

- 日赤TOPICS
スタッフ紹介
健康ワンポイントアドバイス
「サルコペニア」
- 
- A colorful illustration of four children walking through a forest. The children, two girls and two boys, are wearing backpacks and walking towards the right. The forest is filled with trees in various autumn colors: yellow, orange, red, and green. Numerous leaves are scattered on the ground, some falling from the trees. The background is a soft, light orange color.



特集

乳がんのリスク因子と 早期発見の大切さ



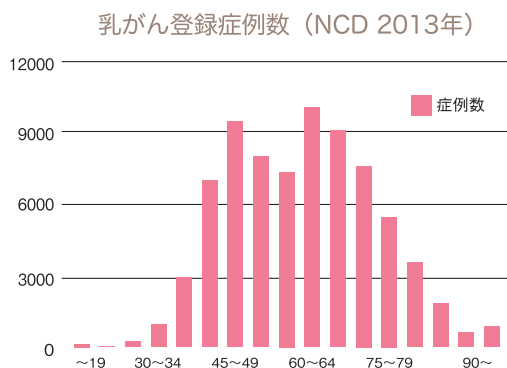
乳がんが増えていきます

日本では、乳がんにかかる女性が年々増えており、年間に約7〜8万人の女性が罹患すると推定されています。また乳がんで亡くなる方も増えています。国立がん研究センターがまとめているがん対策情報センタ―HPによると2014年には1万3240人の方が亡くなっています。

現在全国の病院から個人情報特徴

年齢	症例数	%
～19	146	0.2
20～24	29	0.0
25～29	246	0.3
30～34	958	1.3
35～39	2,938	3.9
40～44	7,009	9.3
45～49	9,476	12.6
50～54	8,014	10.6
55～59	7,359	9.8
60～64	10,073	13.4
65～69	9,110	12.1
70～74	7,613	10.1
75～79	5,479	7.3
80～84	3,557	4.7
85～89	1,837	2.4
90～	623	0.8
不明	865	1.2
合計	75,332	

定されないように十分配慮されたい。National Clinical Database (NCD) に乳がん症例が登録され、日本乳癌学会のHPで集計されたデータを確認することができるようになっています。2013年の乳がん登録は7万5332例、三重県の登録症例は1070例でした。年齢別にみると女性の乳がん罹患率は30歳代から増加し40歳代後半と60歳代前半に二峰性のピークを認め、その後は次第に減少しています。他臓器の



痛と比べて若年で発症することが大きな特徴です。患者さんを診察させていただくとお子さんがまだ小さい方も少なくありません。20歳代でかかる方は少ないですが、30歳代頃からは関心をもっていたきたいです。

乳がんのリスク因子

乳がんに関連するリスク因子を知ることが乳がんの予防や検診について考えるうえでとても重要です。以下に乳癌診療ガイドラインに取り上げられている項目をまとめてみます。

【生活習慣と環境因子】アルコール摂取、喫煙、生下時の体重が重い、初経年齢が早い、初産年齢が遅い、出産数が少ない、授乳経験が少ない、肥満（特に閉経後）。

【既往歴と家族歴】高線量の放射線被爆、乳腺良性疾患の既往、子宮卵巣良性疾患の既往、乳がんの家族歴。

【既往治療や併用薬】更年期障害で使用されるエストロゲン＋黄体ホルモン併用のホルモン補充療法。

【乳がんに関連する遺伝子異常】BRCA1/2の遺伝子変異をもつ人は生涯の乳がん発症リスクが明らかに高いことが知られています。

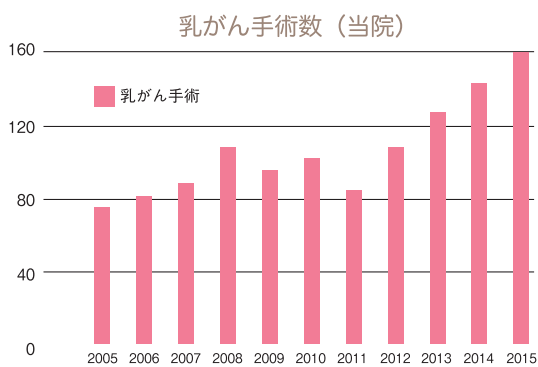
これらのリスク因子すべてに対策がとれるわけではありませんし、乳がんにならない生活方法も残念ながらありません。しかしアルコールや喫煙を控えること、カロリーオーバーを避けること、日ごろから適度の運動を心がけることは乳がんに限らず健康な生活を送るうえでもとても大切なことです。

