

社会福祉法人 恩賜財団 済生会とは

済生会は、明治天皇が医療によって生活困窮者を救済しようと明治44(1911)年に設立しました。100年以上にわたる活動をふまえ、今、次の三つの目標を掲げ、日本最大の社会福祉法人として全職員約64,000人が40都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。

- 生活困窮者を **済(すく)** う
- 医療で地域の **生(いのち)** を守る
- 医療と福祉、**会** を挙げて切れ目のないサービスを提供

病、古い、障害、境遇…悩むすべてのいのちの虹になりたい。済生会はそう願って、いのちに寄り添い続けます。

総裁：秋篠宮皇嗣殿下 理事長：炭谷 茂

なでしこ紋章の由来



初代総裁・伏見宮貞愛(ふしみのみやさだなる)親王殿下は、明治45年、済生会の事業の精神を、野に咲く撫子(なでしこ)に託して次のように歌にお詠みになりました。

露にふす 末野の小草 いかにと あさ夕かかる わがころかな

野の果てで、露に打たれてしおれるナadeshikoのように、生活に困窮し、社会の片隅で病んで伏している人はいないだろうか、いつも気にかけてしかたがない

この歌にちなんで、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子の花葉に露をあしらったものを、大正1年以來、済生会の紋章としています。

saiseikai.or.jp



「今後の患者数をシュミレーションしました」間違っ覚えてしまった“うっかりカタカナ文字”の代表的な言葉を見つけてしまいました。シュミレーションではなく、正しくは「シミュレーション」ですね。

医療でも“うっかりカタカナ文字”があります。整形外科で骨折した時に患部を固定するギプス。ギプスと書いていることありますが、オランダ語のGipsが元なので「ギプス」が正解です。それから、人間ドックか人間ドクか問題がありますね。船を修理したり検査したりするための施設、ドック(dock)を人間に当てはめて、健康診断のことを「人間ドック」と呼びます。「人間dog(犬)」ではありませんよ。

日本人は促音(っ)の後の濁音が苦手で、知らないうちに清音に置き換えて発音してしまうようです。例えば、ビッグマック(BIG Mac)をビクマック。思い当たりますね…。

「ところで後輩くん、お昼に何を食べたん？」

「今日はホットドックを食べました！あそこのパン屋の…」

「ちょっと待った！そっちはドッグや、犬や」

「いや、僕、犬は食べません…」

「ホットドックは犬。パンにソーセージを挟んだ形がダックスフントに似ているからやっ」

ちなみに「ダックスフント」は「ダックスフント」でも正解です。(M)

SAISEIKAI KYOTO HOSPITAL

◎理念

思いやりの心・質の高い医療・明るい職場
～医療を通して地域に貢献～

◎基本方針

- 患者さん本位の良質で安全・適切な医療の提供
- 地域に応える連携・救急・災害医療・健診と地域包括ケアの推進
- 多職種によるチーム医療と協働の推進
- 人材育成・確保、勤務環境改善と働き方改革の推進
- 経営改善と新築移転事業の遂行



◎受診案内

診療受付時間 8:50～11:00(予約診療の方は17時まで)

診療開始時間 9:00から

休診日 土・日・祝日・年末年始

救急受付 24時間可能な限り対応

(ご連絡のうえ来院してください。TEL 075-955-0111)

受診の際は必ず手帳をお忘れなく

◎交通案内

駐車場あり(約160台)

●阪急京都線「長岡天神駅」下車、西出口よりバスまたは徒歩15分

●JR東海道線「長岡京駅」下車、西出口よりバスまたはタクシー

●阪急バス：

・JR「長岡京駅」より阪急「長岡天神」経由

⑦美竹台住宅前経由

⑧奥海印寺(循環)済生会回り

⑨奥海印寺(循環)梅ヶ丘回り

各バスで「済生会病院」下車

・その他、他系統バス「東台」「太鼓山」下車、徒歩5分



社会福祉法人 恩賜財団 済生会京都府病院

〒617-0814 京都府長岡京市今里南平尾8番地 電話 075-955-0111(代表) FAX 075-954-8255 https://kyoto.saiseikai.or.jp/

No.211

Autumn | November 2021



SAISEIKAI
KYOTO
HOSPITAL
kyoto.saiseikai.or.jp



日常に
乳がん検診を
プレスト・アウェアネス



社会福祉法人 恩賜財団 済生会京都府病院

がんサロン「なでしこ」が10周年を迎えました



当院のがんサロン「なでしこ」は、今秋、創設10周年を迎えました。これまでがん患者さんやご家族のみなさんが共に悩み寄り添う、安らぎの場として活動してきました。10周年を記念して、当院のがんサロンに所縁のあるOさんとMさんがコメントを寄せてくれました。

