



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

乳房再建術について

乳房再建の種類や時期など、基礎知識を
紹介します

乳がん手術によって失われた乳房の形を作る手術を乳房再建といいます。

乳房再建を行う時期は、乳がん手術と同時に（一次再建）と、乳がん手術が終わってから後日に行う場合（二次再建）があります。一次再建の方が、手術回数が少なく済み、乳房喪失感も軽減されるメリットがあります。

2つの乳房再建の方法

乳房再建の方法には大きく分けて2つの方法があります。1つは自分の体の一部（自家組織）を用いる方法。もう1つは人工乳腺（インプラント）を用いる方法です。



藤原 貴史 医師

平成6年奈良県立医科大学卒。大阪警察病院形成外科、京都府立医科大学形成外科、大阪大学医学部勤務等を経て、平成25年から森之宮病院形成外科勤務。

自家組織を用いる方法とは？

自分の体の一部を用いて胸の形を作る方法で、背中とお腹の2カ所を用いることができます。背中の皮膚・脂肪・筋肉を胸に移植する方法を広背筋皮弁法といいます（図1参照）。わきから背中にいく栄養血管をつけたまま、皮膚のトンネルをくぐらせて背中の組織を胸まで移動させます。比較的小さな胸の全摘術や温存手術に適した再建方法です。

お腹の皮膚・脂肪・筋肉を胸に移植する方法を腹部皮弁法といいます（図2参照）。みぞおちからお腹にいく栄養血管をつけたまま、皮膚のトンネルをくぐらせてお腹の組織を胸まで移動させる方法（腹直筋皮弁法）と、栄養血管を一旦切り離して胸に移植してから血管をつなぎ合わせる方法（深下腹壁穿通枝皮弁法）があります。比較的大きな胸の全摘術に適した再建方法です。

図1 広背筋皮弁法

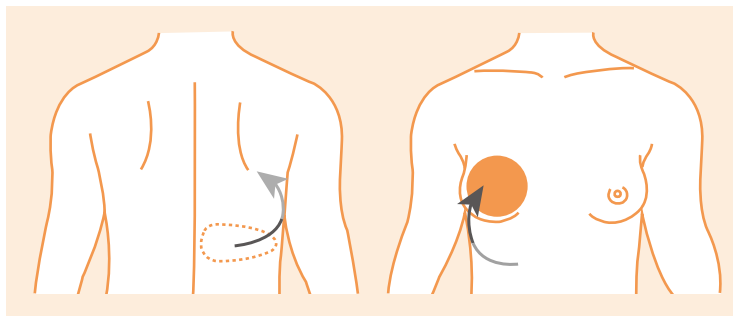


図3 人工乳腺（インプラント）

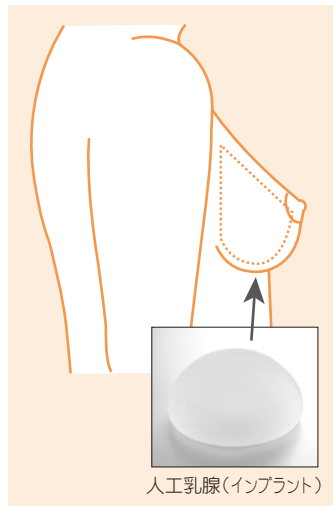
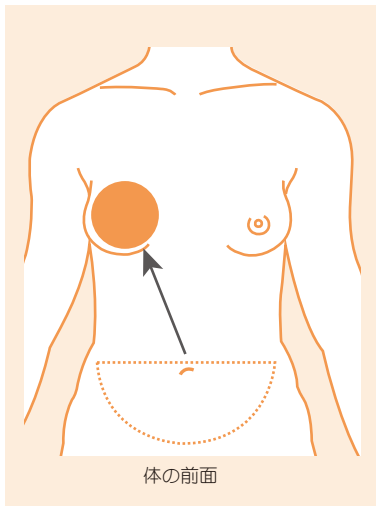