当院での乳がん治療

当院で乳がん治療を受けられる患者さんも年々増えてきました。手術症例数は2005年の75例に対し2015年は160例と10年間で2倍以上となっています。また最近Stage 0のつく早期の乳がんが見つかる方が増えてきています。治療成績はStage 0（非浸潤性乳管癌）での10年生存率が100%に近く、Stage Ⅰ～90%以上、Stage ⅡA・Bでも80%以上と他臓器の癌に比べ成績は良好です。またStage ⅢA

ⅢCやStage Ⅳの進行癌でも以前より良好な成績が得られようになりました。

年	手術数(当院)
2005	75
2006	81
2007	88
2008	108
2009	95
2010	102
2011	84
2012	108
2013	127
2014	143
2015	160

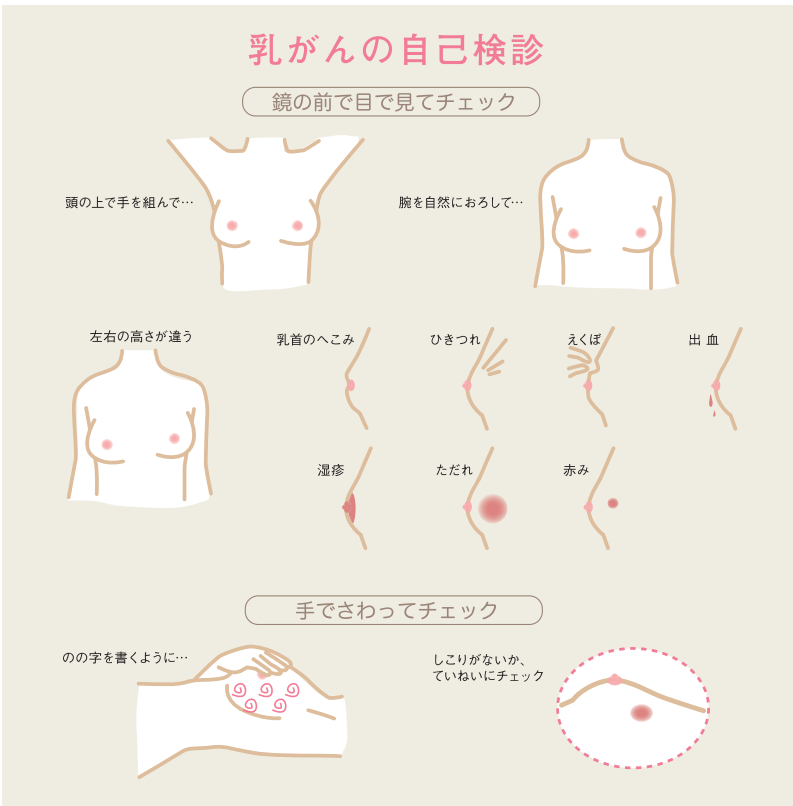


乳がん検診のすすめ

乳がんは自分でも発見できるがんです。早期発見のために月1回の自己検診をしましょう。月経終了後1週間くらいを目安に、また閉経後の人は毎月日を決めて行いましょう。また自己検診と並行して必ず定期検診を受けましょう。当院での乳がん

検診は健診センターで行っています。乳房にしこりがあるなど、すでに自覚症状のある方はかかりつけ医に相談していただき、必要があれば当院などの精査機関で精査を受けてください。

