

とちぎメディカルセンター 通信

No.3
2020.9



Special!

「早期発見！早期治療！ TMCの乳がん検診・乳腺外来」について

Doctor's Interview

外科主任医長 塩澤 幹雄 (しおざわ みきお)
外科医師

乳がんを予防するには？

topics

肌の乾燥を予防しましょう

肌を守るためのスキンケア！



Twitterもチェック！
ID: @tmc_tochigi

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>



乳がんを予防するには？

外科主任医長
外科医師

塩澤 幹雄
(しおざわ みきお)

“乳がんは増えています！”

乳がんに対する危険因子は？

乳がんの罹患率（かかる割合）はこの30年で3倍以上になっており、最新の統計では女性の10%に乳がんが発症するとされています。最近、大腸癌も増えていますが、これらの癌が増えている背景には動物性蛋白、脂肪の摂取量増加などが考えられます。また乳がん特有の危険因子として女性ホルモンがあり、未婚、初産の高齢化、少子化、肥満などの背景があると、より多くの女性ホルモンの曝露に乳がんのリスクが高くなります。大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンの構造が似ているために、一時、イソフラボンの摂取は乳がんのリスクになるのではないかと話題になりました。しかし最近の研究では逆に大豆食品を摂取することで乳がんのリスクを軽減することが報告されています。



“癌のリスクを下げる5つの習慣”

肥満、喫煙、飲酒、運動不足は乳がんを含む全ての癌のリスクが高くなるだけでなく、さまざまな生活習慣病のリスクになります。

- 1) 食生活を見直す
- 2) 適正体重を維持する
- 3) 身体を動かす
- 4) 節酒する
- 5) 禁煙する

上記5つの健康習慣を実践することで女性では37%、男性では43%、癌のリスクを下げる事が出来ます。もちろん、乳がんのリスクも下げる事に繋がります。

乳がん全体の5～10%は遺伝性乳がんと考えられています。家族の中で30代、40代で乳がん罹患した方が複数いる場合には乳がん検診を定期的に受けて、乳腺外来で相談するのも一つの方法です。

規則正しい生活を送ることは皆さんができる身近な予防方法ですが、簡単なことではありません。それでも“自分の身を守るのは、まずは自分自身であること”を頭の隅に置いて日常生活を送っていただければありがたいと思います。

教えて！塩澤先生！～乳がんについて～

Q.1 セルフチェックの方法について

閉経前の方は月経が終了して4日～1週間後の胸の張りが無い時期に、閉経後の方は毎月決まった日に行うとよいとされています。

チェック
1

見て

「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか？
鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み、色や形を見てください。



チェック
2

さわって

「しこり」はありませんか？
4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。



ワキの下もよくcheck!

チェック
3

つまんで

「血が混じったような分泌物」は出ませんか？
指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。



チェック
4

横になって

「しこり」はありませんか？
仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。



出典：認定NPO法人 J.POSH 事務局「HOW TO マンマチェック」

Q.2 どんな検診が必要なの？

欧米の研究ではマンモグラフィを用いた乳がん検診を受診することによって、19～25%の死亡率減少効果があるとされています。日本人を含むアジア人ではマンモグラフィを撮影した際に乳腺濃度が濃く写って腫瘍が見つけ難いという問題があり、最近は検診に超音波検査が併用されることが増えてきました。一方、触診で乳がんを発見するのは困難であり、近年では検診から触診が省略されています。

Q.3 乳がんは何歳からなるの？

35歳くらいから徐々に増加し、閉経を迎える40代後半から50代前半で最も多くなりますが、最近は50代後半以降も徐々に増加する傾向があり、高齢者でも発症リスクがあります。

Q.4 検診での発見率と

見つかる腫瘍の大きさは？

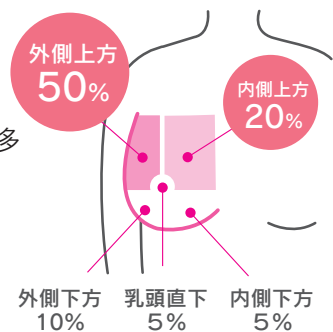
乳腺超音波検査とマンモグラフィを併用することで90%の乳がんを見つけることができ、より精度を上げていくことが課題になっています。

