

特定医療法人財団同愛会

博愛病院

博愛すまいるん♪

Enjoy Smile Up!

06
Free magazine+
★ Summer
2017



- 博愛探検隊「リハビリテーション科の紹介」
- 教えてドクター「乳がん」
- すまいるニュース・健康講話
- 外来診療担当医師 一覧表



リハビリ テーション科を 探検だ！



ある日のリハビリテーション科スタッフ



○病気により入院された方々が、回復し再び元の生活へ安心して戻れるようにサポートしていく事が私たちの役目です。障がいを負われた方々の機能回復と社会復帰を目指して、総勢44名のスタッフで専門的なりハビリテーションを提供しております。

○脳卒中、整形外科手術後、外科手術後、呼吸器疾患、心臓疾患、がんのリハビリテーションなど様々な疾患に関わらせて頂き、病気の初期段階の急性期、リハビリ効果が最も期待される回復期、そして退院後の在宅療養期と全ての時期に途切れなく関われる体制を整えております。

理学療法

起き上がる・立つ・歩くなどの基本的な動作能力の改善を目的に運動療法を行っていきます。



作業療法

身の回りの動作や日常生活動作、そして社会で必要な動作の獲得を図るために練習を行っていきます。



言語聴覚療法

発声・発音などのコミュニケーション機能の改善や摂食・嚥下機能改善のために練習を行っていきます。

小児リハビリテーション

運動面やコミュニケーションなどの発達に遅れがみられるお子さんに対し、個々の発達に応じて、外来にて専属の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が個別に児童発達支援を行っていきます。



がんのリハビリテーション

がんのリハビリテーションを認定されたスタッフ6名でがん患者さんのリハビリテーションやサポートを行います。また乳がん手術後の患者さんへは、女性専属チームで、十分に上肢の機能回復が図れるよう関わらせて頂きます（外来リハビリで継続します）。



回復期リハビリテーション

脳卒中など長期間にわたり専門的なリハビリテーションが必要な患者さんは回復期リハビリテーション病棟で十分な時間をかけて練習を行っていきます。



博愛訪問リハビリテーションセンター

在宅で療養されている方に理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が訪問させて頂き、住み慣れたご家庭で安心して生活できるように自宅でのリハビリテーションや支援を行っていきます。



教えてドクター

教えてドクターでは、
当院の医師が
病気をわかりやすく
解説します。

乳がん検診と自己触診で 早期発見・早期治療を!!

乳がんは早期発見・早期治療に

よってほぼ治る病気です。手術療

法で乳房を残すことも可能です。

ただし、そのためには乳がん

検診を受けることと月1回の自

己触診をすることが大切です。

では、その乳がんの詳細につ

いてみていきましょう。

①なぜ乳がんになるのでしょうか?

乳がんの発生には多くの場合、エストロゲンという女性ホルモンが深く関わっています。

現代の豊かな食生活やライフスタイルの変化（未婚、高齢出産、早い初潮、遅い閉経）はエストロゲンを分泌する期間を長くしているため、以前と比較して乳がんを発症しやすくなっているといわれています。

②乳がんのリスク因子と予防のポイントとは?

- リスク因子は以下の6項目が考えられます。
1. 早い初潮（11歳以下）、遅い閉経（55歳以上）
 2. 未産、高齢初産
 3. 肥満（標準体重+20%以上）
 4. 良性乳腺疾患の既往
 5. 乳がんの既往
 6. 乳がんの家族歴（母親、姉妹等）
- そして乳がん予防のポイントは以下の通りです。
1. 閉経後の肥満に気を付ける。
 2. 動物性脂肪の多い食事を減らす。
 3. 緑黄色野菜や果物、豆類、穀類など食物繊維の多いものを食べるように心がける。
 4. アルコールは控えめにする。
 5. 適度な運動を心がける。
- これらのことに気を付ければ乳がんのリスクを減らすことができるかもしれません。

③乳がんは早期発見によって高い治療率が得られます。

表1は乳がん病期別の5年生存率を示したのですが、病期Ⅱまでは90%以上の5年生存率です。すなわち、乳がんになられた方のうちほとんどの方が5年以上お元気でおられるわけです。そして、マンモグラフィ検診で発見された乳がんは早期のものが多いです。表2はマンモグラフィ併用検診で発見された病期別割合ですが、病期Ⅱまでで発見される乳がんが95%以上で、先に述べたように生存率も極めて高い

