

JIN

09

山形済生病院
院外広報誌「じん」

愛と思いやりの医療を提供します

特集

乳がん予防・検診と ブレスト・アウェアネス



CONTENTS

- 01 乳がん予防・検診とブレスト・アウェアネス
- 04 食を支える口腔の作り方
- 05 電子処方せんの発行がスタートしました！

- 06 健康食品を安全に使用するためには
- 07 病理検査と乳がんの関係性について
- 09 無料低額診療事業について
- 10 患者さまの声

JIN

山形済生病院 院外広報誌「じん」

発行



社会福祉法人 山形済生病院

〒990-8545 山形県山形市沖町79-1
TEL 023(682)1111 / FAX 023(682)0123

<https://www.ameria.org/>

当院の理念

MISSION

「仁」... 愛と思いやりの医療を提供します

VISION

安心・安全で質の高い医療を提供し、地域の人々に選ばれる病院を目指します
人生のステージに寄り添い、患者さんから信頼される病院を目指します
職員が生きがいと誇りをもてる病院を目指します

VALUE

地域に根ざした地域包括ケアシステムの構築に努めます
医療・福祉・保健、それぞれの施設と連携し、患者さんの健康・幸福を目指します
多職種による心に寄り添った包括的支援を届けます
各専門職がそれぞれの専門性を最大限に発揮できるよう努めます

受付時間・休診日

月～金	午前 8:45～11:00 午後 1:30～ 3:00	尚、午前8:00及び午後1:00より 1番窓口にて受付番号札を お渡し致します。	休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始・ 創立記念日(10月15日)
-----	--------------------------------	--	-----	-----------------------------------

※診療科によって、午前のみ・午後のみ診療を行っている場合や終日休みの場合があります。
詳細はホームページから「外来診療体制一覧」をご覧ください。

紹介状をお持ちください

当院の診察を希望される方はかかりつけ医からの紹介状をご持参ください。
紹介状をお持ちいただくことで診療費や待ち時間の軽減につながり、スムーズな診療が可能となります。また、医療機関を通して診療予約を取る事ができますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。
当院では、他の医療機関からの紹介状を持たず、直接来院された患者さんにおかれましては初診に関わる(初診時特別料金)7,700円(税込)を頂戴しております。

お薬手帳をご活用ください

患者さんが「どんなお薬をどこの医療機関から処方されているか」は、診察する上でとても大切なことです。
他の医療機関に通院されている方は、診察の際にお薬手帳やお薬の説明書をご準備ください。

JIN

山形済生病院院外広報誌「じん」vol.9(2025.6月発行)
発行責任者: 院長 石井 政次
編集制作: 広報委員会(広報誌編集部会)



山形済生病院
ホームページはこちらから



イメージキャラクター
「なでりん」

乳がん予防・
検診とブレスト・
アウェアネス

山形済生病院

外科診療副部長

柴田 健一先生

はじめに

本邦において乳がん罹患者は年々増加傾向にあり、乳がんの心配をされている方も多いと思います。本コラムでは、おすすめされる予防、検診、ブレスト・アウェアネスについてお話します。



乳がん予防

日本人を対象とした研究では、がん全般の予防には禁煙すること、飲酒をひかえること、バランスのよい食事をとること、活発に身体を動かすこと、適正な体形を維持すること、感染を予防することが有効であることが分かっています。中でも乳がんを予防するためには、飲酒を控え、閉経後の肥満を避けるために体重を管理し、適度な運動を行うことがよいと考えられています。ストレスや本人の性格は乳がん発症との関連は薄いとされています。

乳がん検診

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。乳がん検診は、国の政策として市町村が提供する「対策型乳がん検診（住民検診）」と、それ以外の個人の価値観と自己責任で自費で受診する「任意型乳がん検診（人間ドック、職域検診など）」に大別されます。

