

Tokuyama Central Hospital

Smile

【スマイル】

地域のみなさまと『JCHO徳山中央病院』をつなぐ
コミュニケーションマガジン

秋号

vol. 002

Autumn. 2017



<特集>

知っておきたい

乳がんのはなし

外科 副主任部長 久保 秀文

<Hello! 部署訪問>

リハビリテーション部

<認定看護師>

認知症看護認定看護師 藤本 志織

<地域連携クリニックのご紹介>

ふじわら医院 藤原 敬旦 院長

近年、芸能人の罹患やピンクリボン運動*の広がりなどを
受け、乳がんへの関心が高まっています。そこで今回は、徳山中央病院 外科副主任部長の久保秀文先生に、
乳がんについてお話をうかがいました。

※乳がんの早期発見・早期治療を啓発する運動

知っておきたい

乳がんのはなし

JCHO徳山中央病院
外科副主任部長

久保 秀文（くぼ・ひでふみ）

日本外科学会指導医、日本消化器外科学会指導医、
日本乳癌学会指導医

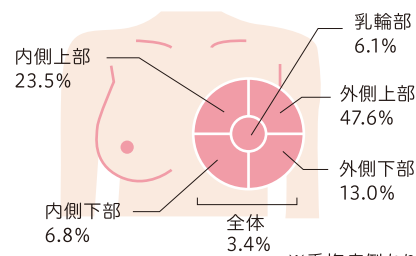


1 乳がんとは

乳がんとは、乳汁を分泌する乳腺小葉の上
皮、あるいは乳管までの通り道である乳管の
上皮が悪性化したものです。

一言に乳がんといってもさまざまな種類が
あり、発生する場所も性質も異なります。乳が
んが発生する場所からみると、乳腺小葉の上
皮からできる小葉がん、乳管の上皮からでき
る乳管がんとに大別されます。そして、それぞ
れに非浸潤がんと浸潤がんがあります。非浸
潤がんは、がんの増殖が乳管内や小葉内にと
どまっていて血管やリンパ管に転移していな
いもののことです。一方、浸潤がんは、血管や
リンパ管から全身の血流にのって、リンパ節、
骨、肺、肝臓、脳などに転移します。

○乳がんの発生部位別の頻度



※重複症例あり

出展／全国乳がん患者登録調査報告 第32号2000

2 乳がん発症のリスク

乳がんの発症に大きく関係しているといわ
れているのが、女性ホルモンの一種であるエ
ストロゲンです。このエストロゲンの血中濃
度が高い人ほど、乳がんになるリスクが高くな
るとされています。また、食生活の欧米化によ
る肥満や、女性の社会進出に伴う初産年齢の
高齢化や少子化、独身の増加なども、乳がん
増加の原因と考えられています。そのほか、喫
煙や飲酒習慣により乳がんリスクが高くなる
ことも確認されています。

リスク因子

遺伝

母親や姉妹に
乳がんになった人がいる

出産

出産歴がない
初産年齢が遅い
授乳歴がない

月経

初経年齢が早い
閉経年齢が遅い

習慣

高脂肪・高タンパクの食生活
喫煙、飲酒

3 こんな症状には要注意！

1つのがん細胞が1cmの大きさに成長す
るまで15年以上の歳月を要しますが、1cmの
がんが2cmに成長するまでは2年もかからな
いといわれています。

がんが5mm～1cmくらいの大きさにな
ると、しこりとして触ってわかることもあります。
ただし、その全てが乳がんであるというわけ
ではありません。

そのほかの自覚症状として、皮膚のくぼみ
やひきつれ、乳房の腫れ、乳頭からの茶褐色
の分泌物、乳房の痛みなども挙げられます。

気になる症状は
ありませんか？



しこりや硬さ	乳房の痛み
乳頭からの分泌	湿疹やただれ
乳房のえくぼ	乳房や乳首の変形
皮膚の変化	乳房の左右差

乳がんは**自分で見つけられる**可能性の高いがん
です。普段から自分で乳房の状態を確認して、
小さな変化を見逃さないようにしましょう。

セルフチェックと定期検診のススメ

現在、日本人女性のがん罹患率のトップは乳がん、そ
の罹患率は増加の一途をたっています。生涯のうちに乳
がんになる日本人女性の割合は12人に1人といわれており、
年間6万人以上が乳がんと診断されています。