【外科（乳腺外科）部長 松本英一】



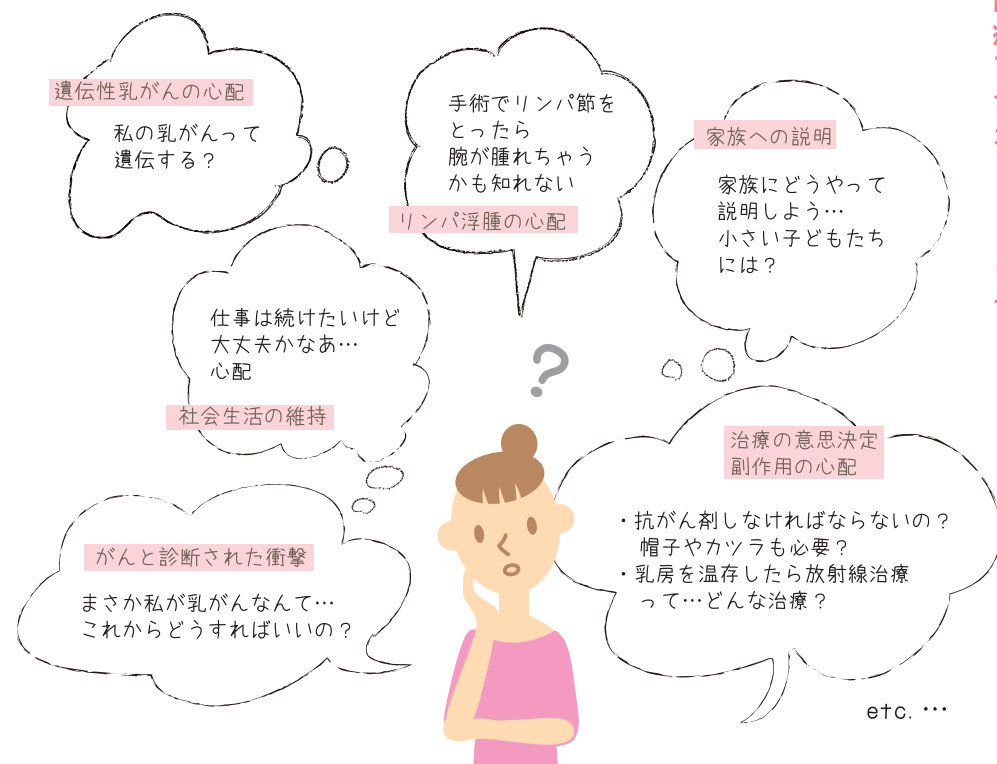
乳がん患者さんに安心と納得の医療を

医師、看護師、薬剤師、臨床心理士、ソーシャルワーカー…
患者さんとご家族をチーム医療でサポートします。

近年、特に増えている乳がん。
乳がん治療を公表される芸能人の
方も増え、TVや新聞でも乳がんに
ついて、多くの報道がなされていま
す。

それでも自分が乳がんと診断され
た患者さんの多くは「まさか私が」と
とても大きな衝撃を受け、つらい気
持ちになります。それは当然の反
応であるのです。

手術や放射線療法、ホルモン療法、
抗がん剤治療など、必要な治療はそ
の方の状態によって、それぞれ異な
ります。さまざまな不安にこころを
揺さぶられながらも、患者さんとご
家族はたくさんさんの情報に向き合っ
て、主治医と相談しながら治療方法を決
定していきます。



このような患者さんとご家族の方
に対して、当院では治療そのものだ
けでなく、治療中や治療後の生活、
仕事、家族への影響も含む、あらゆる
心配ごとやつらさが少しでも解消
されるように、チーム医療でサポー
トを行っています。

外科外来診察室や各種検査室、入
院病棟、放射線治療や抗がん剤治療
室など、あらゆる場面で看護師が立
ちあい、治療と生活の両立を応援し
ます。「がんの相談窓口」をおたず
ねいただければ、がん専門相談員が
相談に応じています。また、手術後
には専門の看護師が病室を訪問して、
患者さんひとりひとり個別で面談を
行い、退院後も希望に応じて「がん
看護外来」でサポートを継続してい
ます。気持ちが落ち込むなど、必要
な方には心理士による精神的なサポ
ートも可能ですので、お気軽にご相
談ください。

【がん看護専門看護師 大市三鈴】

輝け未来の医療人

未来の医療者が育つきっかけに「医療現場で働くこと」を テーマに中学生が医療の現場体験

8月1日（月）、伊勢市内外9校
の中学生が、「働くってなんだ？」
をテーマに、「いのちを救うわざ心
肺蘇生・AED」、「コードブルー



ドクターヘリ」、「シミュレータで
の採血体験」、「バイタルサイン測
定」、「放射線技術体験」、「ハナタ
カ？医療用語クイズ」の6つを体
験する「医療の現場体験ツアー」
を開催しました。

今年で3年目となる本体験は、
中学生がさまざまな体験を通して、

職員とふれあい、「医療現場で働く
ことについてのやりがい」や「尊
いいのちを守ること」について考
えるきっかけとなり、次世代の医
療者の育成につながることを期待
しています。

ドクターヘリの運航状況、心肺
蘇生の方法やAEDの使い方につ
いて熱心に耳を傾け、メモを取る
姿が見られました。また、「採血体
験」では、真剣な表情で手に汗を
握りながら注射器を持ち、うまく
採血（模擬血）できた時のうれし
そうな表情がとても印象的でした。