図2 腹部皮弁法



人工乳腺（インプラント）を用いる方法とは？

シリコン製の人工乳腺（インプラント）を胸に挿入して形を作る方法です（図3参照）。初回の乳がん手術時には、インプラントを挿入できるだけのポケット／スペースができていないため、このポケットを作成するための前段階の手術（組織拡張器（エキスパンダー）挿入術）が必要になります。まず、エキスパンダーを挿入する手術を行い、その後、徐々に膨らませて十分にポケットができた段階でインプラントに入れ替えるという合計2回の手術が必要になります。この方法は他の場所を傷つける必要がないことが最大のメリットです。

ズボンのはきかた

季節や状況によって衣服を着替えたり、身だしなみを整えたりすることは、生活をメリハリをつけるだけでなく、その人の個性を表現する大切な機会でもあります。今回は、自分でできるズボンのはきかたの介助方法をご紹介します。

自分でできる着替えの動作を見つけてみましょう

衣服の着脱動作を行う際のポイントは、「着脱健（ちゃっかんたけん）」です。まひのある側（まひ患側）から服を着て、逆に脱ぐ時はまひの無い側（非まひ側）から脱ぐ事をいいます。

ズボンのはきかたの特徴としては、座位・立位の姿勢の安定、手の運動能力に加え、足の運動能力も必要となってくるということです。そのため、四肢のさまざまな動作が必要な着替えの動作は、できるだけ自分で行うことで、身体機能の低下を防ぐことができます。

今回は、なるべく自分でできる介助方法という視点で、

- ① 寝ている姿勢でのズボンのはきかた
- ② 座って行うズボンのはきかた

更衣は毎日行う動作です。楽に安全に行える方法を療法士と一緒に見つけていきましょう。

（森之宮病院リハビリテーション部作業療法科主任 丹野正幸）

寝ている姿勢でのズボンのはきかた

①両膝を立てる

まひ側が自分で立てられない場合は、介助者がゆっくり行います。

②まひ側の足にズボンを通す
（写真1）

ズボンや自分の足が見やすいように、足を高くします。足に痛みが出ないようにゆっくりと足を曲げ、ズボンを通します。



写真1

ズボンを大腿部まで上げる際は、本人が非まひ側の手を使って、介助者と一緒にズボンを上げます。

③非まひ側の足にズボンを入れる
（写真2）

非まひ側の足が上げやすいようにまひ側の膝を立て、骨盤を安定させます。

④腰を上げてもらい、ズボンを腰まで上げる（写真3）

腰を上げやすいように両膝から足に向かって圧をかけます。

腰が上がらない場合は両膝を左右に倒しながらズボン上げていきます。



写真2



写真3

座って行うズボンのはきかた

①まひ側の足を組む

痛みのでないようにゆっくり行います。足が組めない場合は、介助者の膝の上に足をのせます。（写真4）足が組めてもまひ側が落ちてしまう場合は、介助者が足を保持する介助を行います。



写真4

②まひ側の足にズボンを通す（写真5）

介助者はまひ側に座り、座位を安定させます。ズボンの前だけでなく、ふくらはぎの方も足に沿わせるように引き上げると楽にできます。



写真5

③非まひ側の足にズボンを通す（写真6）

介助者はまひ側に座り、まひ側の足が外側に崩れないようにします。骨盤を後ろに倒す介助をすることで非まひ側の足がズボンに通しやすくなります。



写真6

④立ってズボンを上げる（写真7）

しっかり立てない時は、手すりを持って立ってもらい、介助者がズボンを上げます。

膝が崩れない程度に立位が保てる時は、介助者はまひ側の脇の下を持ち立位を安定させ、自分でズボンを上げてもらいます。

自分でズボンを上げる場合は、身体に沿わせるようにズボンを上げることで楽にできます。（写真8）



写真7



写真8



キャベツを食べて風邪予防・便秘予防・解消

キャベツは、一年を通して手に入れやすく、調理方法や組み合わせる食材で色んな料理が作れる変幻自在な野菜です。そんなキャベツには栄養素も多く含まれています。

●**ビタミンC**…体の抵抗力を高め、風邪予防によいです。キャベツ100g中に平均44mg含まれています。キャベツの表面の緑色の濃い部分がビタミンCを一番多く含んでいます。次いで芯の周囲に多く含まれています。コールスローやとんかつの付け合せなどで、1食分大盛り約100g程度を食べると、1日のビタミンC必要量(1日の推奨量は成人男女とも100mg)の半分程度が摂取できます。