厚生労働省では、40歳以上の女性に2年に1度の乳が
ん検診を推奨しています。しかし、乳がん検診の受診率は
対象者の20%以下と推定されており、厚生労働省の目指す
受診率50%を大きく下回っています。「乳がんが見つかった
ら怖い」と検診を避けられる方も多いと思いますが、発見が
遅れるのが何よりも怖いことです。

乳がんを早期に発見できれば治癒率は高くなります。「自
分の健康は自分で守る」という意識をもち、セルフチェック
と定期的な検診を欠かさないようにしましょう。

✓ 月イチCHECK！ はじめましょう！

見てチェック

鏡の前に立ち、両腕を上げる。乳房に変形
や左右差がないかをチェックする。

触ってチェック

指で乳房全体と脇の下を「の」の字を書くよ
うに触り、しこりがないかをチェックする。

つまんでチェック

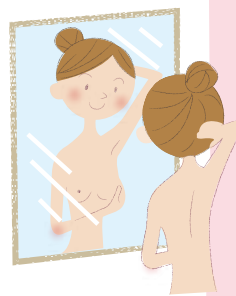
乳頭をやさしくつまみ、軽くしぼるようにし
て、分泌物や出血がないかをチェックする。

仰向けになって

チェック

背中の下に低めの枕かタオルを入れ、乳房
の外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有
無をチェックする。

乳房の張りが少ない月経終了後10日までに、閉経されている方は日にちを決めて行いましょう。



4 乳がん治療の基礎知識

乳がんの治療には、手術（外科療法）、放射線療法、薬物療
法があります。薬物療法はさらに、ホルモン療法、化学療法、
新しいタイプの抗がん剤を使用する分子標的療法の3つに大
別されます。外科療法と放射線療法は、治療を行った部分に
だけ効果が期待できる局所療法で、薬物療法は全身療法とし
て位置づけられます。乳がんの進行度や患者さんの状態に応
じて、これらの治療法を組み合わせる治療を行います。

局所療法

手術
(外科療法)
放射線療法

乳房温存手術

乳房切除術

全身療法

薬物療法

ホルモン療法

化学療法

分子標的療法

久保先生、
徳中の外科について教えてください！

現在、常勤8人の外科医が診療・手術にあたっています。
年間の外科手術件数は1200～1300件、全身麻酔の手術
は1000件を超え、県内トップクラスの実績を誇ります。
当科では、胃がん・大腸がんなどの消化器系の悪性疾患
のほか、食道・肝胆膵疾患領域における高難易度・高度技
能手術も行っています。そのほかにも、乳がんや肺がん、血
管疾患、甲状腺、ヘルニア手術など、全身のあらゆる外科
手術に対応しています。最近は、胃や大腸の手術を中心

に、患者さんへの負担が少なく、整容的にも優れた腹腔鏡
手術を積極的に取り入れています。外来診療にも力を入れ
ており、認定看護師や薬剤師らと一丸となって、毎月150
人ほどの通院化学療法を行っています。また、24時間体制
で救急患者の受け入れも行っており、山口県東部の中核
病院としての役割を果たしています。

今後は、臓器別診療の高度化や鏡視下手術による手術
の高難度化、高齢化による症例の重症化などが予測され
ます。こうした課題を克服するためには、若い外科医を育
て、力を発揮できるような環境づくりを進めることが重要
です。世界をリードする良質な医療人を輩出できるよう、
指導にも力を注いでいきたいと考えています。

