

乳がん看護認定看護師として
患者さんの心に寄り添う看護

乳がんは、9人に1人罹患すると言われ、日本人女性がかかるがんの中で最も多いがんです。

乳がん看護認定看護師の役割は、乳がんと診断された患者さんとその家族の心理的サポートや治療選択の支援、治療に伴う副作用や後遺症への対処方法の指導相談など幅広い視点から患者さんの生活の質を保つためのサポートを行います。

患者さんより「治療を受けたくない。今後結婚をして子どもを産みたかった。治療を始めたら、女として胸もなくして子どもも産めないって言う選択は私には難しい。」と言われた事があります。乳がんの治療を受ける患者さんの中には、女性として価値が失われるのではないかと感じる方は少なくありません。その患者さんとは何度も面談を繰り返し、思いを受け止めると共に本人にとっての



乳腺外科チーム

最良の方法は何か一緒に考えました。その結果、年長的に妊娠することは難しく、出産は断念しました。しかし乳房は再建術を行い外見の変化を補完する事により、苦痛を軽減することができました。

その他に、乳がん治療により起こる副作用である脱毛に対してのウィッグの紹介や術後下着の選び方などの外見に対するサポートなどを他の認定看護師と協働し行っています。またリンパ浮腫指導も行っています。今後も個々の患者さんが治療を受けながら、その人らしく生活できるように寄り添い看護していきたいと思えます。

[乳がん看護認定看護師 中村 友佳理]

10
2023/10



TOPICS

10月は「乳がん月間」
がん検診、受けていますか？

INFORMATION

お知らせ掲示板

各病棟の紹介動画、随時更新中！

各病棟でどのような仕事をしているか、皆さんにわかりやすくお伝えしたい！と、病棟職員で協力し、紹介動画を作成いたしました。それぞれの病棟の特徴も合わせてお楽しみください！

紹介動画はこちらのサイトに
まとめてありますので
是非ご覧ください！



院内では引き続きコロナ感染対策の
ご協力をお願いいたします

新型コロナウイルス感染症は感染症法上の5類に移行し、個人の判断でマスク着用などを行うこととなりましたが、医療機関では引き続きマスク着用が推奨されています。当院では、来院される全ての方に、入館時の体温計測・手指消毒・不織布マスクの着用を引き続きお願いしております。ご理解とご協力をお願いいたします。

受診のご案内

[診療時間] 8:45～17:00

[受付時間] 予約のある方 予約時間にあわせてお越しください。
予約のない方 月曜～金曜 8:30～11:00

[休診日] 土曜/日曜/祝日/年末年始
※救急は随時受け入れております。

面会のご案内

[面会時間] 14:00～17:00 (1日1回30分まで)

[人数] 2名様まで

※1階受付の入院患者さんへの荷物のお預かりは、終了しました。
面会時間内に直接患者さんにお渡しください。

- ・初診で紹介状をお持ちでない方は、選定療養費として別途7,700円(税込)をいただきます。
- ・再診予約時間の変更は、平日の14時～16時にお電話ください。(お電話口で診療料をお伝えください。)
- ・正面玄関は8時から開錠します。
- ・外来診療担当医表はHPに掲載しています。
右のQRコードからご覧ください。



外来診療担当医表

電話でのお問い合わせ 095-822-3251 (代表)



発行・編集
長崎みなとメディカルセンター 総務課 広報担当

なぜ、乳がんになるの？

日本人女性に最も多いがんが乳がんです。遺伝性の乳がんは5~10%であり、9割は遺伝とは関係なく発症しています。

では、どのような事がリスク因子として乳がん発症に関係しているのでしょうか。確実なリスク因子として「閉経後の肥満」があります。肥満は乳がん罹患後の再発・転移のリスク因子でもあります。関連の可能性があるとされているのが「喫煙、受動喫煙、飲酒、肥満（閉経前、BMI30以上）」です。

日本人の乳がんに関しては大豆やイソフラボンが乳がん発症のリスクを減少させる可能性があると言われてますが、過剰摂取の安全性や乳がん予防効果については証明されておらず、現在のところ関連がはっきりとわかっている食品はありません。また、サプリメントの服用が乳がん発症リスクを減少させる十分な根拠はありません。

MEDICAL
HOTLINE

診療ホットライン

こんな事にはご用心！

これらのリスク因子を考えるとバランスよい食事を摂取し、生活習慣に気をつけることは乳がん発症抑制にもつながると考えられます。アルコール摂取を控え、適度な運動で身体活動量を増やし体重をきちんと管理することが予防につながります。

しかしこれらはあくまでもリスク因子であり、これらに該当する方が必ず乳がんになる訳でもありませんし、該当しない方も乳がんにならない訳ではありません。乳がんは早期発見により根治が望める病気です。40歳以上の方は2年毎の乳がん検診をぜひ受診しましょう。



あなたのまちのお医者さん



武藤内科循環器内科 院長
武藤 成紀 先生

■プロフィール

2003年に医学部を卒業後、長崎県内での複数の中核病院勤務を経て、2023年4月に前院長より継承し開業。これまで40年以上にわたり交流してきた地域の方々とのつながり・絆を重視した医療を目指しています。皆様の健康に関するお悩みなど、お気軽にご相談ください。

