

きちんと食べることができていますか？

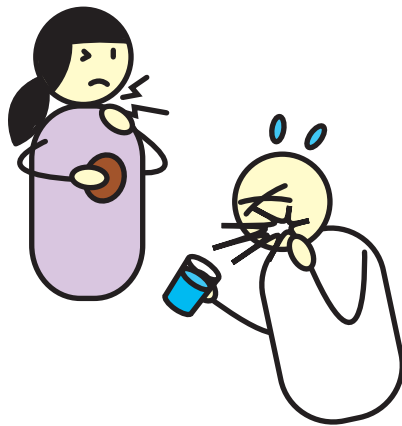
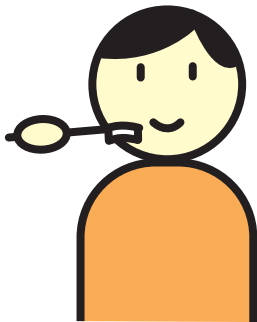
飲み込みのおはなし

食事の時に、「食べものが飲み込みにくい」「むせやすくなった」と感じたことはありませんか。食べものがうまく飲み込めなくなることを、嚥下（えんげ）障害といいます。この、食べものをうまく飲み込めない状態が続くと、食事が減って低栄養や脱水症状になったり、飲み込んだときに誤って気管や肺に入ってしまう誤嚥（ごえん）によって、窒息や肺炎を起こしたりすることがあります。毎日楽しく、より安全に食事をするためのポイントをいくつか紹介します。

①口の中を清潔にする

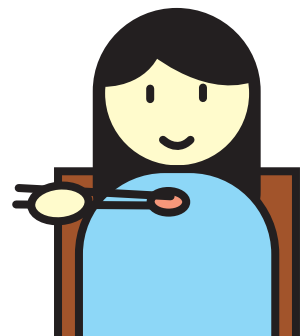
よく噛んで味わえるよう、虫歯や歯周病を予防します。

歯磨き等、
いつも口の中を清潔に



②食べやすい姿勢をつくる

しっかり安定した姿勢で座り、あごはやや引き気味にします。あごが上がっていると誤嚥しやすくなります。

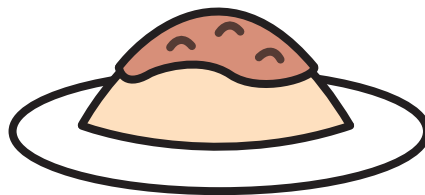


正しい姿勢で
おいしく食べ
ましょう

③食べやすく調理する

食べやすいものとは、柔らかくなめらかなもの、適度な水分を含んでいるもの、まとまりがあるものです。逆にパサパサ・ボロボロしたものは、食べにくくなります。いつもと同じおかずでも、形を変えて柔らかくしたり、あんかけにするなど、少しの工夫をすることで、ずっと食べやすくなります。また、意外かもしれませんが、水やお茶は飲み込むときにまとまりがなく、誤嚥しやすくなります。この場合は、ゼラチンや市販のトロミ調整剤で、トロミをつけると飲みやすくなります。

食べる人によって、食べにくさの原因やその程度、食べやすい物もさまざまです。むせやのどにつかえるということが気になる方は、早めに主治医にご相談ください。



あんかけやとろみのあるものなど、飲み込みやすくなるよう工夫しましょう

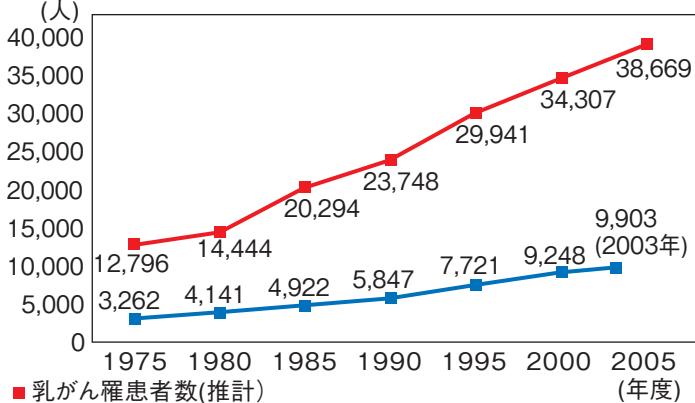
女性のがん「乳がん」について

増えつつある乳がん

近年、日本人女性の30人に1人が乳がんにかかるといわれ、その罹患（りかん）率、死亡率ともに増加傾向を示しています。この原因の一つに、食生活や生活様式の西洋化があげられます。