教えて
久保先生！

乳がん Q&A

Q. 胸が大きい人は乳がんになりやすいのですか？

A. 乳房の大きさと乳がんのなりやすさは関係ありません。乳腺組
織が多く存在している状態、つまり乳腺の密度が高いと乳がんの
リスクも高くなるといわれています。

Q. 乳製品を多くとると乳がんにな
りやすいというのは本当ですか？

A. 医学的な根拠はありません。ただし、乳製品に限らず、同じ食品
をとりすぎるのは体に良いわけではありません。食事はバラ
ンスよくとることが基本です。

Q. 乳がん検診は40代以上が対象ですが、
20代、30代で受ける必要はないのですか？

A. 乳がんの場合、マンモグラフィー検診は、40歳以上は有効です
が、40歳未満の有効性は証明されていません。しかし、20代、
30代女性が乳がんになる可能性はゼロではありません。月に一度のセ
ルフチェックを行うことが大切です。

Q. 男性も乳がんになるのですか？

A. 男性にも乳腺はあるので、乳がんになることはあります。女性に
比べて男性の乳がんは比較的まれで、患者全体の約1%といわ
れています。ただし、女性に比べて他の組織に転移しやすいため、注意
が必要です。

Q. どうすれば予防できますか？

A. 運動によって体重を適切に管理し、肥満を避けることで、乳がん
の予防効果を高めることが報告されています。

Q. セルフチェックで気になる異変を見つけました。
何科を受診したらいいですか？

A. 乳房の疾患は婦人科と思われがちですが、乳腺科、乳腺外来な
どが表示されている専門の医療機関を受診してください。当院
では、乳腺専門外来（月・水曜午後）で受診できます。



笑顔のある生活をめざして 全力でサポートします

きめ細やかな個別プログラムを作成

リハビリテーション部には、身体
の基本的な機能回復を支援する理
学療法士(PT)、日常生活を送る上で必要な機能回復を支援する作業療法士(OT)、言葉や
食事に関する指導を行う言語聴覚士(ST)が在籍しています。各病棟でチームを組み、医師
や看護師、社会福祉士などの他職種も交えたカンファレンスを行いながら、患者さんの機能
回復・社会復帰に向けたリハビリテーションを提供しています。

一言にリハビリテーションといっても、運動器疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患、心血管疾患
患、がんなど、さまざまな病気に対する専門的なリハビリテーションが必要となります。また、
同じ病気であっても、患者さんの性格や職業、生活環境などが異なるため、一人ひとりに合っ
た個別のプログラムが必要となります。私たちは、そうした患者さんの目標や背景も把握し
た上で、機能回復・社会復帰までの近道を総合的に考え、最も適切なリハビリテーションを
提供できるように日々研鑽しています。



スムーズな 在宅・社会復帰を支援

急性期病院である当院は、発症・手術直後の
脳血管疾患・運動器疾患を中心とするリハビリ
テーションを提供しています。かつて、病気やけ
が、手術をした後は、なるべく安静にしているの
が当たり前でした。しかし、現在は、患者さんの
体力や筋力、精神的能力の低下を最小限に抑え
るため、安静時間を短くして、できるだけ早くリハビリテーションを始めるのが一般的です。患者さんの状態によっ
ては、入院当日からすぐに始める場合もあります。リハビリテーション室に行けないという患者さんに対しては、
HCU(高度治療室)、SCU(脳卒中集中治療室)といった病室でのリハビリテーションも行っています。人工呼吸器
を装着した状態での座る練習、術後翌日からの起き上がる練習や歩く練習など、段階的に進めていきます。また、当
院での医学的管理に目処はついたものの、在宅・社会復帰するにはもう少し時間を要する患者さんに対しては、回
復期リハビリテーション病院などへの転院につながる支援を行っています。

病気になったばかり、けがや手術をしたばかりの急性期は、その後の回復を左右する重要な時期です。患者さん
はもちろん、そのご家族にとっても大変な時期でもあります。だからこそ、明るく親切丁寧な対応を心掛け、身体・精
神の両面から全力でサポートしたいと思っています。

患者さんの思いに応えたい

目に見えない患者さんの気持ちの変化に
寄り添いたいと考えています。「この病院
で良かった」と思っていただけよう、チー
ム医療の一員として貢献していきます。

その人らしさを支えるために

できなかったことやしたかったことができ
ようになることで、その人らしさを取り戻
してほしい。患者さんと共に歩むリハビリ
テーションを行いたいと思っています。

よしき ちなつ
作業療法士 吉喜 千夏

ふじもと りょうすけ
理学療法士 藤本 領佑



今号のスペシャルナース

認知症看護認定看護師

Certified Nurse 認定看護師

徳山中央病院では、現在12名の認定看護師が活動しています。
今回は、認知症ケアを専門とする認定看護師をご紹介します。

認定
看護師
って？

特定の専門分野における看護のスペシャリスト。看護師とし
て5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める615時
間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合
格した者のこと。合格後は、5年ごとに更新審査が行われる。