参加した中学生は、「患者さんの
ために・・・と考える病院のお医
者さんや看護師さんたちはとても
かっこよかった！」「私も看護師
になって患者さんのこころと身体
を助けたらいいなと思いました」「今日



はいのちのこととかたくさん学び
ました。みんなそれぞれやりがい
を見つけて仕事をしている姿にあ
こがれを持ちました」などの感想
をいただきました。

中学生のみなさんがこのような
体験を通して、将来の職業選択や
働くことの意味について考える機
会となるよう、今後も続けていき
たいと考えています。



糖尿病に関する正しい知識を 分かりやすく説明します。



伊勢赤十字病院では毎月第2金曜日の午前中に『糖尿病教室』を開催しています。これは、糖尿病について広く知っていただくことを目的に、15年ほど続けられているものです。現在、糖尿病患者は全国で690万人にものぼっており、放っておくと生活に支障をきたすさまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。しかし、病気に関する正しい知識を持ち、きちんと自己管理をすることで、健康な人と同じように過ごすことができます。そこでこの糖尿病教室では、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、管理栄養士らが専門的な立場から、糖尿病についての基本的な知識（検査方法、薬の知識、食事など）を分かりやすく説明します。また、患者さん同士で病気や日常生活の過ごし方などを



話し合ったり、糖尿病患者用の料理を用意する食事を開催したりと、さまざまな形で糖尿病についての知識を深めていただきます。

糖尿病はどんな方でもなりうる可能性のある病気です。糖尿病教室では当院に通う患者さんとそのご家族だけでなく、糖尿病に関心のある方ならどなたでも自由に受講していただけます。興味のある方はぜひご参加下さい。



受講者インタビュー

榎本 よし子さん

糖尿病教室には2回目の参加となります。前は食事に参加しましたが、先輩患者さんとふれ合うことで自分の知らないことを知ることができ、大変勉強になりました。次回以降も自分の知らないことを取り上げてくれるので参加しようと思っています。

医師インタビュー

藤原 僚子（糖尿病・代謝内科）

毎月、糖尿病教室に関係する各部署の代表者とミーティングを行い、楽しく参加していただけるような内容を考えています。糖尿病の食事は制限食ではなく健康食ですので、患者さんだけでなく家族みんなで取り組んでもらうことができたいと思います。今後も参加者の意向を聞きながら、分かりやすい内容にしていきたいと思っています。

糖尿病教室 インフォメーション

開催日時 毎月第2（または第3）金曜日
9:00～12:00

場所 伊勢赤十字病院
やまだホール（または会議室7）

参加費 無料（食事会のみ有料）

事前のお申し込みが必要です。（電話予約可）
詳しくは外来3にてお問い合わせ下さい。

お申込み、お問い合わせ：外来3 0596-28-2171（代）

※代表番号のため「外来3」とお伝えいただければお繋ぎいたします。



サミットにおける当院の対応



出典：G7伊勢志摩サミット公式ホームページ <http://www.g7ise-shimasummit.go.jp/>

2016年5月26～27日に、G7

伊勢志摩サミット2016が志摩市賢島の志摩観光ホテルにて開催されました。国際社会が直面する様々な課題について、首脳は一つのテーブルを囲みながら、自由闊達な意見交換を通じてコンセンサスを形成し、その成果が宣言としてまとめられました。

開催地である伊勢志摩には、約24万人の地域の皆様が在住しています。加えてサミット期間中は、関係者や日本中から警察・報道など約2万5千人が伊勢志摩に滞在し、一時的な人口増加となりました。

当院は県南部の救命救急センターに指定されている唯一の病院であることから、志摩市内に立ち上げられた現地医療本部と連携のもと、VIP受入時の基幹病院として位置づけられることとなりました。また、サミット期間中は厚生労働省により全国の医師・看護師を近隣の病院や開催地内の仮設診療所などに派遣、平時に当院が担う地域の救急医療を確保しつつ、各国のVIPを受け入れる診療支援体制となりました。伊勢志摩サミットは前回の洞爺湖サミットより開催期間が短縮された事もあり、何事もなく終了することができました。

アメリカ ホワイトハウス

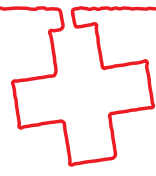
伊勢志摩サミットにおいて、ホワイトハウス医療チームとしてアメリカ大統領を支援した功績が認められたため、認定証を授与されました。