確かに、欧米では罹患率はさらに高く、アメリカでは8

増加しつつある乳がん罹患者とその死亡者数



■ 乳がん罹患者数(推計)

篠原出版新社「がん統計白書－罹患/死亡/予後」(1999年)より

■ 死亡者数

厚生労働省「人口動態統計」より

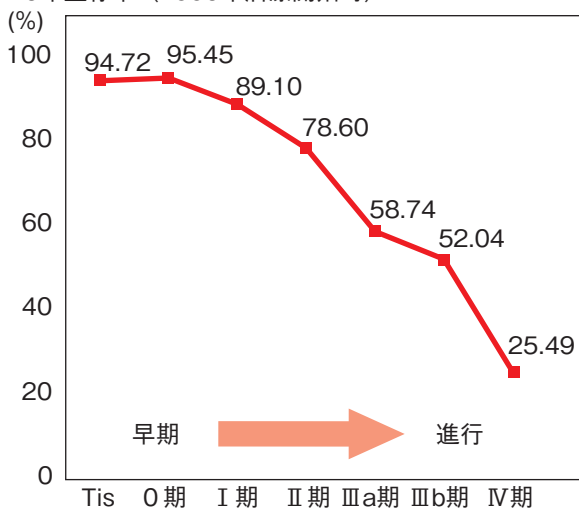
マンモグラフィは、乳房の診断には不可欠なレントゲン検査で、乳房を片方ずつ縦方向と横方向に圧迫して、通常4枚撮影します。(検診では、縦方向2枚の場合もあります。)現在、厚生労働省が推奨する乳がん検診は、「視触診とマンモグラフィの併用検診で、対象は40歳以上、2年に1度」となっています。ここで重要な条件として、「この検診は自覚症状がない人が対象である」ということです。対象の中からの早期発見を目的としており、1000人の検診者

早期発見の第一歩 マンモグラフィ検診

人に1人が乳がんにかかるといわれます。しかし、欧米諸国の乳がん死亡率は、近年減少傾向を示しています。これは、治療の進歩だけでなく、マンモグラフィ検診の普及により、早期発見が増加しているためと考えられます。

早期発見であるほど生存率が高い乳がん

10年生存率 (1990年治療開始時)



期	説明
Tis	乳管内にとどまるがん。非侵襲がん(超早期)
0期	しこりや画像診断で異常な影を認めないもの
I期	2cm以下のしこりで、リンパ節への転移がないものと思われるもの
II期	2cmを超える5cm以下のしこりがある、もしくはリンパ節への転移が疑われるもの
IIIa期	しこりが5cmを超えるもの
IIIb期	しこりが皮膚などに及んでいるもの
IV期	しこりの大きさを問わず、他の臓器に転移がみられるもの

日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告書第29号」より

の中から乳がんが1〜2人程度みつかるという現状です。もし、乳房にしこり(腫瘍)や異常乳頭分泌などの自覚症状がある場合は、検診ではなく、病院を受診する必要があります。通常、乳房の病変の評価では、視触診やマンモグラフィ、超音波検査などを行います。さらに悪性かどうかは、細胞診や組織診などの病理組織学的検査が必要な場合や、病状や所見により、検査が異なってくる場合があります。

働き盛りにかかりやすい

もう一つ、日本人の乳がんの特徴として、好発年齢が比較的若く、欧米では60歳以上に好発しているのに対し、40歳代にピークがあることです。そして、この子育てや仕事でいそがしい年代のがん死亡率の1位を占めています。乳が

す。マンモグラフィは万能な検査ではなく、年齢差や個人差がかなりあります。特に乳腺の豊富な30歳代以下では、マンモグラフィ検診の有用性が全例では認められず、超音波検査の方が有用な場合もあります。