●**食物繊維**…栄養価はありませんが、便秘の予防・解消、大腸がん予防、血糖値上昇の抑制、脂質異常症や高血圧予防などの効果があり、身体に不可欠な「第6の栄養素」として注目されています。キャベツは加熱することでも量が減るため、生で食べるよりもより多くの食物繊維を摂れます。

●**ビタミンU**…ビタミン様作用物質は、潰瘍の治癒にとても効果があります。

他にも、キャベツはカロテンやビタミンK、カルシウム、マグネシウムに富んでいるという栄養的な特徴があります。

キャベツは身近で使いやすい野菜であり、どんな食材ともよく馴染むため、調理方法を工夫して色々な食べ方で楽しんで下さい。

(森之宮病院診療技術部栄養サービスク管理栄養士 宮澤有衣)

おすすめ
レシピ

コールスロー



簡単にできて、キャベツがたっぷりとれる一品です。
1人前190kcal
塩分0.8g

材料 4人分

春キャベツ…1/2個
にんじん…1/2本
スイートコーン
(缶)…50g
塩…小さじ1/2

「ドレッシング」
サラダ油…大さじ1
酢…小さじ2
マヨネーズ…大さじ1
砂糖…小さじ1/2
こしょう…少々

作り方

- ① キャベツとにんじんを千切りにする。
 - ② ①に塩を加えて20分程度、冷蔵庫におく。
 - ③ 「ドレッシング」の材料を混ぜ合わせる。
 - ④ キャベツとにんじんの水分を絞り、ボウルに入れる。さらにコーンを入れ、「ドレッシング」を加えてよく混ぜ、器に盛る。
- 【みんなのきょうの料理 参照】

知っておきたい 薬のQ&A



薬剤師が
皆様からの
薬についての不安や
疑問にお答えします。

インフルエンザにかからないために、 どういった予防方法がありますか？

A ①ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、重症化防止に有効であると報告されています。

②咳エチケット

主な感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染です。飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。普段から咳エチケット(1:咳やくしゃみを他の人に向けて発しない、2:咳やくしゃみが出る時はマスクをする、3:手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う等)を心がけましょう。

③外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、アルコール消毒も効果が高いとされています。

④適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では、加湿器などで適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

⑥人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味などの方は外出を控えましょう。外出する場合は、ある程度の飛沫を防げる不織布製マスクを着用し、人混みに入る時間を極力短くしましょう。

(ポバース記念病院診療技術部薬剤科 中井馨子)



第2回介護事業部門 プレゼンテーション会

大道会では、介護事業部門が連携して利用者様により充実したサービスを提供するため、施設間の相互理解を深める取り組みを行っています。その一環として、各介護施設が行っているサービス内容を法人内職員に広く伝えるためのプレゼンテーション会を立ち上げ、このほど第2回目を迎えました。

今回は、介護老人保健施設グリーンライフから、施設概要と療養サービス、デイケアとリハビリテーション、昨年新設したヘルパーステーションと在宅支援について説明しました。施設内覧では入所者様と以前に関わりのあった他施設の職員とが顔を合わせ、談笑される光景も見られました。このように人と人のつながりを大切にするので、大道会の施設を利用してくださる方が安心して様々なサービスを受けていただけると実感しました。

大道会は、在宅支援から医療への幅広い事業を展開しています。今後も介護事業部門が連携を深め、地域の皆様にとって安心できるサポートができるように頑張ります。(グリーンライフ療養サービス部長 瀧口晃史)