対策型乳がん検診（住民検診）の最大の目的は乳がんによる死亡率を低減することです。がん検診には利益と不利益があります。がんで亡くなることを防ぐためには、がん死亡を減らす効果が確実で、かつ、利益が不利益を上まわる検診を受けることが大切です。国は、

日常生活の中で乳房の変化に気づいたら、専門医の診察を受けましょう

これらの要件を満たすことが科学的に認められた検診の受診を推奨しています。現在、この乳がん死亡率減少効果が明らかな検査方法は、検診マンモグラフィだけです。乳がん検診は40歳以上の方を対象に、2年に1回のマンモグラフィが推奨されます。これは、科学的な根拠をとらない、精度管理がされていることにより、国や自治体の補助があります。それ以外の検査はがんで亡くなることを防ぐ科学的根拠が不明、または現在検討中で結論が出ていないため、国は推奨していません。そのため、国や自治体の補助はありません。

がんは1回の検診で見つからないこともありますので、適切な間隔で検診を繰り返し受けることが大事です。前回のがん検診で「がんの疑いなし（精密検査不要）」となっても、次回の検診を受けるまでの間に急に大きくなるがんもあります。何か気になる症状があらわれた場合は、次回の検診を待たず、すぐに医療機関を受診してください。がん検診はがんの症状が出ないうちに受けることに意義があります。症状が出る前の早期に発見することが期待されます。自覚症状がある方は、がん検診ではなく、医療機関で受診して、診断のための適切な検査を受けてください。

職場によっては定期健康診断等に人間ドックが付加され、オプション項目として、高性能の検査機器や最先端の技術（CT、PET、腫瘍マーカーなど）を使った検査が選べるようになっていきます。これらはがんの再発や転移を調べるための検査としては大変重要ですが、がん検診としての効果（がん死亡を減らす効果が確実かつ、利益が不利益を上まわる）は認められていません。しかしながら、費用の多寡や効果の科学的な裏付けがあるかということよりも、検診で異常なしといわれることで精神的な安定につながる場合もあるかと思えます。



ブレスト・アウェアネス

日常生活においては、日頃から自分の乳房に関心を向ける生活習慣「ブレスト・アウェアネス」の実践を心がけることが推奨されています。

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行います。

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。入浴の際に、石鹸を付けて撫で洗うのもいいでしょう。普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて、変化に気が付きます。「いつもと変わりがなければ」という気持ちで取り組みましょう。変化として注意するポイントは、乳房のしこり、乳房の皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらんなどです。しこりや引きつれなどの変化に気付いたら、大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。



参考文献

乳癌診療ガイドライン2022年版
患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023年版
厚生労働省 がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（令和6年2月14日一部改正）
国立がん研究センター がん情報サービス

食を支える口腔の作り方

摂食嚥下障害看護認定看護師

摂食嚥下とは

「食べる」ことは単に栄養補給の手段だけではなく、脳の活性化、腸管の活性化により免疫や消化吸収などの機能を保つ、五感で「おいしい」を感じて満足感を得る、人や社会との関わりを持つなど、何気ない日常の営みでありながらかけがえのない行為です。人生の最期まで「口から食べる」ことは、自分らしく生きるための要件の一つです。

「食べる」過程は、①目で食物を見て判断し、手に取って口に運ぶ（先行期）②口に入れた食物を舌や頬で歯に運び噛んで食塊をつくる（準備期）③食塊を口腔から喉に送る（口腔期）④食塊を喉から食道に送る（咽頭期）⑤食塊を食道から胃に送る（食道期）の5期に分かれています。この間、神経や筋肉の非常に複雑な関わり合いによって一連の動作が起っています。このいずれかに障害がある場合を「摂食嚥下障害」と呼びます。嚥下障害になると、食物が気道に侵入し誤嚥