んの死亡率を減らすためには、乳がんを早期に発見し治療することが必要です。早期に見し、治療を行えば、約90%の人が再発、転移なく過ごすことができるのです。

日々進歩している 乳がん治療

治療の面でも変遷・進歩を続け、乳がんは診断されれば即乳房を切除する、という時代は終わり、その大きさや広がりなどを評価したうえで、乳房を残す手術（乳房温存手術）が半数の患者に行われるようになってきました。このように、手術は縮小傾向ですが、重要なことは、「乳がんは全身病である」という概念に基づいて治療を行っていることです。すなわち、乳がんの治療は、手術・放射線療法・ホルモン療法・化学療法（抗がん剤）の4つが標準的なものですが、再発や転移を抑えるためには手術だけでは不十分で、抗がん剤やホルモン剤などの全身治療を、術前や術後に組み合わせて行う必要があるということです。このような集学的治療を行うことで、生存率が向上してきているのも事実です。

男性もかかる乳がん

以上、女性の乳がんとして、乳がんについて簡単に説明をしました。乳がんは、まれに

男性にも発生します。乳がん全体の約1%を占め、検査、治療も女性と同様に行っております。

外科 古田美保

定期的に自己検診をしましょう

●毎月1回、検診日を決めて●

乳がんは身体の表面に近い部分に発生するため自分でも見つけることができます。生理が始まって1週間後、乳房のはりや痛みがなくなり柔らかい状態の時に自分でさわってチェックしてみましょう。閉経後の人は毎月1回自己検診日を決めて行います。乳房の日頃の状態を書き留めておくと、変化を知ることができます。



●浴室でチェック

お風呂のシャワーの時、石鹸がついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。左乳房をふれるときは右手で、右乳房は左手で。

- 1 4本の指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房をはさむようにふれます。「の」の字を書くように指を動かします。しこりや硬いこぶがないか、わきの下から乳首までチェックします。
- 2 乳房や乳首をしぼるようにして乳首から分泌物が出ないか調べます。

●あおむけに寝てチェック

調べる側の乳房の下に枕などを当て、浴室と同じようにふれてみます。



●鏡の前でチェック

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳頭のへこみ、湿疹がないか確認します。また、両腕を腰に当てて、しこりやくぼみがないか観察します。



視診



触診

NPO法人 乳房健康研究会「乳がんQ&A」より

ご意見 採血までの待ち 時間が長い

採血に1時間以上もかかっているがどういふ事（たかが採血）。受付はただ受付せず人数を見て考えてほしい。

市民病院から

市民病院の検査室では、あらかじめ採血される方の予約状況を確認し、職員体制を整えています。が、当日にならないと採血をされる人数が分からないことがあります。また、月・水・金曜の午前10時～正午過ぎまでは受診者が多いため、検査でも待ち時間が30分以上になることがあります。そのため、検査室では通常の4名体制から、状況に応じて5名体制まで強化し、皆様の採血が早く終われるように努力をしています。それでも1時間待ちになることがあります。ご理解をお願いいたします。

皆様のご意見ご要望にお答えします

病院ニュース

みんなで楽しんだ七夕会 7月3日(火) 2階・5階病棟



市民病院の2階と5階の病棟で、七夕会が催されました。

先にスタートした西2階病棟では、ボランティアによる腹話術から始まりました。二人(?)の人形のゆかいな掛け合いに、子供たちから笑い声があがってました。続いて、松原中学校生による、なぞなぞやサックス・ギターの演奏、医師・看護師・保育士の紙芝居やお芝居、マジックショーなどが行われました。どれもユーモアたっぷりの出し物で、入院中の子供たちは楽しいひとときをすごしました。

一方5階病棟のデイルームでは、ギター演奏に合わせて参加者全員で合唱をした後、エクササイズ用のボールを使ったゲームを行いました。全員で大きく体を動かしながら、抱えるほどの大きなボールをリレーしました。続いて、入院患者によるオリジナル曲の独唱や看護師らによるフラダンス、医師らによる仮装ダンスなど楽しい出し物が続き、参加者全員で盛り上がり、盛りました。

市民病院の主な行事

9月15日(土)

13:00~15:00

公開市民講座「子どもの感染症あれこれ」／3階講堂

10月13日(土)

8:30~11:30

市民病院防災訓練／正面玄関・中央ホールほか

有料駐車場の使用料を見直します

市民病院では、駐車場を安全で快適に利用していただくために、防犯対策の強化や施設修繕などさまざまな維持管理費用として、毎年約4400万円かかっています。

今後の駐車場運営においては、さらなる防犯対策の強化に努めるとともに、病院を利用される皆様のご要望に応じた施設修繕や維持管理などの充実を図ります。このため、平成19年10月1日から有料駐車場使用料の見直しをいたします。皆様のご理解とご協力をお願いします。