第277回健康教室 開催報告

平成25年11月28日(木)、大道クリニック2階会議室において第277回健康教室を開催し、森之宮病院看護部の正壽佐和子科長が「お家でできる健康管理」について講義しました。

男性の平均寿命は79歳、健康年齢は73歳。女性の平均寿命は86歳、健康年齢は78歳。この差が介護や看護が必要になる年数とのこと。要介護状態になる原因は①脳血管疾患②認知症③高齢による衰弱。健康寿命・介護予防を阻害する3大因子は①メタボリックシンドローム②「コモティブシンドローム」③認知症であり、厚生労働省の「基本チェックリスト」を使って日頃からチェックすれば、自分や家族の健康状態を客観的に確認でき、介護予防につながるということでした。

ピンクリボン運動の紹介では、乳がんは20歳過ぎから認められ、40代〜50代がピーク。2007年では女性14人に1名が乳がんになっていることや、乳がんには予防策は無く、早期発見が最も重要となるため健康診断が不可欠と解説。乳がんは早期発見で完治できるがんであるにもかかわらず日本

の健診率はわずか36・4%。しかも大阪が最下位。アメリカは80・4%。さすがピンクリボン運動発祥の地とのことでした。

森之宮病院では乳がん治療の専門医が診察しているので、娘さんやお孫さんに健診の重要性をお話し頂き、受診をすすめて欲しい。早期発見の最大のメリットは「死ななくてすむ確立が高い」こと。乳がんが見つかる事が怖いのではなく、知らないままが怖いこと。早期発見された乳がんは、ほとんど命を脅かすことはなく、入院期間や再発防止の治療期間も短くなり、経済的負担も軽くて済む、などと熱心な講義が展開されました。(健康教室事務局/ボバース記念病院事務部庶務課 高木剛)

健康教室にご参加下さい!!

月に1度、大道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。左記は、いずれも13時30分より、参加は無料です。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

- 第281回 2014年3月27日(木)
- 第282回 2014年4月24日(木)
- 第283回 2014年5月22日(木)

大道会

社会医療法人大道会本部 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 5-1 TEL 06(6962)9621 FAX 06(6963)2233

森之宮病院 〒536-0025 大阪市城東区森之宮 2 丁目 1-88 TEL 06(6969)0111 FAX 06(6969)8001

ボバース記念病院 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 6-5 TEL 06 (6962)3131 FAX 06(6962)8064

森之宮クリニック(PEIT画像診断センター) 〒537-0025 大阪市東成区中道 1 丁目 3-15 TEL 06(6981)9600 FAX 06(6981)3456

帝国ホテルクリニック(人間ドック) 〒530-0042 大阪市北区天満橋 1 丁目 8-50 帝国ホテル大阪 3 階 TEL 06(6881)4000 FAX 06(6881)4008

大道クリニック(人工透析) 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 4-25 TEL 06(6961)5151 FAX 06(6961)5131

介護老人保健施設グリーンライフ 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 9 丁目 3-9 TEL 06(6965)0666 FAX 06(6965)0606

訪問看護ステーションおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第 2 栄泉ビル 2F 202 号 TEL 06(6967)1123 FAX 06(6962)3328

訪問看護ステーションおおみち森之宮営業所 〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央 1 丁目 16-6 TEL 06(6942)3737 FAX 06(6962)3328

訪問看護ステーション東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2 丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(6977)8680 FAX 06(6977)6835

ケアプランセンター城東おおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第 2 栄泉ビル 2F 201 号 TEL 06(6964)5285 FAX 06(6962)3346

ケアプランセンター東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2 丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(4259)5311 FAX 06(6977)6835

レンタルケアおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第 2 栄泉ビル 2F 201 号 TEL 06(6967)6250 FAX 06(6962)3346

特別養護老人ホームサンローズオオサカ 〒537-0003 大阪市東成区神路 1 丁目 10-3 TEL 06(6974)7388 FAX 06(6974)7391

東成山水学園(保育園) 〒537-0012 大阪市東成区大今里 2 丁目 19-18 TEL 06(6974)7377 FAX 06(6976)9777