自覚症状の無い方が検診を受けた場合、乳がんがあっても1cm以下で見つかることが多いのですが、検診ではなく自分で腫瘍に気づいた場合にはすでに2cm以上になっていることが多いことが統計から分かっています。

Q.5 乳がんが発生しやすい部位とは？

乳輪を中心に考え、乳房を上外、上内、下外、下内、乳輪周囲の5つの部位に分けた場合、乳がんが発生する割合は上外50%、上内20%、下外10%、下内5%、乳輪周囲

5%とされており、複数病変も10%程度あります。上外領域に最も乳がんが多いのは上外領域で乳腺の量が多いことと関連があります。

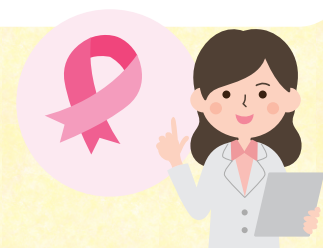


Q.6 男性成長期にできる乳首の痛みは

乳がんと関連があるの？

男性にも乳腺はありますので乳がんになる可能性はありますが、頻度は女性の0.5～1.0%と言われています。男性乳がんは高齢者に多いのが特徴であり、成長期の乳首の痛みは心配ありません。

逆に高齢男性の乳頭腫瘍は良性の女性化乳房と乳がんの鑑別が難しいことがあり、高齢男性が乳腺腫瘍を自覚した場合には乳腺外来を受診することをおすすめします。



女性におすすめ!! 「早期発見! 早期治

乳がんは40~50代女性のがん死亡原因ナンバー
40歳以上の女性や2年以上乳がん検診を受けていない女性に
毎年乳がん検診を受けて、病気の早期発見・

乳がんは早期発見が大切

なぜ早期に発見することが大切なのでしょう。

早期発見の主なメリット

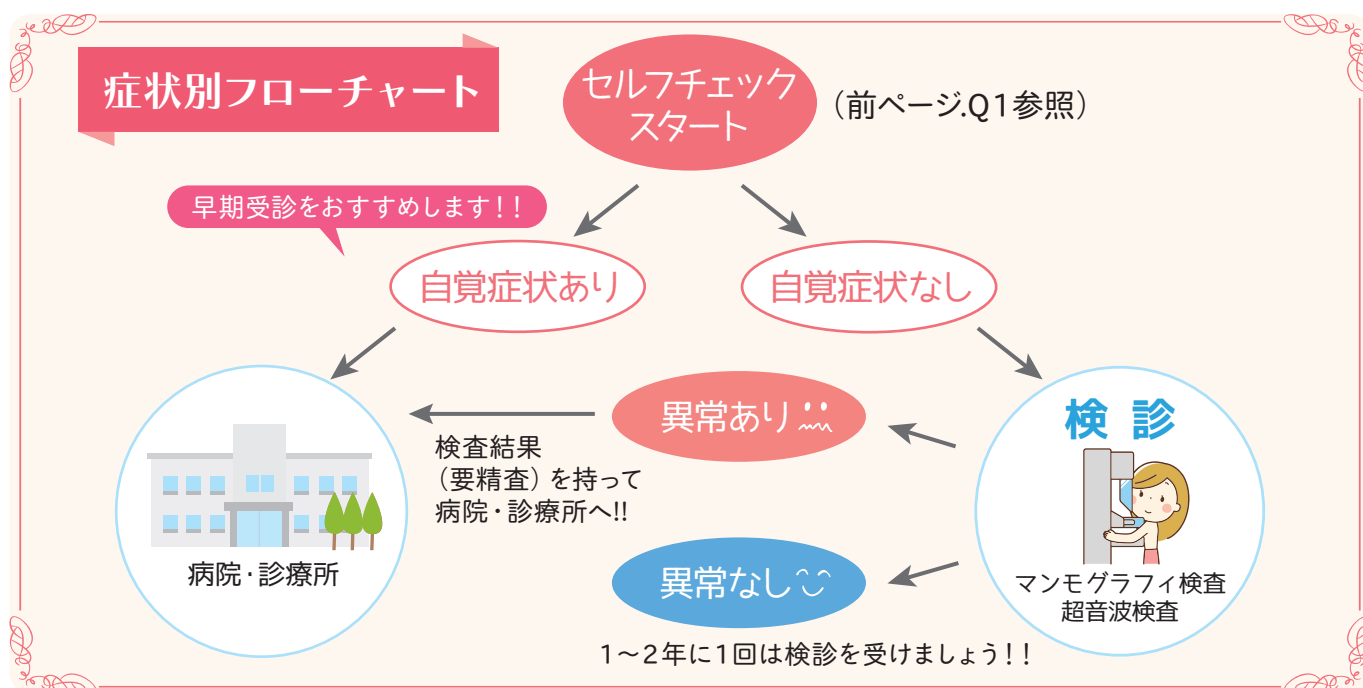
早期（しこり2cm以下）で見つけた場合

- 命が守られる（発症からの10年生存率90%以上）
- 乳房を残しやすく、手術後の傷も目立ちにくい
- 治療期間が短く、費用が少ない
- 社会復帰が早い

乳がんが進行した状態で見つけた場合

- 再発率が高くなり、命が危険になる可能性がある
- 乳房を残すのが難しく、体への負担が大きい
- 治療期間が長く、費用が多い
- 社会復帰に時間がかかる

乳がんは早い段階であれば、90%以上が治る病気です。早期発見・早期治療をおこなうことで、命が守られるだけでなく、乳房を残したり、体に負担の少ない治療を選んだりできます。まずは「症状別フローチャート」からセルフチェックを始めましょう!!