三重県警

伊勢志摩サミットに伴い、テロの未然防止等の警察活動に協力した功績が認められ、日本赤十字社三重県支部へ感謝状が授与されました。





スタッフ紹介



臨床工学課
玉岡 弘充

玉

岡さんの業務は臨床工学技士という一般的にはあまり聞き慣れない仕事ですが、病院内にある様々な医療機器の操作や保守点検を行う、欠かせない業務のひとつです。もともと工学が好きで工業系大学へ進学

しようと考えていた玉岡さんですが、看護師の母親よりこういった仕事があることを教えてもらい、医療系専門大学へ進みました。そこで学んだ後、臨床工学技士の国家資格を取得。伊勢赤十字病院へは学生時代の実習で訪れており、心臓手術やカテーテル治療、透析治療などいろいろな経験を積むことができました。卒業と同時に当院で働くことを決めました。

手術室での人工心肺装置や人工呼吸装置など医療機器の準備や操作、病棟で使用される機器の点検や修理、新しく導入された機器の使い方の指導など、玉岡さんの業務内容は多岐に渡ります。工学的知識と医療的知識のどちらもが必須であり、医師や看護師、機器メーカーの人など多くの人とのコミュニケーションが必要なことから、単に機械が好きだけでは動まらない仕事ですが、「自分の得意な工学分野で頼られ問題を解決できたときは、この仕事をやっていて良かった」と思っています。今後は「苦手分野を克服し、誰からも頼られ、その期待に応えられる技術者になりたい」と日々の業務に取り組んでいます。



健診センター
藤原 時子

二

チイより当院へ4年前に派遣された藤原さん。当初は外来受付を担当していましたが、現在は人間ドックや脳ドック、P.E.T-CT検査を行う健診センターにて、受診者の

窓口受付や各種案内、健診結果表の作成などの事務業務を行っています。仕事をすると心がけていることは、医師や看護師と連携し、スムーズに健診を進められるようにすることです。受診者から受け取る問診票に不備がないかを確認するなど健診前の準備を進めながら、各科の受付への案内や受付業務お手伝い、受診者からの質問を医師や検査技師へ伝達したりと、細やかな気遣いが必要な場面が少なくありません。健診センターの外来業務が終わった後はPCに向かい検査結果の入力作業を行います。その後、医師によるコメントが記入された結果表を受け取ると、それを再度チェック。分りつらい専門用語が使われていないか、前回の受診結果と表現方法を統一すべきかなど、医師に確認をとりながら丁寧に結果表を作成していきます。「受診者の方が『ありがとう』と言って帰って行かれる姿を見るのが嬉しいです」と、この仕事のやりがい語る藤原さん。休日には大好きなアーティストのライブに足を運んでリフレッシュし、今日も素敵な笑顔で受診者を温かく迎えています。



治療を行う上で欠かすことの出来ない医療機器の保守点検や、生命維持管理装置の操作及び保守点検を行っております。2つの係に分かれ、16名のスタッフが在籍しています。

- ・血液浄化係
- ・医療機器係

外来透析室及び病棟透析室で行われる血液透析を中心に担当しております。その他の血液浄化（白血球除去療法、血漿交換、復水濾過濃縮再静注など）を担当しております。

院内で使われている医療機器の整備点検、ペースメーカー、人工心肺装置の操作、集中治療室での血液浄化の担当を行っています。

部署紹介

臨床工学課



部署紹介

健診センター

人間ドックの主な目的は総合的な健康診断と生活習慣病の早期発見にあり、健康だと思われる方がどこか異常がないかを調べる健康診断です。また、脳卒中等の血管疾患や脳腫瘍及び認知症の発見などを行う脳ドックも行っております。脳ドックは以前は脳動脈瘤を見つけることが主な目的でしたが、その後さらに進んで、脳腫瘍や認知症の早期発見及び脳梗塞を予防するための心電図検査や頸動脈エコー（動脈硬化の程度を見る）の検査も合せて行われています。また、伊勢市の乳がん検診も受け付けております。健診はいずれも事前予約が必要です。

ギリシャ語で「サルコ」は「筋肉」、「ペニア」は「減少」という意味です。

サルコペニアは、加齢とともに筋肉の量が減少し、機能が低下した状態をいいます。筋肉量の低下が進むと、日常生活の動作が制限されたり、寝たきりや転倒の骨折などを起こすリスクが非常に高まります。実は近年、サルコペニアと体脂肪の増加が重なって起きる「サルコペニア肥満」が問題になっています。

