

平成26年
蓮田病院
統一標語

輝
かがやき

蓮田病院広報

第31号 1月号

東日本大震災により
被災された方々、ご家族
の皆さまに心より
お見舞い申し上げます。

蓮田病院職員一同

日本はひとつ

蓮田病院理念

“思いやりのある やさしい医療”
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課
発行日：平成26年1月1日

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)に 向き合みましょう。



副院長
整形外科 金谷幸一

「身長が縮んだ」という人がいたら、
骨粗鬆症の検査を受けてください。

日本は、あしの付け根の骨折が増え続けている先進
国の1つで、骨粗鬆症治療の後進国です。日本は、
世界有数の長寿国でありながら、他人の介助がなく
生活できるという健康年齢と平均寿命との差は、
年々広がっています。

骨粗鬆症は、女性に多く、閉経後に静かに進行す
る病気ですが、男性でも70歳を過ぎたら要注意です。
骨粗鬆症治療は、骨折を経験する前に見つけて治療
を開始することが理想です。しかし、不幸にも骨折を
おこしてしまった場合には、そのままにせず、次の骨
折を防ぐために治療を開始することです。

骨粗鬆症の薬は、近年いろいろ出てきました。骨粗
鬆症の状態、年齢、通院できるかなど、自分のニー
ズにあった治療を受けられます。

骨粗鬆症は単なる老化現象ではありません。生活
習慣病の一部と考えられるようになってきました。高血
圧の薬を途中でやめる人はいますか？骨粗鬆症の
薬を7年飲んだ人が、薬をやめて1年すると、骨密度
が元に戻るという報告があります。骨粗鬆症治療も
継続が必要なのです。

皆さんも、①骨粗鬆症の早期発見 ②2回目の骨折
は起こさない ③治療は継続する この3つを実践し
ましょう。



骨粗鬆症を 予防する生活



骨粗鬆症はむずかしい病名ですが、新聞やテレビを通して、この頃はすっかりおなじみになりました。骨粗鬆症は、
骨がもろくなるため骨折しやすくなり、寝たきりの原因ともなる病気です。健康に過ごすためにも、骨粗鬆症を予防することが大切
です。まず、骨粗鬆症の栄養面での危険因子としては、主にカルシウムやビタミンDの摂取不足が考えられます。牛乳や乳製品は
カルシウムの吸収率が高い食品です。豆類、魚介類、海藻類もカルシウムが豊富なため、すすんで摂りましょう。カルシウムの吸
収をよくするビタミンDを合わせて摂るとさらに効果的です。ビタミンDは魚介類、キノコ類に多く含まれます。

骨を強くするためには様々な栄養素が必要ですが、取り過ぎてしまうと体重が増加してしまいます。運動不足も骨粗鬆症の危険
因子であるため、運動を組み合わせることで摂取量と消費量のバランスをとりましょう。過度な運動をしなくても、日常生活のなかで階段
の上り下りや散歩等を取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。

また、喫煙や常習的な飲酒は骨折のリスクを高めるため、禁煙や過度の飲酒を控えることも、骨粗鬆症予防には効果的です。
寒い日が続きますが、お体に気をつけてお過ごし下さい。

「新年のごあいさつ」



理事長 前島静頭



新年明けましておめでとうございます。

平成26年年頭にあたり昨今の医療環境・社会
情勢などについて所感を述べさせていただきます。我が国の平均
寿命は男性79歳(世界12位)、女性86歳(世界1位)、男女総
合83歳(世界1位)でトップクラスの国別順位にはなっていますが、一方、平均寿命から介護年数(自立した生活ができない
年数)を引いた数と定義されます。健康寿命はどうかとみます
と、WHO保健レポートでは男女総合75歳で平均寿命との間
には8年の差があります。さらにWHOと定義は異なりますが、
2012年の我が国の厚生労働省の統計データとは約10年もの
差が存在します。

私は、幸せな人生とは「単に長生きする事ではなく、健康で
質の高い生活を維持できてこそ」と思っています。ブータン王
国が世界第1位と話題にもなりました「国民総幸福量(GN
H)」(精神面での豊かさの値として、国民の社会・文化生活を
評価・比較・考察する)が、今後は一人ひとりの人生・社会生
活における幸福度の重要な尺度になると感じています。我
が国の国民総幸福量は世界では中位に位置している現況で、
まだまだ克服すべき課題が沢山あります。TPP交渉による世
界に誇るべき現行の我が国の医療制度がTPP交渉により破
壊される事も懸念されます。