※TMCしもつがでは紹介状又は検査結果（要精査）をお持ちでない場合、選定療養費¥5,500（初診）がかかります。

とちぎメディカルセンターでは乳がん検診・乳腺外来を受診できます。まずは、お問い合わせください!

種 類	施 設	総合健診センター (境町) (大町)	TMCとちのき (外来)	TMCしもつが (外来)
栃木市※クーポンを使用した 乳がん検診		○	×	○
人間ドック・健康診断の オプションとしての乳がん検診		○	×	×
外科 (乳腺外来)		×	○	○
問い合わせ先		栃木市境町27-21 0282-25-7900 栃木市大町39-5 0282-20-1900	栃木市大町39-5 0282-22-7722 (外来)	栃木市大平町川連420-1 0282-22-2551 (外来)

※栃木市より41歳の女性を対象に「無料クーポン券」が送付され、TMCをはじめ6施設において無料で検診を受けられます!
栃木市から出されている「けんしんガイドブック」をご参照ください。

療！TMCの乳がん検診・乳腺外来」について



ワンです。（国立がん研究センター2018年）
は、マンモグラフィや乳腺超音波検査をおすすめしています。
ご自身の健康状態の把握に役立てましょう。

check
point!

TMC乳がん検診

マンモグラフィ装置

TMCとちのきでは
マンモグラフィ
検診施設画像認定
「A判定」を取得
(2020年5月)



画像：TMCとちのき

マンモグラフィ・超音波検査は
女性技師が担当しています。

超音波診断装置 (エコー)



画像：TMCとちのき

check
point!

高精度な機器と、高い知識・技術力をもつ技師を兼ね
備えた数少ない施設として認定されました！

マンモグラフィとは？

乳房専用のX線撮影検査で乳房組織の石灰化や病変
などをX線写真で見ることができます。超音波検査
と並んで、乳がんの早期発見には欠かせない検査の
ひとつです。

検査方法は…

検査では上半身の衣類は全て脱ぎ、検査着に着が
えていただき、左右片方ずつ撮影を行います。乳房
組織と病変を見分けるには、乳房を薄く引き伸ば
し、板で圧迫する必要があります。そのため個人差
はありますが痛みを伴う場合があります。
※ペースメーカーを挿入されている方や豊胸手術を
されている方などは検査を行うことはできません。