乳がんは早期発見によって高い治療率が得られます

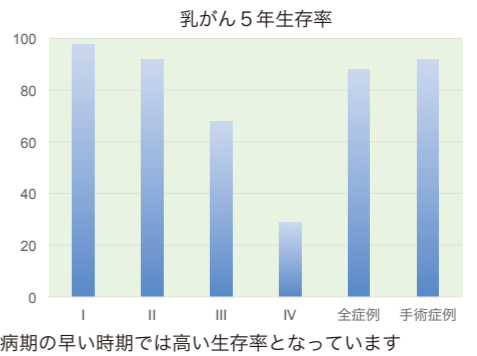
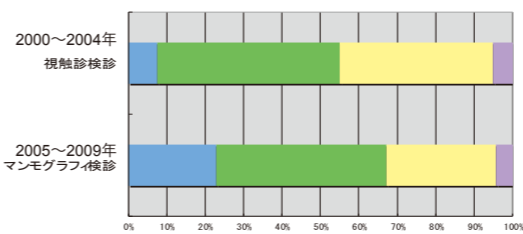


表1

検診発見乳癌の病期



早期癌の比率は視触診検診で55%、マンモグラフィ併用検診で75.1%であった。

表2

④乳がん検診はどのようにされているのでしょうか?

乳がん検診は今年度から医師の視触診がなくなり、マンモグラフィの撮影だけで終わります。撮影後は読影専門医2名が読影して精密検査の要否を判定します。医師の視触診がない分検診の枠が増えて受けやすくなっています。また、当院ではトモシンセシスという全く新しい機能を持ったマンモグラフィ撮影装置を導入しましたので、これを受けて頂くと所見の見逃しや過剰読影が減ると思われれます。費用が1620円追加でかかりますが、ご希望でしたら、受診の際検診センター受付で申し出て下さい。

⑤乳がんの症状は?

乳がんの症状は89%がしこりです。しこりとはゴツンとかゴロンとかアレツという固い違和感のある触感のものです。そのほか乳頭分泌、皮膚の引き連れ、陥凹、乳頭陥没などがあれば、外科の乳腺センターに来てください。何か異状があれば毎月見て、触っていただければ分かります。だから、自己触診が大切なわけです。

⑥自己触診の方法

月1回、必ず自己触診をしましょう。閉経後の方は日にちを決めて、生理のある方は生理が終わって2~3日から

乳房の自己検診方法

乳がんは自己検診することによって発見できる病気です。早期に発見すれば、高い確率で治癒します。

1. 月に1回は自己検診をしましょう。(生理が始まって1週間ごろ、閉経後の人は毎月日にちを決めて)
2. 自己検診をして「ゴツン」とか「ゴロン」とか「あれっ」と思ったら、悩まないですぐ外科外来を受診しましょう。
3. 自己検診をして何もなくても、定期的に市町村検診や職場検診を受けましょう。



1. 鏡の前で両手を上げる。くぼみやひきつれや皮膚のただれはありますか?
2. 乳首をつまんでみる。分泌物はありますか?
3. 座って、右3回、左3回
4. 寝て、右3回、左3回

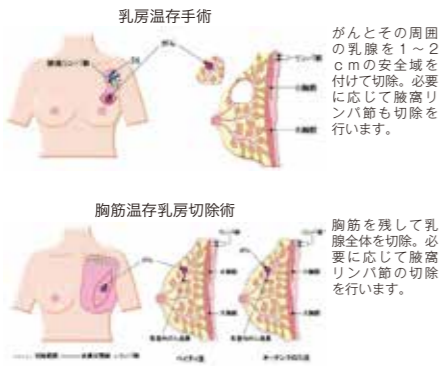
指をそろえて、指の腹で滑らせながら、まんべんなく触りましょう。

何かありそうと思ったら、ちょっとずらしてもう1回触ってみてください。ずらして触れなければ大丈夫。何かあればずらしても分かります。



図①

乳がんの手術方法



図②

1週間以内が分かりやすいです。方法は図①のようにしてください。わからないのが当たり前です。何かあればわかりますから、あきらめずに毎月触りましょう。

⑦治療法

ホルモン療法、化学療法、手術療法そして放射線療法があります。術前術後に必要なすべての治療法を組み合わせる最適な治療を行い、治癒を目指します。

⑧手術療法

手術療法も最近では変化しています。一般的には図②のように乳房温存療法や乳腺全切除術と腋窩リンパ節郭清をしますが、最近ではセンチネルリンパ節生検と言って腋窩の1~2個のリンパ節だけを取って、転移がなければ腋窩リンパ節切除をしない方法が増えて

⑨まとめ

以上、乳がんは早期発見・早期治療によって治る病気です。治療も縮小されますが、そのためには定期的なマンモグラフィ検診と月1回の自己触診が大切なことを説明しました。乳がんを命を失わないためにも定期的なマンモグラフィ検診と月1回の自己触診をお忘れなきようよろしくお願い致します。

