

## コロナ禍の乳がんチェック

～ご自分や介護者で乳房のセルフチェックを！！～

乳腺外科 網岡 愛

新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行が続いています。呉地域においても感染の波が何度もやって来て、緊張と不安を抱えながらの生活となっているのではないのでしょうか。

新型コロナ流行下のがん治療については、緊急性や重篤性に応じて治療方針を決定すべきという提言が関連学会から出されています。一口に乳がんと言っても、**ホルモン剤の内服で進行を抑えられる大人しい乳がんもあれば、すぐに抗がん剤や手術を行うべき進行の早い乳がんもあります。**

なるべくコロナに罹らないようにしつつ、進行乳がんを命を落とすリスクを減らす— そのために、まず行うべきは『**乳房のセルフチェック**』。早い話が、**乳房にしこりが無いか触ってみて！！**というお願いです。お元気な方はご自分で。自分で行うのが難しい方に対しては、入浴時等にご家族や介護施設職員さんが、ぜひチェックをお願いします。

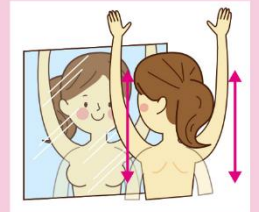
**症状の正体を突き止めること、進行がんを放っておかないこと**がとても大切です。コロナ禍を無事に乗り切ったとしても、進行した乳がんを持って生活するのは大変なことです。自分を守る、家族を守る、入所者を守る、その第一歩が乳房のセルフチェックです。大きな病院へ行かなくてもできます。

乳がんが診断されたら**外科治療(手術)／薬物治療(ホルモン薬、抗がん剤)／放射線治療**の3本柱で治療を行います。手術では、乳房を全て切除する乳房切除術と、がんから約2cmの安全域を含め部分的に切除する乳房温存術があり、どちらも腋窩(わき)のリンパ節に対する手術も同時に行います。乳房切除術では、乳房の膨らみを取り戻す「乳房再建」という選択肢もあります。

どんな状況でも、しっかり患者さんと話し合って治療方針を決めていきます。まずはセルフチェックを行って、ご不安や迷いがあれば、ぜひ当院乳腺外科を受診してください。

### 見て

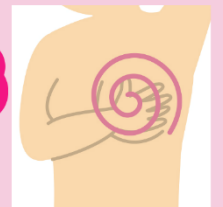
手を腰にあて、次に両手を上げてくぼみ・ふくらみ・変色・ひきつれは？  
乳頭をつまんで分泌物は？



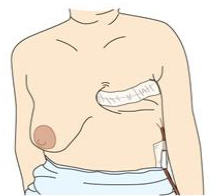
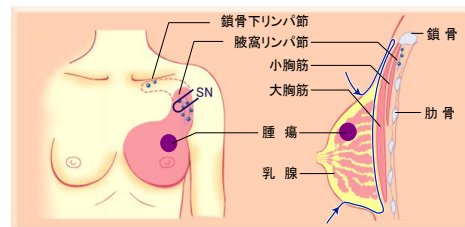
### 触って

反対の手の4本指で「の」の字を書くように触る。しこりはないか？  
仰向けの状態でもチェックを！

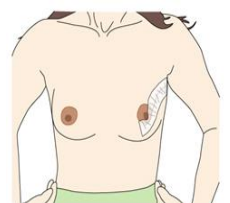
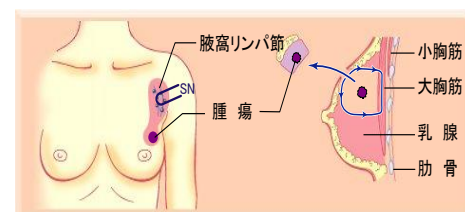
乳房とわきの下を！



### 乳房切除術



### 乳房温存術



# 摂食嚥下支援チームの活動について

摂食・嚥下障害看護認定看護師 松村 英貴

当院では「摂食嚥下支援チーム」を結成し、令和2年から活動を行なっています。

摂食嚥下支援チームは耳鼻咽喉科・頭頸部外科医師、歯科医師、摂食嚥下障害看護認定看護師、言語聴覚療法士、理学療法士、管理栄養士、薬剤師、歯科衛生士と多種多様な職種で構成されています。

摂食嚥下障害とは、食べる時に咽せたり飲み込み難くなる事だけを指すのではなく日常的に食事をする行為の何か一つでも困難となった状態の事を指します。例えば、四肢の欠損や麻痺によって食事姿勢が保てない、食具を使えない、歯の欠損や義歯が合わず硬いものが噛めない、などの症状も含まれます。