乳腺超音波検査とは？

乳腺のしこりの有無や、その性状などを観察します。
この検査では、耳に聞こえないほど高い周波数の音
(超音波)を体の外から乳腺に当て、反射した音か
ら目的の部位の画像を作ります。その画像を観察し、
癌などの病変がないかどうかを調べます。超音波は
人体に無害で、痛みもほとんどありません。

検査方法は…

検査では上半身の衣類は全て脱ぎ、検査着に着が
えていただき、ベッドに仰向けに寝ていただきま
す。検査部位に超音波を通しやすくするゼリーを塗
り、超音波器具(プローブ)を当てて検査を行いま
す。

TMC乳線外来

TMCしもつが

- 毎週火曜日 午前
 - 毎週水曜日 午前 ▶ 児玉 多曜 医師
 - 毎週水曜日 午前
 - 毎週木曜日 午後 ▶ 塩澤 幹雄 医師
 - 毎週木曜日 午後
 - 毎週木曜日 午後 ▶ 竹原 めぐみ 医師
- 【完全予約制】

TMCとちのき

- 毎週木曜日 午前
- 【予約制】 ▶ 足立 武則 医師
- 第3水曜日 午後
- 【予約制】 ▶ 塩澤 幹雄 医師

※診療上の都合等により変更になる場合がありますので
お問い合わせの上、ご来院ください。



<竹原めぐみ医師プロフィール>

長らく自治医科大学乳腺科で診療に携わり、日本乳癌学会による**乳腺指導医**を取
得し、日本乳がん検診精度管理中央機構からマンモグラフィ読影、乳腺超音波とも
に**A級として認定**されています。また、対応医師の数少ない**女性化乳房**のご相談に
も応じます。



～肌の乾燥を予防しましょう～



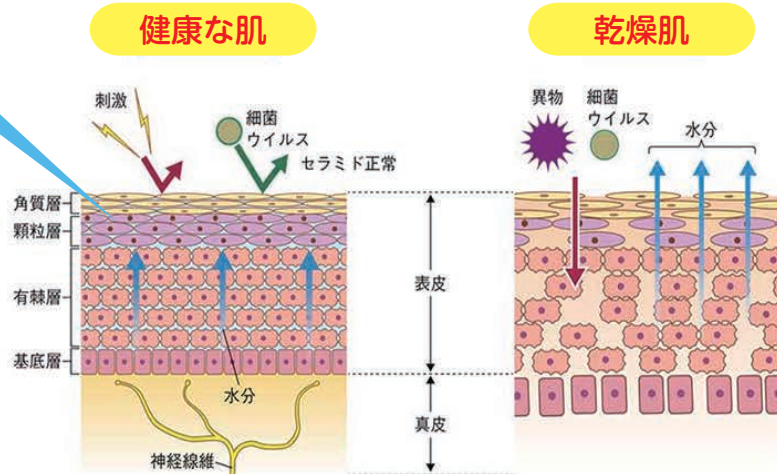
この時期、夏の紫外線からのダメージや汗により、肌は疲れきっています。
毎日のケアを見直して、乾燥を防いでみませんか？

乾燥している肌は・・・

外からの刺激（ほこりや化学物質・紫外線など）、細菌やアレルゲン（アレルギー症状を引き起こす原因となる物質）などが侵入しやすくなります。

また、かゆみの原因になったり、体の中の水分が外に出てしまい、ますます乾燥してしまいます。

健康な肌は、
弱酸性で外から
の刺激物や感染
から体を守って
います



乾燥した肌は、
刺激物が体の中
に侵入しやすく、
水分が蒸発しや
すくなっている
状態です

かゆみの原因にも
なります

乾燥肌を予防するためには・・・

毎日のスキンケアが大切です。効果的なスキンケア方法についてご紹介します。

おすすめのスキンケア

肌を洗うときは・・・

- ・弱酸性の洗浄剤を使いましょう
- ・泡タイプや液体タイプは泡立てネットなどで泡をつかって手で優しく洗いましょう
- ・ナイロン製のたわしなどでゴシゴシ洗わないようにしましょう
- ・お風呂やシャワーの温度は、人肌程度にしましょう
- ・洗浄剤で洗った後は、お湯でよく洗い流しましょう
- ・頻繁な入浴や長湯は避けましょう