や窒息を引き起こしたり、低栄養や脱水など生命を脅かす事態を引き起こすことがあります。今回は食を支える要素の一つ「歯」について取り上げます。

歯には、食物を咀嚼して細かくし食物の性質を分析する、咀嚼によって唾液の分泌を促進したり脳の血流量を増やすなど重要な役割があります。また、飲み込む動作に際し舌が前歯の裏側を押して舌運動の基点になり食物を喉に送り込むという役割もあります。歯が無ければ飲み込む力（嚥下圧）や咀嚼力が低下し、誤嚥や窒息の原因となります。歯があると口腔内の空間が広がり、舌が自由に動かせるので舌の筋力が維持できます。

入れ歯と嚥下

適切な入れ歯の装着は、自分の歯の能力をある程度代償することができます。何らかの理由で入れ歯を装着しない期間が長くなると、特に高齢者は口腔環境が病状に応じて一気に悪化しやすく、体重減少や歯肉退縮ですぐ

に合わなくなり、いざ装着しようとしても使用できない状況に陥ることもよく見受けられます。入れ歯は、口腔機能維持のリハビリ器具とも言えます。しかし、合わない入れ歯は逆に安全な嚥下を妨げる原因となるため、歯科による定期的なメンテナンスも重要です。

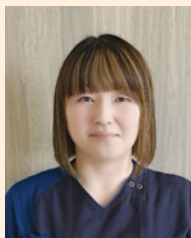
定期的な「専門的口腔ケア」のすすめ

「8020」運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という行政や日本歯科医師会が推進する運動です。口腔機能の低下（オーラルフレイル）は身体機能低下に繋がることが明らかにされています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえる」ようにすべてのライフステージで日頃のセルフケアと連携して歯科診療による適切な指導や治療（専門的口腔ケア）を定期的に受けることが大切です。在宅療養中であっても、在宅訪問歯科診療相談窓口があります。幼い頃から歯科受診習慣をつける

ことで、将来治療がスムーズに受け入れられたりセルフケア能力を獲得でき、「食べられる口」を維持することは豊かな人生を送る手助けとなります。「食」は人を良くすると書きます。人生100年時代と言われる昨今、健康寿命を延ばし最期まで自分らしく住み慣れた地域で暮らせるよう、自分の歯の健康について今一度考えてみるのはいかがでしょうか。

日頃の食事場面などで、むせる・咳が出る・喉に違和感がある・飲み込みづらい・飲み込みの問題が原因で体重が減少した・飲み込むときに努力が必要だ、などの症状がある場合、摂食嚥下障害が疑われます。

当院では摂食嚥下機能評価を行い、必要なケアや指導を行っておりますので「気軽に」ご相談ください。



摂食嚥下障害看護認定看護師
加藤 ゆか



お薬と健康食品は一緒に摂取しても大丈夫？

お薬との飲み合わせに注意が必要な健康食品もあります。一緒に摂取したい場合は、医師や薬剤師に相談してください。

健康に役立つ
情報コーナー②

薬剤部

健康食品を安全に使用するためには

ことができません。
テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日のように見かけるように、市場には様々な健康食品が流通しています。しかし、健康食品が原因で体調を崩すケースも報告されており、使用には注意が必要です。

山形済生病院 薬剤部では、健康食品についての相談窓口を設けています。

健康食品を安全に使用するために当院の薬剤師とお話しませんか。

【健康食品相談窓口】

受付時間
毎週木曜日9:00 ～ 16:00
(休診日除く)

場所
山形済生病院 本館1階
お薬お渡し口(6番)

持ち物
お薬手帳、健康食品



自分でよく調べて使用するようしましょう。



健康食品をたくさん摂取しても大丈夫？

健康食品には摂取目安量があります。目安量を超えて摂取すると健康被害を受ける可能性があるため、必ず決められた量を守りましょう。

私達が口にするものは「食品」と「医薬品」に分類されます。健康食品は「食品」に分類され、健康に良いとされる食品全般を指します。その中でも「保健機能食品」は国の制度に基づき機能性を表示することが認められている食品です。一方、「その他健康食品」は機能性を表示する