高齢化が進み、認知症をもつ高齢者が
年々増加傾向にある今、医療や介護現場
では、認知症をもつ方へのより良質な看護
やケアが求められています。

当院では、もの忘れ外来医師や作業療
法士などの多職種からなる『認知症ケア
チーム』が活動しています。病棟スタッフと
連携し、認知症だけでなく、入院中に認知
機能の低下がみられる患者さんにも、個々
に応じた適切なアプローチやサポートを
行っています。

認知症をもつ方は、入院生活という慣れ
ない環境や治療、病気などのストレスから、
徘徊や不眠といった認知症の症状が悪化
することがあります。また、認知症だけで
なく、せん妄を発症する患者さんもおられ
ます。せん妄とは、何らかの原因で一時的
に脳の機能が低下し、脅迫的な思考や幻

覚、錯覚などがみられる状態のことです。
私たちは、このような認知症症状の進行
やせん妄の発症を最小限に抑え、患者さん
に安全で効果的な治療を受けていただ
くため、療養環境やケアの調整、身体症状
の改善を行っています。

認知症の患者さんに対する最大の援助
は、その方の人生や存在に対して深い尊厳
をもち、安全と満足を目指す質の高い
医療を提供しながら、住み慣れた地域で
自分らしい生活を続けてもらうことです。

認知症になると何も分からなくなってし
まうと思われがちですが、そうではありま
せん。物事の事実関係は忘れてしまっても、
感情はしっかり残ります。だからこそ、患
者さんの気持ちを尊重したケアを行うこ
とを大切にしています。具体的には、認知
症をもつ方の言葉、もしくは言葉として表

現されない思いを、仕草や表情から読み
取る。そして、患者さんの気持ちを理解
した上で、身体的・心理的な苦痛を和ら
げ、日常の小さなことから自己決定ができ
るようにサポートすることを心掛けていま
す。そうすることで、ご本人の存在価値や
QOL(生活の質)を高め、認知症の方が安
心して過ごせる居場所をつくりたいと考え
ています。

また、入院中の患者さんだけでなく、外
来患者さんやご家族からの相談にも応じ
ています。認知症ケアの方法のほか、介護
者へのサポートや介護保険などのサービ
スの利用など、相談内容は多岐にわたります。
医療職からの相談も受け付けていま
す。お困りのことがあればお気軽にご相談
ください。



藤本看護師プロフィール
看護師として21年目。認定看護師として4年目。
趣味は旅行と観劇。お気に入りにはディズニーリ
ゾートとミュージカル。富士山や屋久島、伊勢
神宮など、まだまだ行きたい所がたくさん！



(左) 患者さんの思いや言葉には、常に耳を傾けるようにしています(上) 認知症ケアチームのメンバーと(下) 大事にしているのは、患者さんと一緒に笑い、同じ話題で楽しむこと！

今回は、
周南市大河内『ふじわら医院』に
おじゃましてきました！



地域連携クリニック

レポート！

医師として、人として、 地域の医療・福祉を支えたい。



ふじわら医院

院長 藤原 敬且 先生

東海大学医学部卒業。山口大学第一外科入局 小児外科専攻。平成8年12月ふじわら医院を開業。医学博士。日本外科学会専門医。日本抗加齢医学会専門医。日本小児科医会「子どもの心相談医」。日本医療保育学会 中四国理事。山口県禁煙推進委員。



(上) プロレスや野球観戦、ハーブ、熱帯魚など、趣味の多さでも知られる藤原院長(左) 県道63号線沿い、ピンクの外観が目印(中) 発達障害の療育を行う集団指導室。奥に個別指導室もある(右) 16種の専門職によるサポート体制も充実

ふじわら医院

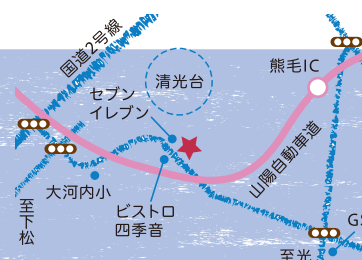
診療科目／外科・小児科・胃腸科・アレルギー科・内科・リハビリテーション科

山口県周南市大字大河内256-14 tel.0833-91-7100

休診日／木曜・土曜の午後、日曜、祝日

主な診療内容／生活習慣病、小児医療、発達障害、リハビリテーション、アレルギー疾患、禁煙外来 等

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	—
14:30~17:30	○	○	○	—	○	—	—