肌の保湿をするときは・・・

- ・肌に合った保湿剤を選びましょう
- ・1日1回以上塗りましょう
- ・乾燥が強いときはこまめに塗りましょう
- ・入浴後5～10分以内に塗りましょう
- ・塗る量は、肌が軽く光るくらい塗りましょう

日常生活では・・・

- ・冷暖房のきかせすぎに注意しましょう
- ・電気毛布やこたつの温度は低めに設定しましょう

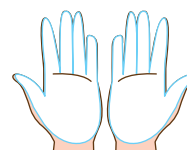
*** 乾燥が強く炎症を起こしているときは医師に相談しましょう**

【保湿剤使用量の目安】

【軟膏・クリーム(チューブ)】
大人の人差し指、
第1関節くらいの長さ

【軟膏・クリーム(びん)】
大人の人差し指、
第1関節くらいすくった量

【ローション】
1円玉大



大人の手のひらの面積
約2枚分に相当します

皮膚排泄ケア認定看護師：小林 雅世



かかりつけ医を持ちましょう！

かかりつけ医とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師」のことです。
このコーナーでは、とちぎメディカルセンターに病診連携登録しているかかりつけ医の診療所を順次紹介していきます。



栃木地区

すずきクリニック 栃木市沼和田町10-12
外科・内科・消化器内科・肛門科・小児科 TEL 0282-20-2200

星風会病院 星風院 栃木市田村町928
内科・神経内科・小児科・外科・整形外科 TEL 0282-27-3969
耳鼻いんこう科・リハビリテーション科
放射線科・眼科・歯科

関口医院 栃木市泉町21-3
内科・循環器内科・呼吸器内科 TEL 0282-25-2223

大門内科医院 栃木市大町27-24
内科・神経内科 TEL 0282-24-8131

高田クリニック 栃木市万町16-23
内科・糖尿病内科・内分泌内科 TEL 0282-23-9133

高田産婦人科医院 栃木市片柳町1-17-3
婦人科 TEL 0282-24-3211

竹田内科小児科クリニック 栃木市大宮町52
内科・小児科 TEL 0282-29-1233

たまのクリニック 栃木市片柳町1-6-3
内科・呼吸器内科・消化器内科・小児科 TEL 0282-22-3777
リハビリテーション科・放射線科
循環器内科

ちづかクリニック 栃木市大森町445-4
内科 TEL 0282-31-3750

筒井医院 栃木市神田町10-14
内科・消化器科・循環器科 TEL 0282-22-1191
皮膚科・泌尿器科

とちぎ診療所 栃木市片柳町5-11-9
外科・内科・脳神経外科 TEL 0282-25-3225

栃木中央クリニック 栃木市万町13-13
内科・麻酔科・その他 TEL 0282-22-0057

なかつぼクリニック 栃木市箱森町36-2
内科・消化器内科・外科・肛門科 TEL 0282-20-5252
泌尿器科・麻酔科

中野病院 栃木市祝町8-1
内科・神経内科・消化器科・循環器科 TEL 0282-22-0031
外科・整形外科・泌尿器科・肛門科
リハビリテーション科・放射線科