健康食品をずっと摂取しても大丈夫？

健康維持の基本は「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養」です。健康食品はあくまでの補助的な食品の一つと考え、効果が感じられない場合には、摂取を控えることも大切です。

健康に役立つ情報コーナー ①

薬剤部

電子処方せんの発行がスタートしました！



2025年3月10日より、山形済生病院において電子処方せんの発行がスタートしました。

電子処方せんって何？

電子処方せんとはこれまで紙で発行されていた「処方せん」を電子化したものです。病院、クリニックや薬局などでああなたのお薬情報を電子データとしてやりとりできる仕組みです。

電子処方せんのメリットは？

①情報共有がスムーズに！

病院や薬局などで、処方された過去のお薬情報を、医師・薬剤師と共有することができます。同じ成分のお薬をもらうこと(重複投薬)や、飲み合わせの良くないお薬の服用を防ぐことが可能です。

②自分のお薬情報が確認できる！

スマートフォンやパソコンを

使って、マイナポータルなどから自分のお薬情報を確認できます。処方されたお薬がわかるので、市販薬との飲み合わせの確認・相談等にも役立ちます。お薬情報が反映されるのに時間がかかることもあるため、診察の際にお薬手帳を必ず持参して下さい。

③診療やお薬の受け取りがスムーズになる！

処方せんが電子化されることで、薬局に処方せんの内容を事前に送ることができます。紙の処方せんを薬局に提出する必要がなくなるので、紛失や忘れの心配がなくなります。
※こちらは薬局にてマイナンバーカードで受付した場合に限りです。マイナンバーカードを使わない場合は、処方内容控え(引換番号)を提出して下さい。

電子処方せんはこのようにさまざまなメリットがあります。今後、お薬を処方してもらうときには「電子処方せんをお願いします」とぜひ伝えてみて下さい。



病理検査と 乳がんの 関係性について

病理検査とは

患者さんの体から手術または検査の目的で採取された組織や細胞を染色し、顕微鏡で観察する検査を「病理検査」、その結果を「病理診断」といいます。病理診断は疾病を診断し、治療方針決定に関与し、さらに治療の影響や効果の判定にまで携わっています。病理診断は病理医が、顕微鏡標本の作製は臨床検査技師が担当しています。



乳がんとは

乳がんは乳腺の組織に発生するがんで、女性のがんの中でも最も多いがんです。進行すると、リンパ節や骨、肝臓、肺、脳などに転移することもあります。

細胞が最初に転移しやすいリンパ節です。がんの転移があった際は、腋窩リンパ節の郭清を行います。リンパ節郭清は、リンパ浮腫などの合併症につながる可能性があるため、手術中にセンチネルリンパ節の検査が行われます。また、乳房を部分的に切除しがんを取り除く手術では、がんが取り切れているかを手術中に検査します。

検査の実施

問診、視触診、マンモグラフィ、超音波検査などで良性か悪性かの区別がつかない病変やがんを疑った場合には、乳房に細い針を刺して細胞を採取する細胞診や、局所麻酔下でやや太い針を刺して組織を採取する組織診（針生検）などが必要になります。

病理検査で わかること

病理検査では、腫瘍の大きさ、種類、浸潤の有無、リンパ節転移の有無と個数、免疫組織化学という検査法でわかるホルモン受容体の有無・HER2タンパクの過剰発現の有無などを検査しています。

