)マンモグラフィ
出典:国立がん研究センター中央病院

MLO (内外斜位方向)

縦方向で少し斜めに挟んで撮影します。緑色の矢印の方向(内側・斜め上)から圧迫を加えています。

MLO(内外斜位方向)で撮影したマンモグラフィの画像です。乳房を最も広く描出できる方法です。

CC (頭尾方向)

上下方向で挟んで撮影します。緑色の矢印の方向(上側)から圧迫を加えています。

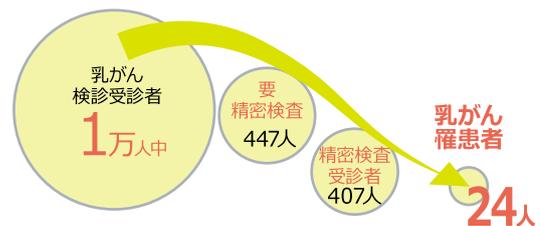
CC(頭尾方向)で撮影したマンモグラフィの画像です。MLOでは描出しきれない部分を補うために撮影します。

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支部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%で乳がんが発見されました。(図6)

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6)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。近年では、がんの性質や進行度、患者さんの年齢や体力、生活背景などを総合的に考慮し、一人ひとりに合わせた個別化医療が行われるようになっていきます。

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变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。

さらに一部の早期乳がんでは、ラジオ波を用いてがんを焼き固める「ラジオ波焼灼療法(RFA)」と呼ばれる治療が行われることがあります。皮膚の切開をほとんど行わず、身体への負担が少ない治療法ですが、適応は限られており、現時点ではすべての患者さんに行える治療ではなく、行える施設も今はまだ限られています。

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、美容的变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きます。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。

また近年では、手術前に薬物療法を行い、がんを小さくしてから乳房温存手術を目指す「術前治療」が行われることも増えています。これにより、以前は全摘が必要と考えられていた場合でも、乳房を残せる可能性が広がっています。

2. 薬物療法

がん治療で「抗がん剤が必要なのは」と不安を抱く方も多いかもしれませんが、しかし、必ずしも抗がん剤が用いられるとは限りません。現在は乳がんの特徴に合わせて、ホルモン療法や分子標的治療、抗がん剤などを適切に選択できるようになっています。乳がんと一口に言っても、その進行度や種類によって最適な治療法は異なります。再発のリスクが低い場合には抗がん剤治療は不要です。手術後は主治医とじっくり話し合いながら、ご自身にふさわしい治療法を選びましょう。再発の危険性が低いケースでは、身体への負担が大きい抗がん剤ではなく、必要最小限の治療が重視されています。

また、高齢の患者さんの場合も、年齢だけで判断するのではなく、体力や持病、生活の質も考慮し、無理のない治療を選ぶことが増えています。

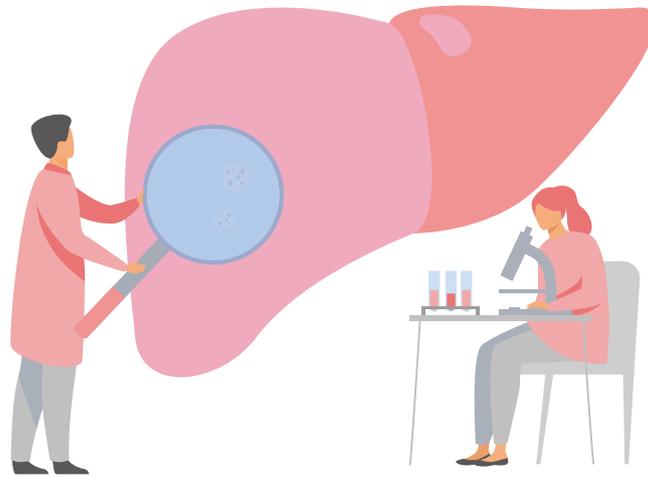
3. 放射線治療

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

乳がん治療は、患者さん一人ひとりに合った負担の少ない方法を選ぶことが重要です。医師とよく相談して治療を進めましょう。乳がんは誰でもかかる可能性があるため、定期的な検診をおすすめします。





健康診断で「脂肪肝」と言われる方がとても増えています。脂肪肝は、お酒を飲まない人にも起こる「肝臓に脂肪がたまった状態」です。

2023年、脂肪性肝疾患の分類が見直され、NAFLD/NASH(ナッシュ)→MASLD/MASH(マッシュ)という名称に変更されました。特にMASHは炎症が強く、放っておくと肝硬変や肝がんにつながる可能性があります。