藤岡地区

藤岡整形外科クリニック 栃木市藤岡町藤岡25
内科・リウマチ科・整形外科 TEL 0282-61-1070
リハビリテーション科

都賀地区

百瀬医院 栃木市都賀町木383-1
内科・整形外科 TEL 0282-27-8210

大平地区

小森谷内科医院 栃木市大平町富田4003-8
内科・呼吸器内科・循環器内科・小児科 TEL 0282-43-7327

整形外科メディカルパパス 栃木市大平町西水代1943-1
整形外科・リハビリテーション科 TEL 0282-45-1366
リウマチ科

田村医院 栃木市大平町西水代1835-1
内科・小児科・外科・循環器科 TEL 0282-43-3368
消化器科

岩舟地区

高橋眼科 栃木市岩舟町静843
眼科 TEL 0282-54-1132

博愛クリニック 栃木市岩舟町静1071-1
整形外科・内科・外科 TEL 0282-55-2425
リハビリテーション科

その他の地域

匠レディースクリニック 佐野市奈良瀬町339-25
産婦人科 TEL 0283-21-0003

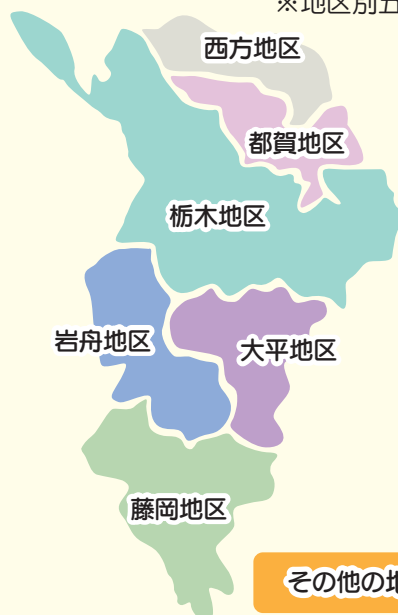
田村整形外科 小山市若木町2-10-20
整形外科・リハビリテーション科 TEL 0285-24-6161
リウマチ科・内科

中川内科クリニック 宇都宮市幕田町736-9
消化器内科・循環器内科・腎臓内科 TEL 028-658-8883
その他

長崎病院 足利市伊勢町1-4-7
内科・消化器科・胃腸科・外科・整形外科 TEL 0284-41-2230
泌尿器科・肛門科・リハビリテーション科

野木病院 下都賀郡野木町友沼5320-2
内科・神経内科・消化器科・小児科 TEL 0280-57-1011
外科・整形外科・眼科・リハビリテーション科

※地区別五十音順



栃木市の医療機関の詳細はQRコードからご覧ください。
「栃木市医療・介護・地域資源総合検索サイト」

その他の地域

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連について



とちぎメディカルセンターでは、新型コロナウイルス感染症を防ぐため、来院・来訪する方に体温計による体温測定を実施しておりましたが、このたび非接触型体温装置を用いた自動検温を開始いたしました。発熱のある方については、職員よりお声がけさせていただきますのでご協力をお願いいたします。



市民公開講座・出前講座・タウンミーティングは、12月まで中止となりました。1月以降の日程は、ホームページ等でご確認ください。

健康レシピ

かぼちゃのスープ（4人分）



管理栄養士コメント

料理制作
管理栄養士：松本 淳



今回はかぼちゃの栄養素と効果効能について紹介します。ビタミンAは免疫機能を正常に保つ働きがあり風邪を引きにくい体してくれます。そして、かぼちゃには「美容のビタミン」である、ビタミンA、C、Eが多く含まれています。そのため、抗酸化作用が期待でき、増えすぎた活性酸素を抑える効果があります。さらに、ビタミンCは美肌効果が期待でき、コラーゲンの生成に大きな影響を与えてくれます。

<材料>

●かぼちゃ300g ●牛乳300g
●こしょう少々 ●たまねぎ80g
●生クリーム20g ●水300cc
●パセリ少々 ●コンソメ5g ●塩5g

カロリー（1人分）
エネルギー 140kcal
タンパク質4.2g
塩分1.1g

作り方

- かぼちゃの種を取り、ラップに包み600Wで3分半温める。
- たまねぎの皮を取り、薄くスライス。やわらかくなったかぼちゃの皮を包丁で切り落とし適当な大きさに切る。
- 鍋にたまねぎとかぼちゃ、水、コンソメを入れ、火にかける。
- たまねぎがやわらかくなったら、火を止め、牛乳を入れミキサーにかける（細かく）。
- 裏ごしをして、鍋に戻し火にかけ温め、塩、こしょうで味をととのえる。
器によそり、生クリームとパセリで盛り付ける。

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター
総合連携推進本部 広報部



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>



■3号の表紙：2020年度採用看護職のみなさん

今回の表紙は、今春よりとちぎメディカルセンターの仲間となった看護職23名です。天使の微笑みで患者さんに寄り添い、最善の看護が提供できるように毎日頑張っております!!