■医院の特徴

1979年に当地で開業し、40数年にわたり、地域の患者さんに寄り添った内科全般の医療、健康増進に努めています。内科・循環器内科を専門とし、循環器内科にかかる専門的な検査のほか、睡眠時無呼吸症候群の治療等にも取り組んでいます。

皆さんこんにちは。長崎みなとメディカルセンター心臓血管内科での勤務経験を経て、2023年4月に前院長である父より継承し院長となりました。

■趣味

休日は読書をしたり、子ども達と一緒に過ごしています。診察の合間に、いろいろな趣味のお話などでできれば嬉しく思います。

■基本情報

診療科目：内科、循環器内科
住所：〒850-0903 長崎市寄合町3-41
(思案橋電停から徒歩5分)
電話番号：095-823-1822

【診療時間】

	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○
14:00-18:00	○	○	-	○	○	-

【休診日】日曜、祝日、水曜・土曜午後
【駐車場】有・1台（無料）

季節の知恵袋

10月は「乳がん月間」です。

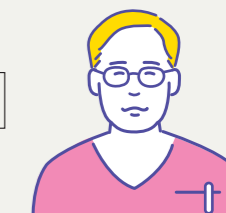
乳がん検診を受けましょう

乳がんは、日本人女性が診断されるがんの中でもっとも割合が高く、9人に1人が一生涯で一度は乳がんと診断され、その数は年々増加しています。

乳がんとは、乳腺の組織に出来るがんであり、多くは乳管から発生します。乳がんの種類は「非浸潤がん」と「浸潤がん」に分けられます。非浸潤がんは、がん細胞が乳腺組織にとどまっている初期のがんです。浸潤がんは、乳腺組織の周囲まで広がっているがんで、リンパ節や、離れた臓器（骨、肺、肝など）に転移することがあります。乳がんは早期に発見し治療を行えば、根治を目指すことが出来ます。

がん検診の目的は、がんを早期に発見、治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。厚生労働省の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」で、40歳以上の女性は2年に1回のマンモグラフィ（乳房エックス線検査）と問診による乳がん検診が勧められています。詳しくは実施医療機関（長崎市ホームページ等に掲載）や長崎市健康づくり課（電話 829-1154）へお尋ねください。また、検査の結果が「要精密」の場合、必ず精密検査を受けましょう。

【乳腺・内分泌外科
主任診療部長 山之内 孝彰】



教えて！先生 すこやか 広場 【睡眠薬】



Q 市販の睡眠薬も不眠症に効果がありますか？

A 市販の睡眠薬には錠剤（ドリエルなど）や漢方など種々ありますが、「一時的な不眠に使用すること」、「不眠症の診断を受けた人は使用しないこと」が原則です。不眠が長引く場合には市販の睡眠薬で対処することはお薦めできません。不眠症状が続く場合には、かかりつけ医や産業医、睡眠専門医に相談・受診することをお勧めします。

Q 睡眠薬を多めに処方してもらいたかったのですが、先生から出せないと言われました。理由があるのですか？

A 一部の睡眠薬は向精神薬に指定され一度に処方できる日数に制限のある薬があります。

処方日数に制限のある睡眠薬一覧

商品名（成分名）

マイスリー（ゾルピデム）、レンドルミン（プロチゾラム）、アモバン（ゾピクロン）、サイレース（フルニトラゼパム）、ハルシオン（トリアゾラム）、ユーロジン（エスタゾラム）、ドラール（クアゼパム）
エバミール（ロルメタゼパム）、ロラメット（ロルメタゼパム）

※処方制限日数 30日

Q 眠れない時だけ睡眠薬を服用してもよいでしょうか？

A 不眠症や服用量の度合いによって注意が必要です。

比較的軽度の不眠症で、睡眠薬を少量服用している方の場合、眠りにくい夜だけ頓用しても不眠症状が悪化しないことが知られています。（ただし、このような頓用法の効果は、全ての睡眠薬について通用するかは確かめられていません。）

重症の不眠症で、多剤の睡眠薬を定期的に服用している方の場合、休薬した夜に不眠が悪化する可能性があるため、頓用法はなるべく避けたほうが良いでしょう。

【薬剤部
岡正拓、佐道 紳一】



※睡眠薬の適正使用ガイドラインより一部引用



乳がん検診では、どのような機械を使うの？放射線科を探検！



今回は、乳がん検診で使う機器について、紹介します。40歳以上の方で乳がん検診を受診する際には、マンモグラフィ撮影での検診をお勧めしています。

マンモグラフィは乳房を板で圧迫し、薄くのばした状態にしてエックス線で写真を撮る検査です。手で触れても診断が難しい小さなしこりや、早期のがんに見られる石灰化を確認するのに適した検査です。当院は日本乳がん検診精度管理中央機構の施設認定を取得しており、撮影は全て女性技師が対応します。

これまでなかなか受診の機会がなかった皆様も、健康チェックのために受けてみませんか？

【放射線部 放射線技師
山口 恵美】