脂肪肝は自覚症状がほとんどなく、知らないうちに進んでしまうため、早めにチェックすることがとても大切です。

日常の何気ない習慣の中にも、脂肪肝を進めてしまうものがあります。たとえば

- ・野菜ジュースやオレンジジュースを毎日飲む(果糖が多い)
- ・甘いカフェラテ、ココア、スポーツドリンクをよく飲む
- ・お菓子やパン、麺類など糖質中心の食生活
- ・夜遅い夕食、夜食
- ・運動不足や寝不足、毎日の少量飲酒

などが挙げられます。

飲酒習慣に関わらず、糖分のとりすぎが脂肪肝につながりやすいことが分かっています。

上記の生活習慣に心当たりのある方や、脂肪肝と指摘されたことがある方、健診の数値が気になる方は、ぜひ腹部超音波検査を受けてみてください。

肝臓の病気は、早く気づいて生活を整えるほど予防効果が高いです。健診前後だけ気にするのではなく、毎日の生活習慣を見直し改善していきましょう。

腹部超音波検査

5,500円(税込)





お誕生日やイベント時にご提供したお食事を紹介いたします。

お誕生日会

毎月のお誕生日会では、旬の食材を使ったお食事をご提供しています。
少しでも季節を感じていただけるメニューを工夫しています。

10月 お誕生日会



- ・いなり寿司
- ・えび他の天ぷら
- ・ブロッコリーとカニカマのマヨ和え
- ・吸い物・漬物・メロン

11月 お誕生日会



- ・栗赤飯
 - ・コロック&エビフライ
 - ・大根なます
 - ・筑前煮
 - ・茶碗蒸し
 - ・漬物
- 《♪秋の味覚を詰め込んだ行楽弁当風》

12月 お誕生日会



- ・巻き寿司
 - ・天ぷら盛り合わせ
 - ・赤魚の煮付け
 - ・すまし汁
 - ・漬物
 - ・メロン
- 《♪巻き寿司が一番の人気メニューです》

1月 お誕生日会



- ・しらすと生姜の炊き込みご飯
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・茶碗蒸し
- ・かぶの赤だし
- ・漬物・いちご

12月15日 クリスマス会



- ・チキンライス
- ・フライドチキン
- ・ポテトサラダ
- ・ビーフシチュー
- ・豆乳ティラミス (おやつ: シフォンケーキ)

12月25日 クリスマス



- ・グリルチキン
- ・スパゲティーサラダ
- ・クラムチャウダー
- ・抹茶パバロア (おやつ: イチゴケーキ)

クリスマスには、クリスマス気分を盛り上げる華やかな洋風メニューをご用意しました。

お正月

元旦 1月1日



- 昼食
- ゆかりご飯、ぶりの照り焼き、数の子、きんとん、昆布巻き、紅白なます、お吸い物



- 夕食
- ご飯、お煮付け、かぶの柚子みそかけ、なめこの赤みそ汁

正月祝い膳 1月5日



- 赤飯、天ぷら盛り合わせ、紅白なます、金銀汁、オレンジ

春の七草 1月12日

七草がゆ

お正月には、「今年もお元気で過ごしましょう」との願いを込めて、縁起物のエビをはじめ、おせちで定番のおめでたいお料理を取り入れました。きっと新しい年の始まりを感じていただけたと思います。

今年は季節ごとの行事食に加えて、不定期に日本全国のご当地料理をご提供しています♪

長崎県

日本全国ご当地料理

今回の“日本全国ご当地料理”は<長崎県>です。野菜や魚介の旨味が溶け込んだ名物の『長崎ちゃんぽん』をご提供しました。それに、五島列島の小値賀島に伝わる郷土料理「ピーナッツ豆腐」に柚子味噌を添えてお召し上がりいただきました。みなさん「美味しかった」と大変好評でした。