教えてドクタープロフィール

乳腺センター長
工藤浩史 医師

愛媛県出身、昭和48年鳥取大学医学部卒業、鳥取大学第一外科入局。同53年山陰労災病院外科勤務。同54年9月鳥取大学第一外科助教、同58年講師、同61年4月鳥取赤十字病院外科勤務、平成25年3月同第一外科部長で定年退職。同4月より現職。
日本乳癌学会指導医、専門医。外科学会専門医。細胞学会専門医。



転倒予防について

Q どうして転んだらいけないのでしょうか？
A 骨が折れてしまうからです。

そして、また転ぶのが怖くなって、動かなくなり、身体が弱くなり、その結果として、要支援・要介護になってしまいます。

実際に、要支援・要介護状態になった原因の、約25%が転倒・骨折に関連する疾患といわれています。

1. 骨を強くすること（骨粗鬆症の予防・治療）
2. 筋肉の量を維持すること（サルコペニアの予防）
3. 脚の力を維持すること（ロコモティブシンドローム）

ロームの予防が大切です。

1. 骨粗鬆症

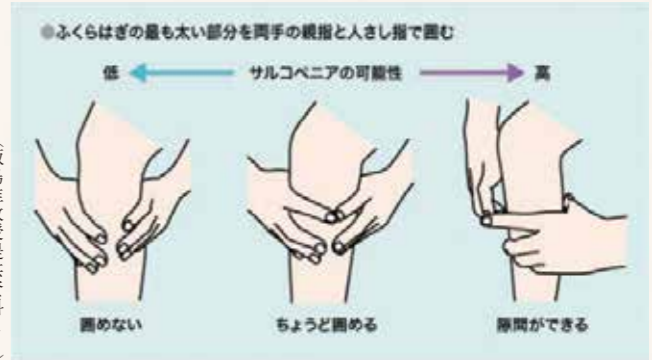
若いころと比べて身長が2〜4cm低くなっていませんか？骨粗鬆症を疑うサインです。精密検査をおすすめします。

骨粗鬆症にならないために、1日30分程度、週に2〜3回、日光浴もかねて散歩をしてみましょう。

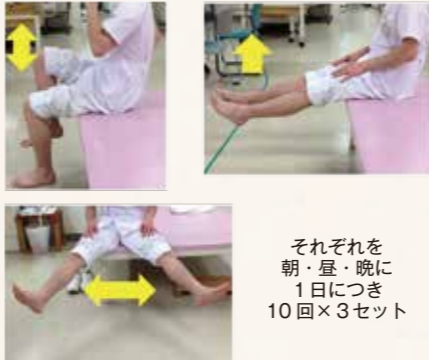
2. サルコペニア（筋肉量減少症）

ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでみましょう。

隙間がありませんか？サルコペニアを疑うサインです。



1日3回、10回×3セットの、簡単な体操をしてみましょう。



それぞれを朝・昼・晩に1日につき10回×3セット

3. ロコモティブシンドローム

ロコモ度テストをしてみましょう。

どうですか？ロコモティブシンドロームが疑われる場合は、次の簡単な体操（ロコトレ）をしてみましょう。

大切なことは継続することです。そのためには、「無理をせず」「仲間と一緒に楽しく！」やってみましょう。最後に、今すぐできる転倒予防があります。それは、家の環境を整えることです。

元気で楽しく、みんなで長生きしましょう。

2ステップテスト

2歩幅(cm) + 身長(cm) = 2ステップ値

2ステップ値が1.3以下だと「ロコモ度1」、1.1以下だと「ロコモ度2」

立ち上がりテスト

一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない⇒「ロコモ度1」
 両脚で20cmの高さから立ち上がれない⇒「ロコモ度2」

ロコトレ

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

ロコトレ

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）

1日の回数の目安：5〜10回（できる範囲で）×2〜3セット

ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）

1日の回数の目安：10〜20回（できる範囲で）×2〜3セット



博愛病院 在宅医療センター開設

平成29年5月29日に、博愛病院駐車場内に、博愛病院在宅医療センターを開設しました。

従来からの訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅介護支援に加え、介護相談窓口業務、シニアサロンの運営を行います。