乳がんの70〜80%を占めるホルモン受容体陽性乳がんは、ホルモン療法が有効で、HER2陽性乳がんは、乳がんの15〜25%を占め薬物療法が有効です。

病理検査は個別化治療（病気の特徴に適した治療）において、重要な役割を果たしています。

手術時の 病理検査

乳がんの手術では、センチネルリンパ節の転移の有無を顕微鏡で調べます。センチネルリンパ節とは、乳がん

がん治療で最も大切なことは早期発見

がんは**早期発見・早期治療**で生存率が大幅に上昇し、さらに完治を目指せます。病気の早期発見のために、**定期的に検診**を受けることが大切です。





患者さまの 声



院内に設置しております「ご意見箱」に、貴重なご意見を頂きありがとうございました。
お気づきの点がございましたらご意見をお寄せください。

主なご意見内容



基本票の文字が小さい。
何の診療科なのか見づらいので大きい方がよい。

回答

ご指摘ありがとうございます。外来基本票下部の予約の診療科の文字につきまして
頂いたご意見を踏まえ、大きく修正致しました。



「午後に総合案内に誰もいないので不便です。」という意見に1番窓口で対応しています、
との回答でしたが、「不在時は1番窓口へ」という案内が小さいので見えない、気づかない、
人が立っていないしどうしたら良いか分からない…ということになるのではないでしょ
うか？
「不在時は1番窓口で対応しています」という案内を大きな表示にして午後からカウンタ
ーに出してはいかがでしょうか。

ご不便をお掛けして申し訳ございません。ご指摘頂いた件につきまして
は案内を追加し見やすく改善致しました。



病院のズボンのゴムが伸びていてずり落ちます。裾につまづいて転びそうになるので
改善してほしい。有償レンタルなのだからきちんとメンテナンスしてほしい。

回答

この度はご不便をおかけして申し訳ございませんでした。病衣について、サイズが合わな
いなどの不具合がありましたら、遠慮なく病棟のスタッフにお伝えください。新しいものと
交換させていただきます。また、メンテナンスについても契約会社に指導致しました。



感謝・お褒めの言葉



数々入院、手術していますが、病院食の中でダントツ済生病院が美味しいと思います。元気もです。先生
も看護師さんもリハビリの方もやさしくていねいで明るく入院生活が出きます。退院しても元気でいられそ
うです。ありがとうございます。



看護師さん達は皆さん明るくて優しく、来てくれる事が楽しみでした。若い方も一生懸命働いていて、
見ていて気持ち良かったです。手術前後では自分の気持ちも表情もがらりと変わり明るく前向きになりまし
た。先生、看護師さん、リハビリ、他、関わり下さったスタッフの方々には感謝です。ありがとうございました。



手術前後の動けない時など声がけや手厚い看護をしていただき大変安心して楽しく入院生活を送ること
ができました。感謝の気持ちでいっぱいです！

無料低額診療事業について

「医療費が心配で病院に行くのをためらってしまう...」
もし、あなたがそう感じているのなら...

大切なあなたの健康のために

経済的な不安は、心身の健康にも大きな影響を与えま
す。「我慢すれば治るだろう」と自己判断せずに、まずは
ご相談ください。私たちは、あなたの健康を第一に考え、
安心して医療を受けられるよう無料低額診療事業をご紹
介いたします。



どんな時に利用できるの？

- 失業や病気で収入が減少し、医療費の支払いが難しい。
- 健康で文化的な最低限度の生活ができない経済状況である。
- 予期せぬ事故や病気で高額な医療費が必要になった

どんな医療が受けられるの？

この制度を利用することで、通常の保険診療と同様の医療サービスを受けることがで
きます。具体的には、診療、検査、薬の処方、入院などが対象になります。自己負担金の減
免や免除が適用されるため、経済的な負担を軽減することができます。

利用するにはどうすればいいの？

まずは、当院の医療福祉相談室までお気軽にご相談ください。専門の相談員があなた
の状況を丁寧にお伺いし、制度利用についてご案内いたします。申請には、ご本人や家族
の収入に関する書類などが必要になりますが、手続きについても詳しくご説明いたします
のでご安心ください



【ご相談窓口】

医療福祉相談室 南館1階

TEL 023-682-1111 (代)

9:00～17:00(土・日・祝・10/15を除く)