蓮田病院は職員一同「思いやり
のあるやさしい医療」「最新の高度医療」
の理念の実践を心掛け、地域医療機
関との連携強化、地域の住民の方々
との信頼関係構築に日々努めてまい
ります。

本年も地域の皆様が御健勝で御多
幸でありますよう祈念いたします。



検診センター 保健師 田中 優花



◆◆◆ 乳がん早期発見のために◆◆◆ — 乳がん検診受診のおすすめ —

乳腺外科 東 靖宏

プロフィール
平成13年～15年 埼玉県立がんセンター 病院長
平成24年 春 瑞宝双光章 叙勲

日本人乳がん死亡数は2011年12,000人で大腸、肺、胃、膵臓に次いで第5位でした。乳癌に罹患する人は2007年56,000人で女性では最も頻度の高いがんで、現在女性15人に1人が乳がんになるといわれています。

日本では乳がんにかかる患者の年齢分布をみると45～54歳が多くなっています。ちなみに米国では60歳以降に山があります。国は40歳以上の女性について2年に1度の乳がん検診を推奨していますが受診率は3割と低率です。

乳がんは乳汁をつくる小葉と、乳汁を乳頭まで運ぶ乳管に発生しますが、初期には症状がありません。乳がんが小葉や乳管内にとどまっている状態を非浸潤がん、小葉や乳管の外に広がっている状態を浸潤がんといいます。非浸潤がんでも浸潤がんでもある程度進行するとシコリとして触れることができます。非浸潤がんは乳管内に広がり、乳頭からの出血などで見つかることがあります。

乳がんを早期に発見すれば、死亡率を低くし、手術を小さくして乳房を残すことができます。早期発見のために乳がんの自己検診が勧められています。しかし自分で触ってシコリを見つける場合がある程度進行していないとわかりません。現在乳がん検診ではマンモグラフィが行われておりますが、マンモグラフィではシコリとして触れない乳がんも発見することができます。40歳 台の検診には超音波検査の導入も検討されています。

画像検査で乳がんが疑われると細胞検査、組織検査が行われますが、超音波でシコリの位置を確認しながら太めの針を使う針生検やメスを使う外科的生検が行われます。これによってがんかがんでないかの診断を行います。がんと診断されれば、そのがんがどのような性質かを見極めて薬物治療の適応決定や治療効果予測に役立てることが可能になります。

乳がんの治療には手術療法、放射線療法、薬物療法の3つがあります。手術療法では乳房を残す乳房温存手術が標準的治療になっています。がんが大きい場合や乳房内にがんが広がっている場合には乳房切除術となりますが、近年では術前に抗がん剤を用いた化学療法でがんを縮小させて乳房温存手術を行うこともあります。一般的にはまず手術を行い、温存手術では術後乳房に放射線照射を全身的な予防として化学療法やホルモン療法を行います。

日本人の乳がんの増加は、初潮年令、閉経年令、初産年令、出産数などに加えて食生活の欧米化、肥満などが挙げられています。家族歴は重要な因子です。遺伝子に乳がん発症リスクの高い家系があり、第一度近親者である親、姉妹、子に本人を含め3人以上乳がん患者がいます。また第一度近親者に2人以上の乳がん患者がいて、どちらかが40才未満に発症したり同時性異時性の両側乳がんや乳がんと他臓器のがんの発症があれば家族性乳がんと定義されています。遺伝性乳がんは今後の課題となると思われています。

自分の身を乳がんから守るために現時点では乳がん検診を受けることが最善の方法と考えられます。

♠ 新採用医師のご紹介 ♠



H25年
12月9日付け



循環器内科 根本豊治

岡山県出身で神奈川県を経て、現在蓮田市内に居住しています。
地域の皆様に良い医療を提供できるよう努力します。

検診を
受けましょう!!



編集後記

26年という節目の年、皆様はどんな「初夢」をご覧になられたでしょうか。初詣にはどのようなお願いごとをされたでしょうか。ここで「七草」について少しお話させていただきます。正月7日の朝、七草粥を食べて祝う習わしのことですが、春の七草についてはご存じかと思いますが「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。七草粥を食べると健康に良く病気にならない・病気も治ると言われています。ぜひ皆様もご賞味下さい。今年も皆様が健康で幸せな年になることを強く願っております。

広報委員 泉名節子

蓮田病院公開講座のお知らせ

- 日時：平成26年2月7日(金) 14:00～15:10
 場所：蓮田病院内 C棟6階
 講師：1. 高齢者の糖尿病について 総合診療科 (石田孝雄)
 2. 糖尿病治療薬の最新情報 薬剤師 (村山将也)

参加費：無料

問い合わせ：蓮田病院 病診連携室

TEL 048-766-3660