Oさん

「京都がん医療を考える会」副理事長、夫を14年前に胃がんで見送り、がんサロン等の活動に参加。

2011年10月15日にごんサロンがオープンしました。がんサロン開設にあたり、私が所属する「京都がん医療を考える会」に声がかかり、立ち上げ前から参加しています。開設初日はイベント終了後にプチサロンを開催、10月20日の第1回がんサロンにはスタッフが驚くほど、たくさんの方が参加されました。サロンスタッフとして、がんと告知された時のどうしようもない気持ち、がん患者としての困りごとや家族・遺族の方々の気持ちなどを受けとめ、みなさんが健やかに過ごせる場所になればと思っています。「自分より少し前を歩く人の話が聞きたい!」「話を聞いて貰って気持ちが少し楽になった!」は参加者の言葉です。

また、月一回のミニ勉強会の講師は、医師・看護師・地域医療支援室・薬剤師・管理栄養士の方々です。私たちのための勉強会ですが、医療者にごんサロンがどんなところか知ってもらえることで、がんの告知を受けた方に「がんサロンに行ってみたら」と助言していただけるのではと期待しています。私は色々ながんサロンに行きますが、済生会京都府病院は、看護師さんが入院患者さんをごんサロンに連れてきたり、勉強会の開催や「なでしこたより」の作成など、医療者の協力が大きいと感じています。残念ながら新型コロナウイルス感染拡大のために昨年3月からがんサロンを休会していますが、再開した時にはまたご協力をお願いします。

コロナ禍においてがんと告知された方、現在も治療中の方、家族や遺族、治療は終わったけど不安な方などがお話しする場所が、一日も早く再開されることを願っています。

Mさん

2010年に乳がんの診断を受け、手術、治療を経て翌2011年のオープニング当初から参加。患者です。

長いようで短かった10年です。がんサロンでは四季折々の行事や勉強会など年間計画を立て行っているの、一年がとて早く過ぎます。

患者、家族、遺族、それぞれ立場の違いはあるものの「がん」という病気で繋がっています。病院は治療の場所なので行きたいところではないはず。けれどサロンに行くと誰かと話せる。話さなくても話を聞いているだけでも良い。お茶を飲んで一息ついてホッと出来る。そんな場所が病院の中にあると、少しは病院に向かう足取りも軽くなるのではないのでしょうか。実際、通院日をサロン開催日に合わせて来られる方もいらっしゃいます。

年代、性別、各々の事情、それらを越えてサロンでは様々な話題で盛り上がり、声が大きくなったり、時には爆笑も!隣室でお仕事されている皆さんにはご迷惑をおかけすることも多々あります。「笑うことは副作用のない薬」とも言います。大目に見ていただければ幸いです。

それなのにこの一年半はコロナ禍のため、サロンが開催されていません。皆さんはどうされているのでしょうか。気がかりです。新型コロナが一日でも早く収束し、再びサロンが開催できるようになることをお祈りしています。



INFORMATION

病院機能評価の認定を受けました

当院は、第三者評価として公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価3rdG: Ver2.0を受審し、2021年10月1日付で『一般病院2』(主として、二次医療圏等の比較的広い地域において急性期医療を中心に地域医療を支える基幹的病院)として認定されました。

病院機能評価とは

病院機能評価は、公益財団法人日本医療機能評価機構が日本の病院を対象に組織全体の運営管理と提供される医療について、中立的、科学的・専門的な見地から評価する第三者評価の制度です。評価調査者(サーベイヤー)が、「患者中心の医療の推進」「良質な医療の実践」「理念達成に向けた組織運営」の視点から、評価項目に沿って病院の活動状況を評価し、一定の水準を満たしていると認められた場合に認定されます。



LINE 公式で情報発信しています

病院のいろいろなニュースや新病院について配信しています。お友達登録をしていただくとスマホに情報が届きます。

QRコードでLINEの友だちを追加



LINEの「友だち追加」から「QRコード」を選択してください。

読み取り画面でQRコードを読み取り、「済生会京都府病院」を友だち登録してください。

旬の食材と栄養

聖護院かぶ



京の冬の味覚「聖護院かぶ」は、肉質が柔らかく上品な味わいが特徴で、大きいものだと重さが2〜5kg、直径15cmほどにもなる日本最大級のかぶです。京漬物「千枚漬け」の材料として有名ですが、かぶら蒸しをはじめ、サラダなどの生食でも幅広く利用できます。栄養成分は根と葉で違い、根の部分は、ビタミンCや分解酵素アミラーゼ(ジアスターゼ)を多く含みます。アミラーゼ(ジアスターゼ)は、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助けたり、整腸効果があります。葉は緑黄色野菜で、カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などが含まれています。根よりも葉のほうがビタミン、ミネラルが豊富なので、ぜひ捨てることなく炒め物やお浸し、細かく刻んで菜飯などに活用し寒い冬を乗り切りましょう。また、根に含まれる栄養素は変性し易いため、サラダや漬物、さつと加熱して食べるのがおすすめです。