nagasaki

- ・わかめおにぎり
- ・長崎ちゃんぽん
- ・ピーナッツ豆腐
- ・オレンジ
- おやつ: カステラ



食事療養科だより

【ひな祭りやお花見にちらし寿司】

ちらし寿司は、酢飯の上にさまざまな具材を「散らす」ことから名づけられたお寿司です。

※**はじまり**

起源は、現在の岡山県に伝わる「ばら寿司」といわれています。江戸時代、徳川令(贅沢を控えるお触れ)が出され、「一汁一菜」に制限されました。

そこで人々は、

- ・見た目は質素に
 - ・でも中にはたくさんの具を忍ばせる
- という工夫をして誕生したのが「具だくさんの酢飯」=ばら寿司でした。

これが、全国に広まり、地域ごとの「ちらし寿司」へと発展しました。

※**行事との関係**

ちらし寿司は色とりどりで縁起がよいとされ、ひな祭りなどのお祝いごとに食べられるようになりました。

ちらし寿司



材料		4~6人分	
米	2合	(酢飯の具材)	(飾りの具材)
(合わせ酢)		干し椎茸	2枚
砂糖	36g(大さじ4杯)	人参	30g
酢	42g(大さじ4杯弱)	和風だし	1.5g
塩	1g	砂糖	6g(小さじ2杯)
		しょうゆ	9g(小さじ1.5杯)
		れんこん30g(花形 酢れんこん6切れ)	
		えび	50g(6尾)
		卵(錦糸卵)	50g(1個)
		桜でんぶ	少々

作り方

- 1 出し昆布を入れ、お米を炊く。
- 2 酢飯の具材は小さめにカットし、調味料で煮る。
- 3 ご飯が炊けたら合わせ酢を入れて混ぜ、②の具材も入れて混ぜ合わせる。
- 4 お好みで具材をトッピング。

栄養価
(おにぎり1個分:1/6カット)

エネルギー	230kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	1.4g
炭水化物	48g
塩分	1.0g



※当院のちらし寿司の味付けなので、塩分控えめになっています。
 ※ひな祭りにはかわいくトッピング、お花見にはオニギリ型で作ってみました。
 ※血糖が気になる方は、合わせ酢の砂糖を甘味料に変えて作ってもよいです。

(管理栄養士 大村 亜有子)

公式Instagramのご紹介

鶴見病院では、公式Instagramを通じてさまざまな情報発信を行っています。

日々の投稿では、

- ・診療科や医療サービスのご案内
- ・健康づくりに役立つワンポイント情報
- ・院内の取り組みやイベントの様子
- ・季節のお知らせ

など、ホームページとは異なる視点で、より身近に感じていただける内容をお届けしています。

まだご覧になっていない方は、この機会にぜひフォローをお願いいたします。

今後も、地域の皆さまに信頼され、親しみを持っていただける情報発信に努めてまいります。



公式キャラクター「つるみん」

よろしく
おねがいします!

公式アカウント

@ok_tsurumi



@OK_TSURUMI

「気づかないハラスメント」を防ぐために



年度末を迎え、職場では人事異動や新しい体制づくりの準備が進む時期となりました。新しい職員や部署との関わりが増えるこの時期だからこそ、改めて考えたのが「ハラスメント」です。

ハラスメントというと、暴言や明らかな嫌がらせを思い浮かべることが多いかもしれませんが、しかし実際には、「指導のつもりだった」「場を和ませるための冗談だった」といった言動が、相手にとっては精神的な負担となってしまうことがあります。特に、仕事の経験や能力、年齢、性別、家庭環境などに関する発言は、本人の努力では変えられない部分に触れることもあり、知らず知らずのうちに相手を傷つけてしまう場合があります。

また、忙しさや業務の緊張感から、感情的な言葉で指導してしまうこともありますが、そのような状況が続くと、職員が安心して意見を言いくい雰囲気生まれ、職場全体の連携や安全性にも影響を及ぼす可能性があります。

ハラスメントを防ぐために大切なのは、「自分の言動が相手にどのように受け止められるか」を意識することです。相手の立場に立ち、人格を尊重したコミュニケーションを心がけることで、互いの信頼関係が深まり、働きやすい職場づくりにつながります。

誰もが安心して能力を発揮できる環境を守るために、日頃の声かけや態度を振り返り、思いやりのある行動を大切にしていきたいと思います。

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	51
		姫島	1
		杵築	49
		山香	4
	中部エリア	大分	46
		由布	16
	南部エリア	臼杵	19
		野津	0
		佐伯	20
	豊肥エリア	豊後大野	28
		竹田	62
	北部エリア	豊後高田	29
		中津	30
		宇佐	56
		安心院	5
西部エリア	日田	5	
	玖珠	16	
	九重	0	
JA べっぴ日出		68	
大分大山町農協		2	
下郷農協		0	
合計		507	
1月受診者数		2,718	

編集後記

3月は年度の締めくくりの月です。この一年を振り返ると、多くの方々に支えられながら活動を続けることができました。心より感謝申し上げます。
これから迎える新年度も、より質の高いサービス提供を目指し、職員一同努力してまいります。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、どうぞご自愛ください。
M.M