摂食嚥下支援チームでは色々な病態で食事を食べることが困難となっている患者さんに対して嚥下機能評価を行い、どのように工夫すれば食べることができるか、食べやすくなるかを多職種間で相談し考えていきます。歯の問題に対して、歯科医師や歯科衛生士ともすぐに協働できるのが当院の強みでもあります。

嚥下機能評価は入院患者さんだけでなく、外来診療でも行なっています。自分や家族の食事状況に不安のある方は嚥下機能評価の希望を主治医に伝えて耳鼻咽喉科・頭頸部外科の受診をしてください。

退院の際には在宅で継続可能な訓練や、水分や食事の形態、調理の方法などを家族の方も含め指導を行います。リハビリテーションの継続目的で他の医療機関に転院される際には継続した訓練や食事の調整ができるように情報提供を行います。

摂食嚥下障害は特定の疾患によって起こるだけではなく、加齢に伴う身体機能の低下によっても起こるため、誰もが避けることができない問題です。それでも、より長い期間口から食べることを継続することができるようチーム一丸となって支援をさせていただきたいと思っています。



# あいさつプロジェクトチームの活動について

呉共済病院 あいさつプロジェクトチーム

呉共済病院は、地域のみなさまから「選ばれる病院」を目指し、院内外で様々な取り組みを行っております。その中の取り組みの一つとして、令和3年6月にあいさつプロジェクトチームを立ち上げました。あいさつを通して、まずは職員間のコミュニケーションを図り、よりよい職場環境をつくっていくこと。さらに、患者さんやご家族など、病院を訪れる方々に笑顔のあいさつを届けることで、みなさまが安心して呉共済病院を訪れていただけるように活動を始めました。

チームメンバーは、事務員、看護師、理学療法士、歯科衛生士による多職種6名です。活動内容は、7月より毎週月曜日、職員の出勤時間帯に、正面玄関と通用門に分かれて「朝のあいさつ運動」を始めています。最初はうつむきがちだった職員も、回数を重ねる内に徐々に笑顔であいさつを返してくれるようになってきました。「おはよう」の一言で、一日が元気にスタートしています。



9月と12月には、「チーム対抗 笑顔であいさつの輪を広げよう」と、他部署や他職種、委託業者さん等、職種を越えてチーム編成し、あいさつラウンドを行って上位チームを表彰しました。チーム対抗とすることで、自分の部署で広げたあいさつの輪が、少しずつ広がり始めるきっかけとなりました。

11月には、標語募集も行い、110作品もの応募がありました。このような活動を通して、あいさつが人と人をつなぐ大切な鍵であること、患者さん、職員同士、そして地域の方々をつなぐ絆であることに改めて気づく機会となりました。

「あいさつ」ってほんとうに素晴らしいですね

まだまだ途中ではありますが、元気で明るいあいさつの輪が病院中に広がって、患者さん、ご家族、そして呉共済病院を訪れる全ての方々にあたたかい笑顔をお届けられるよう、これからも活動を続けてまいります。





# 呉市健康イキイキ講座

～健康寿命を延ばすために～（Web版 ）

## 講演内容

演題： 明日から役立つ“がん”の基礎知識

消化器内科部長

講師： 岡本志朗 医師

演題： 脈をとって不整脈を当てよう

循環器内科医長・不整脈科部長

講師： 平位有恒 医師

演題： 慢性腎臓病のお話～検査値の読み方～

腎臓内科医長

講師： 曾爾浩太郎 医師

▼▼ ご視聴はこちらから ▼▼



LINE 公式  
アカウント



YouTube  
チャンネル



◆主催◆ 国家公務員共済組合連合会 呉共済病院

◆共催◆ 呉市

◆問合せ◆ 呉共済病院 広報課 TEL:0823-22-2111(代表)

### —病院の理念—

高度・良質の医療  
最善の奉仕  
研鑽と協調  
地域医療の支援

### —病院の基本方針—

- 一 良質で適切な医療の提供に努めます
- 二 患者さんの権利を尊重し 患者さんの満足・安心・信頼を追求します
- 三 新しい知識と技術を積極的に習得し 常に質の高い先進的医療を行います
- 四 地域の中核病院として 地域社会の要請に応える医療を提供します
- 五 職員が意欲を持って働ける病院をめざします
- 六 次代を担う有能な医療従事者の育成をめざします
- 七 専門的ながん医療の提供に努めます
- 八 国内での医療救護活動に積極的に参加します