知
り
た
か
っ
た
体
の
こ
と
。

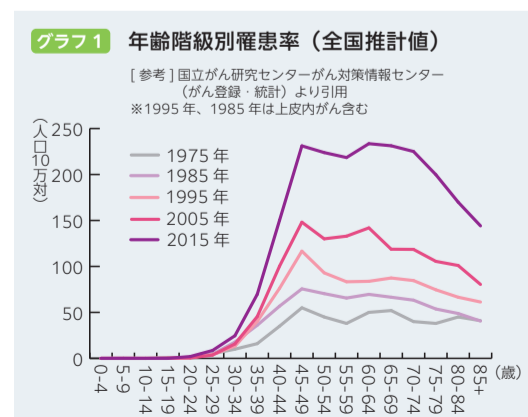
特集

乳がん検診を
日常に
ブレスト・アウェアネス

乳腺外科部長 安岡 利恵

乳がんは、女性が最も多く罹患するがんです。近年の罹患数は約90,000人。今や女性の9人に1人が乳がん罹患するとされ、増加の一途をたどっています(グラフ1)。2019年の乳がん検診受診率は50%未満で、また、新型コロナウイルス感染症の蔓延により、2020年の乳がんを含むがん検診の受診率は約30%減少しているのではないかともいわれています。そこで心配されるのは、自覚症状のない早期がんの発見が遅れることです。乳がんの病期別10年生存率はStage Iで95%以上、Stage IIで86%以上と、早期発見で治療をすれば非常にコントロールのよいがんの一つなので、感染対策にも留意しながら、ぜひ乳がん検診を受けてください。

今回は、皆さんからよく質問される内容について、いくつかお答えします。



Q1:ブレスト・アウェアネス (=乳房を意識する生活習慣)とは?

女性自身が乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といい、乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣を意味しています。

- ・乳房の状態を知ること
- ・乳房の変化に気づくこと
- ・乳房の変化に気づいたら、医療機関を受診すること
- ・定期的に乳がん検診を受けること

Q2:乳がんの自覚症状は?

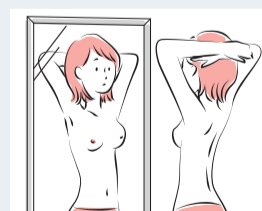
- ・しこり
 - ・皮膚の異常(発赤、びらん、ひきつれなど)
 - ・乳頭陥没などの乳頭乳輪の変化
 - ・乳頭からの異常分泌物(特に血性)
 - ・腋窩のしこり(リンパ節腫大や副乳)
 - ・上肢の浮腫
 - ・痛み など
- 必ずしも「しこり」だけが乳がんの症状ではありませんし、男性でも乳がんの可能性もあります。**自覚症状があれば、検診ではなく乳腺外科を受診してください。**



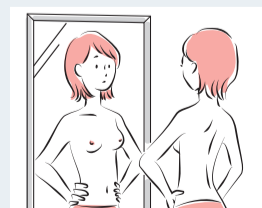
Q3:乳がんの自己触診の方法を知りたい!

毎月1回はセルフチェックを行いましょ。閉経後の方は毎月日にちを決めて、閉経前の方は生理開始後7~10日くらいの時期で、あなたの乳房の張りが一番少ないと感じる日がよいです。

STEP 1 鏡の前でチェック



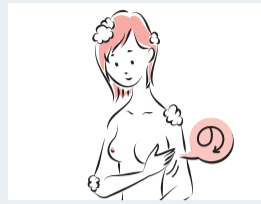
腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳首のへこみ、湿疹がないかチェックします。



腕を腰に当てて、しこりやくぼみがないかもチェックします。

STEP2 指で触れてチェック

お風呂やシャワーの時に、ボディソープがついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。

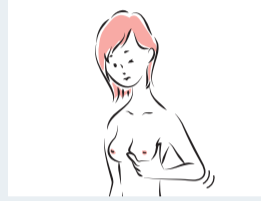


4本の指を添えて、指の腹で乳房を押し付けるように触れ、「の」の字を書くように指を動かします。しこりや硬いこぶ、乳房の一部に硬いところがないかチェックします。



同様に脇の下から乳房のまわりも、しこりや硬いこぶ、乳房の一部に硬いところがないかチェックします。

STEP3 分泌物をチェック



乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物がでないかチェックします。

Q4: マンモグラフィ検査と超音波検査、どちらを受けたらいいですか？

検査機器は進化していますが、それぞれの検査に利点・欠点があり、どちらかだけで良いとはいえません。マンモグラフィ検査は、40歳以上での死亡率減少効果のデータはありますが、若い方や高濃度乳房の方はマンモグラフィ検査で乳腺全体が白く写るので、病変が見つけない傾向にあります。一般的に