将来的には、重症心身障害児の在宅支援、訪問栄養指導、訪問服薬指導などにも取り組む予定です。

スタッフ：医師3名、看護師7名、作業療法士4名、理学療法士2名、言語聴覚士1名、ケアマネージャー3名、事務員2名

—お知らせ—

はくあい ミニコンサートのご案内

日時／平成29年9月20日(水)
 16時から30分程度

内容／中国の伝統楽器『二胡』の演奏（演奏者：ドルチェさん）

「はくあいミニコンサート」は、病院に入院中の患者様や、来院されている方など、地域のみなさまが集い、たのしむことを目的に開催しています。

無料 お気軽にお越しください。

このミニコンサートに出演していただける方を募集しています。

日頃より趣味やサークル活動等に励んでおられる地域のみなさまの発表の場として、ぜひご活用ください。

詳しくは、
 TEL(0859)29・1100(代)
 博愛病院広報担当をお呼び出してください。

博愛病院 外来診療担当医師 一覧表

平成29年 7月1日 現在

診療科目		月	火	水	木	金
内科	1 診	ペースメーカー外来 田中 保則 (循環器)	田中 保則 (循環器)	●鳥大医師 (循環器)	田中 保則 (循環器)	田中 保則 (循環器)
	2 診	大谷 正史 (消化器)	浜本 哲郎 (消化器)	大谷 正史 (消化器)		浜本 哲郎 (消化器)
	3 診	足立 晶子 (神経内科)	●鳥大医師(隔週) (神経内科)	足立 晶子 (神経内科)	安井 建一 (神経内科)	安井 建一 (神経内科)
	4 診	西井 静香 (呼吸器)	松本 栄二 (肝臓)	堀 立明 (肝臓)	松本 栄二 (肝臓)	堀 立明 (肝臓)
	5 診	榎田 豊 (総合診療内科)	榎田 豊 (総合診療内科)	榎田 豊 (総合診療内科)	榎田 豊 (総合診療内科)	榎田 豊 (総合診療内科)
	6 診		●鳥大医師 (呼吸器)	重白 啓司 (呼吸器)	西井 静香 (呼吸器)	重白 啓司 (呼吸器)
	生活習慣病 センター	生活習慣病外来 竹内 龍男 (糖尿病)	竹内 龍男 (糖尿病)	山本 直哉 (糖尿病)	竹内 龍男 (糖尿病)	山本 直哉 (糖尿病)
午後診	予約再来					
小児科	1 診	原田 友一郎	原田 友一郎	原田 友一郎	原田 友一郎	原田 友一郎
	2 診					原田 友一郎
	3 診 (脳神経小児科)				●鳥大医師(第1,3,5) (診療:9時~12時)	
	午後診		原田 友一郎		原田 友一郎	原田 友一郎
	予防接種・乳児健診 ※受付は各30分前~		予防接種 (13時30分~)	乳児健診(13時30分~) 予防接種(14時~、15時30分~)	予防接種 (13時30分~)	
	小児リハビリ テーション					原田 友一郎 (13時30分~14時30分)
急患診療(18~22時)		原田 友一郎				
外科	1 診	近藤 亮	安宅 正幸	角/近藤/安宅/竹本 交代	角 賢一	竹本 大樹
	3 診	安宅 正幸	竹本 大樹	工藤 浩史(乳腺)	近藤 亮	角 賢一
	胸部外科 (内科7診)					●鳥大医師(第2,4) (診療:9時~)
	血管外科 (内科7診)		●鳥大医師(第2,4) (診療:9時~) (受付:11時30分まで)			
	午後診	予約再来				
乳腺センター(14時~16時)		角 賢一	工藤 浩史	工藤 浩史		
整形外科	1 診	奥野 誠	中村 達彦	奥野 誠	中村 達彦	奥野 誠
	2 診	山本 吉藏			山本 吉藏	●鳥大医師 (診療:9時~)
	専門外来	人工関節 骨粗鬆症		人工関節	人工関節 骨粗鬆症	人工関節
	午後診	予約再来				
リハビリテーション科	午後診	中村 達彦				
産婦人科	午前診	石原 幸一	片桐 千恵子		片桐 千恵子	石原 幸一
	専門外来	腫瘍				腫瘍
	午後診	片桐 千恵子				石原 幸一
泌尿器科	午前診 (受付:11時まで)		●鳥大医師 (診療:9時30分~)			●宮川 征男
眼科	午前診(受付:月曜10時まで 火~金曜11時まで)	●小松 恵子	●小松 恵子	●小松 恵子	●小松 恵子	●小松 恵子
放射線科	午前診	中村 希代志	中村 希代志	交代医	中村 希代志	中村 希代志
	午後診	中村 希代志	中村 希代志	交代医	中村 希代志	中村 希代志
皮膚科	午後診				●鳥大医師(診療:14時~)	
ドック健診		前田 迪郎	前田 迪郎	前田 迪郎	前田 迪郎	前田 迪郎
		●西村 興亜	工藤 浩史		工藤 浩史	●西村 興亜

※内科、外科、整形外科の午後は原則、予約再来ですが、救急、紹介患者さんにつきましては従来通り対応しています。

●は非常勤医師です。 各診療科とも、緊急手術等のため休診となる場合もございますので、事前にお電話等でご確認ください。

受付・診療時間	午前	午後	お問い合わせ
受付時間	8時00分~12時00分まで	14時30分~16時50分まで	〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880番地 TEL. 0859-29-1100(代)
診療時間	8時30分より	15時00分より	