開院から20年。地域のかかりつけ医であるふじわら医院には、生後1カ月未満から100歳を超える患者さんまで、幅広い年齢層の方が通われています。

院内に入ってまず驚いたのは、医療機器の多さです。CTや超音波診断装置、レントゲン、内視鏡など、総合病院さながらの充実した設備が整っています。さらに驚いたのは、スタッフの数。藤原院長をはじめ、看護師、検査技師、管理栄養士、臨床心理士、言語聴覚士など、さまざまな専門職が連携して患者さんの治療やケアにあたっています。

もともと小児外科がご専門という藤原先生。外科はもちろん、小児疾患、生活習慣病など、幅広い診療を行っています。平成12年には、共働き家庭のニーズに応じて病児保育室を開設。さらに、平成15年からは、小児の発達外来および療育を始めるなど、医療と福祉が一体となったサービスを提供されています。現在は、本院のほかに、平生診療所、児童発達支援センターなど、7つの施設を運営されています。

「目の前の患者さんのニーズに応えようとした結果、自然と守備範囲が広がっていきました。地域に根ざした小売店のように、患者さんにとって身近な存在であり続けたいと考えています」

また、人とのつながりを大切にしたいとの思いから、さまざまな講演会や研究会に参加し、地域の活性化にも積極的に取り組まれています。

「断らない」を信条に、地域の方々の困りごとに真摯に向き合っている藤原院長。「医は仁術なり」を当たり前にも体現されているお姿が印象的でした。

ギモンに お答え！ よろず相談室

介護保険のサービスを受けようかどうしようか迷っているのですが…

介護のことで悩んだら、まずは各市町村に設置された「地域包括支援センター」のケアマネジャーに相談してみましょう。介護保険サービスの相談や紹介、要介護認定の申請代行など、総合的な支援を行っています。また、かかりつけの医療機関に相談してみるのもいいでしょう。実際にサービスを受けるには、市役所の介護保険係の窓口で制度利用の申請を行う必要があります。

地域連携・相談室 は、地域のみなさまと
当院をつなぐ地域医療の窓口です。

退院・転院支援や、活用できる社会制度の情報提供、患者さんやご家族のご心配事など、誰に相談していいかわからなくて困っていませんか？どんなことでもかまいません。まずはお気軽にご相談ください。

地域連携・相談室は、
西館1階にあります。



Topics

わくわく!! 病院探検隊2017

たくさんのご参加ありがとうございました！



徳山中央病院では、毎年、地域の皆様に院内の施設を見学いただきたく、小学5・6年生を対象にした体験型病院見学会を開催しています。今年も、8月5日(土)9時より開催し、例年以上にたくさんのお子さんや保護者の方に参加していただきました。

普段入ることのできない病院の裏側の探検や、点滴の作成、模擬血液を使用した血液型判定、人工心臓を使用した操作の疑似体験、さらには医師や看護師のお話を聞いたりなど、たくさんの方々の体験していただきました。

目を輝かせながら、熱心に取り組むお子さんたちとのふれあいは、私たちにとってもうれしく、毎年楽しみにしているイベントです。今年もたくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。



Information

<市民公開講座>

認知症と生活習慣

～今すぐできる認知症予防とは～

<日 時> 10月17日(火)
10:00~11:30

<会 場> 徳山中央病院本館11階
大会議室

<内 容> 認知症看護認定看護師による講座。今回の講座では認知症への理解を深め、認知症になりにくい生活習慣についてお伝えします。簡単な指運動、頭の体操、チェックリストなどで認知症予防に一緒に取り組みましょう。どなたでもお気軽にご参加ください。