高濃度乳房は閉経状態や授乳などと関係するために若い方に多いのですが、日本人では40歳以上の40%が高濃度乳房といわれています。一概に年齢だけで判断できませんので、特に40歳以上の方はマンモグラフィ検査で自身の乳腺の状態を知り、有効な検査方法を判断することが必要です。

マンモグラフィ検査と超音波検査の比較

	利点	欠点
マンモグラフィ検査	・石灰化のみで判明する乳がんが検出できる ・以前の画像と乳房全体の比較ができ、変化がわかりやすい など	・被ばくがある ・撮影時に痛みを伴うことがある ・高濃度乳房の方や若い方の場合、病変の判別がしづらいことがある など
超音波検査	・被ばくがない ・痛みがない ・妊娠中でも検査が可能 など	・微細石灰化の検出が困難 ・乳腺全体の検査結果の写真での記録保存が困難 など

Q5: 検診で「精密検査必要」の結果でした。やっぱり乳がんですよ？

必ずしも乳がんが確定している訳ではありません。検診のデメリットとしては、①必ずしも検診でがんが発見できるわけではないこと、②がんがないにも関わらず、「要精査」と判定され、必要のない検査を受けることになる可能性、③「要精査」と判断されたことによる心理的影響などがあげられます。

日本対がん協会によると、2018年度検診における乳がん発見率(=がん発見数÷受診者数)は0.26%と解析されています。しかし、検診結果が「精密検査必要」の場合は、必ず乳腺外科を受診して必要な検査を受けてください。そのことが自覚症状のない乳がんの早期発見や安心につながります。

Q6: 遺伝するのでしょうか？

遺伝性乳がん卵巣がん症候群(=HBOC)をはじめとして、全乳がんの約10%が遺伝性といわれています。2013年にハリウッド女優アンジェリーナ・ジョリーさんが、リスク低減手術(乳がんを発症する前に乳房切除など)をされたことで話題になりました。適応基準を満たす方には、当科でもBRCA遺伝子検査を行いリスク低減手術の提案などを行っています。

「乳がんは手術をしたら治りますよね?」と、よく患者さんに尋ねられます。ですが、一部の乳がんを除いては、再発予防を目的に患者さんの病態に応じた全身治療(ホルモン剤、抗がん剤、分子標的薬、放射線治療など)を行うことが必要です。いずれにしても早期発見が大切ですので、当院健診センターでは検診に力を入れています。また、乳腺外科では検診はもとより、患者さんに応じた精査や治療を相談の上、提供しています。

ぜひ、**プレスト・アウェアネス**を心がけて、検診を受け、早期発見・治療でご自身の体を大切にしましょう!

安岡 利恵 (やすおか りえ)

済生会京都府病院 乳腺外科部長 1993年徳島大学医学部卒業、京都府立医科大学附属病院第一外科入局。済生会滋賀県病院などの関連施設、京都府立医科大学附属病院内分泌・乳腺外科 助教などを経て、2021年4月から済生会京都府病院に着任。日本外科学会認定指導医・専門医、日本乳癌学会認定指導医・専門医・認定医、日本乳房オンコプラスチックサージャリー学会責任医師、京都府立医科大学附属病院学外講師、日本消化器外科学会認定指導医・専門医など。

こんにちは

入退院センターです。

入院から退院後までをサポートします

病気になり入院が決まった時は、入院生活や経済的なことについて不安に思われることがたくさんあると思います。入退院センターでは、外来診療で入院が決定した時から、退院した後の生活まで、包括的なサポートを行っています。



入院時面談

入退院センターでは、患者さんに安心して入院生活を送っていただくためのサポートを行います。入院予約が決まった患者さんに対して、看護師が病歴などを伺い、入院生活について説明をします。場合によっては薬剤師、管理栄養士、ソーシャルワーカーなど他職種のスタッフが共働して、早期からサポートします。



患者相談窓口

患者さんからの相談をお伺いします。治療費や介護・療養に関すること、転院やセカンドオピニオン、症状や受診に関することなど、どのようなことでもお気軽にご相談ください。また、当院へのご意見も承ります。相談内容を解決するために、当院の他職種のスタッフと連携し、サポートします。



退院支援

退院後も患者さんが安心して生活を送れるように、各病棟に退院支援専任職員を配置しています。主治医・病棟の看護師・リハビリテーションスタッフなどと共に、退院後も安心して療養できるように、地域の医療・福祉関係者とも連携し、サポートします。