- ☐ 10年前と体重や体型が変わらない
- ☐ 若いときより歩くのが遅くなった
- ☐ 階段よりエスカレーターやエレベーターを使いがち
- ☐ スリッパやサンダルを履いてつまずくことがある
- ☐ 急な階段を降りるとさしし恐い
- ☐ 無意識に「よいしょ」と言っている
- ☐ 脚のむくみが気になる
- ☐ 猫背と言われる
- ☐ 食事制限ダイエットをした事がある
- ☐ 筋力とはいえないがウォーキングはしている

1 個でも該当すれば要注意。
5 個以上該当した場合は今すぐ生活改善をした方がよい。

メタボリック症候群とサルコペニア肥満どう違うの？

決定的な違いは筋肉の量にあります。メタボもサルコペニア肥満も体の内部に脂肪が溜まることに変わりありません。しかし、メタボは筋肉量に変化がないのに対し、サルコペニア肥満は筋肉量が著しく減っている状態のことを指します。

サルコペニア予防運動

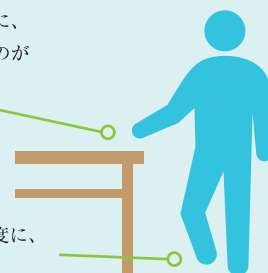
筋肉の減少は主に、太くて筋肉量も多い下半身の筋肉で起こります。つまり、下半身の筋肉を鍛えることが最も予防に効果的です。日本整形外科学会の「ロコモパンフレット2013」から引用して下記で紹介します。

サルコペニア予防運動

筋肉の減少は主に、太くて筋肉量も多い下半身の筋肉で起こります。つまり、下半身の筋肉を鍛えることが最も予防に効果的です。日本整形外科学会の「ロコモパンフレット2013」から引用して下記で紹介します。

バランス能力をつける「片脚立ち」

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で
行いましょう。



床につかない程度に、
片脚を上げます。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、
机に指先をつけて行います。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します
1日3回行いましょう



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



つま先は 30 度開く



膝が出ないように注意

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は 90 度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 文えが必要な人は、十分注意して、机に手を置いて行います。



- 1 食材を切る時に使う調理道具。
- 2 そのバットは虚しくも〇〇を切った・・・。
- 3 商売の別の言い方。
- 4 鶏の部位 〇〇元 〇〇先。
- 5 朦朧とすると危険信号です。
- 6 孫悟空はこれに乗って空を飛びます。
- 8 音を聴きとって行う診察の項目です。
- 11 おじいさん・おばあさんをうやまいましよう〇〇〇〇〇〇の日。
- 13 複数のパートに分かれてみんなで歌うこと。
- 16 風とともに降る雪のことです。
- 17 これが鋭い人がいますね。
- 20 お決まりのギャグを連発 〇〇〇〇倶楽部。
- 21 首相の別名です 国会で連呼されてますね。
- 22 動物性食物繊維 サプリメントでも人気。
- 24 物事をはっきりと定めそれに沿って行いましょう。
- 25 夏の風物詩 季語にも使われます。
- 27 上司にたたかれるとドキッとしますね。
- 28 ちよっと近くまで来たので出しました。

1 花粉症の必須アイテム
3 妊娠4ヶ月～5ヶ月の妊婦さんはこういわれます
7 おとなしい人のこと
9 競馬ではよくこの差で順位が決まります
10 ○乃めだか、小○百合子、○田勇太
12 秋が深まると夜の感じ方もかわります
14 帰り道
15 嵐が去りよい天気になること
騒動が収まった時にも使いますね
18 古代中国の哲学者 「上善如水」は有名です

- 19 年に1回は必ず受けましょう 健康○○○○
21 AKBグループは毎年行っています
23 リオの次はいよいよ?
26 国語・算数・〇〇・社会
28 雨の日にさします
29 蕎麦やうどんはやっぱりこれに決まり!
30 まずはこれで熱を測ってね

1		2		3		4		5		6
		7	8			9				
10	11		12		13		14			
15		16				17				
	18				19		20			
21				22						
				23		24				25
26	27		28			29				
	30									

	A
	B
	C
	D
	E
	F

A～Fをつなげてできる言葉を答えてください。
 〈答えヒント〉秋の高級和菓子？この辺では中津川が有名ですね