※申込みは不要です。直接会場へお越しください。



参加費
無料

糖尿病週間イベント

<日 時> 11月16日(木) 9:00~
<会 場> 徳山中央病院本館11階
大会議室

<内 容> 各診療科医師、各職種による糖尿病についての講演。血圧・体脂肪・血糖測定、栄養・服薬相談等。事前申し込み制で糖尿病食の食事会も実施予定です。

※詳細は後日、当院ホームページをご覧ください。

肝臓病教室 ～脂肪肝について～

<日 時> 11月24日(金)
14:00~16:00

<会 場> 徳山中央病院本館11階
大会議室

<内 容> 医師(肝臓専門医)・薬剤師・管理栄養士・事務職員による脂肪肝についての講演

※申込みは不要です。直接会場へお越しください。

参加費
無料

参加費
無料



フレッシュ・Vision

期待の新星！徳中で働くフレッシュなルーキーが、未来のビジョンについて語る！

リハビリテーション部
作業療法士（入職1年目）

きもと なな
木本 奈那

数年前に祖母が骨折し、リハビリを受けたことで、理学療法士や作業療法士の存在を知りました。ものづくりが好きな私は、“作業を通して”リハビリを行うことに魅力を感じ、今の職に就きました。患者さんの気持ちに寄り添い、目標に向かって一緒に頑張りたいと思っています。

休みの日は、新しいカフェや穴場のカフェを巡るのが日課です。ぜひ、皆さんのお気に入りのカフェを教えてください！



地域連携室
医療ソーシャルワーカー（入職1年目）

さ え き な つ み
佐伯 夏未

患者さんにも私たちと同じように大切な人や物、生活があります。患者さんを一人の生活者として捉えて支援し、信頼される医療ソーシャルワーカーになりたいと思っています。

高齢化が進む中、医療や介護を必要とする方はたくさんいらっしゃいます。福祉の視点を持つ専門職として、医療者とはまた違う観点から高齢者を支えていくことができるのではないかと考えています。



栄養管理室がオススメする旬食材で健康レシピ！

鮭ときのこのWパワーで
コレステロールを抑えよう！

鮭に含まれる脂肪酸(EPAやDHA)は、血中のコレステロールを抑え、血液の流れを良くする効果があります。また、きのこに含まれる食物繊維は、コレステロールや脂肪の吸収を抑えるだけでなく、余分なコレステロールや脂肪を吸着し、排出する働きがあります。積極的に取り入れて、生活習慣病を予防しましょう！

秋鮭のポケットサンド ～コレステロールを抑えよう～

《材料(1人分)》

4枚切り食パン…1枚、鮭…1切れ、シメジ…30g、エノキ…20g、バター…3g、コショウ…少々、リーフレタス…2枚
A【塩…0.3g、酒…小さじ1/2】
B【マヨネーズ…大さじ1杯、レモン果汁…小さじ1杯、粗びきコショウ…少々】

《作り方》

①食パンを半分に切り、トースターで焼く。②リーフレタスはよく洗い、水気を切り、食べやすい大きさにちぎっておく。③Aで下味をつけた鮭を、トースターもしくはフライパンで焼く。火が通ったら、軽くほぐして骨と皮を取り除く。④フライパンにバターを入れ、シメジとエノキを炒め、コショウで味を調える。⑤Bを混ぜてソースを作る。⑥①の断面に切り込みを入れてポケット状に開き、②③④の順に入れ、最後に⑤のソースをかけて完成。

(管理栄養士 佐古 純子)



編集後記

朝夕の空気に秋の気配が感じられるようになってきました。さて、秋号では、近年関心が高まっている乳がんを特集しました。乳がんに限らず、山口県のがん検診受診率は全国平均以下なのが現状です。特集でもご紹介したように、定期検診での早期発見が大切になってきます。愛する家族のためにも、がん検診を受けましょう！（編集担当 勝津）

ご意見・ご感想を募集しています

誌面に対するご意見やご感想、とりあげてほしいテーマがありましたら、氏名、住所、年齢、性別、ご意見などをご記入のうえ、下記宛先までお便りかE-mailでお送りください。

◆宛先／〒745-8522 周南市孝田町1-1 JCHO徳山中央病院 総務企画課 宛
◆E-mail／main@tokuyama.jcho.go.jp

JCHO徳山中央病院広報誌「Smile」 秋号 vol.002 2017年9月15日発行

発行／JCHO徳山中央病院 direction&design／しろくまグラフィックス writing／小野理枝 photo／Photo Office MOTHER LEAF

JCHO徳山中央病院 〒745-8522 山口県周南市孝田町1番1号 TEL 0834-28-4411(代) URL www.tokuyama.jcho.go.jp/
お問い合わせは… JCHO徳山中央病院 総務企画課 TEL 0834-28-4411 E-mail main@tokuyama.jcho.go.jp

