

# けんこうファミリー 211

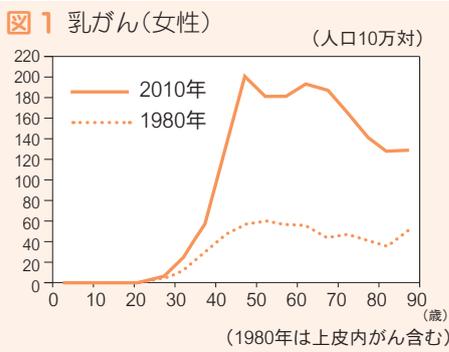
社会医療法人大連会 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1-5-1 TEL06(6962)9621 2017年7月10日発行〈季刊〉

号



野村 昌哉 医師

平成3年大阪大学医学部卒業。大阪大学医学部附属病院第一外科、大阪警察病院、国立療養所刀根山病院、大阪大学大学院医学系研究科、日生病院から大阪大学外科学講座准助教、大阪府立急性期・総合医療センター乳癌外科を経て、平成27年4月から森之宮病院乳癌・内分泌外科勤務。



現在、日本人女性がかかるがんの中で最も多いのが乳がんで、年間約9万人、12人に1人がかかる病気となりました。発症年齢のピークは40歳代ですが、近年は閉経後の年齢層で増加しており、その背景には生活習慣や食生活の欧米化があらわれています。(図1)

乳がんは日本人女性の12人に1人がかかる病気です

## 乳がんについて



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

### 乳がんの分類「サブタイプ」とは？

乳がんには、比較のおとなしいものから増殖のスピードが速いものまで様々なタイプがあります。現在では、遺伝子の特徴によって5

表1 乳がんのサブタイプと薬物療法

サブタイプ	ホルモン受容体	HER2たんぱく	Ki-67	中心となる薬物治療
ルミノールA型	陽性	陰性	低値	内分泌療法
ルミノールB型	陽性	陰性	高値	内分泌療法・化学療法
HER2型	陰性	陽性	低値～高値	化学療法・分子標的療法
ルミノールHER2型	陽性	陽性	低値～高値	内分泌療法・化学療法・分子標的療法
トリプルネガティブ型	陰性	陰性	低値～高値	化学療法

つのタイプ(乳がんの世界では「サブタイプ」と呼んでいます)に分けられ、効果の期待できる薬物を選んで使う「個別化治療」が可能になっています。(表1)



### 乳がん治療の3本柱「手術」「薬物療法」「放射線療法」

乳がんの根治をめざすための治療として3本柱となるのが、「手術」「薬物療法(内分泌療法、化学療法、分子標的療法)」「放射線療法」です。個々の患者さんのサブタイプや再発の危険性を評価して、それに応じた標準治療(大規模な臨床試験に基づいて効果の証明された、その時点で最も成績の良い治療法)を選ぶことが重要となります。乳がんの進行抑制や延命

効果を目的とした補完・代替療法(免疫療法、食事療法、精神療法、カイロプラクティック等)は、現時点では医学的根拠が不十分でお勧めすることはできません。

### 乳がん診療を受ける施設選びのポイント〜チーム医療の重要性〜

もしあなたに乳がんが見つかった場合、治療を受ける医療機関をどのように選択すれば良いか、悩まれる方も多いと思います。乳がん診療は診断から治療、経過観察まで多岐にわたるため、医師(中心となる乳腺外科医、乳房再建を希望される場合は乳房再建に精通した形成外科医)・看護師・薬剤師・放射線技師・リハビリセラピスト・ソーシャルワーカー等、高い専門性を有した各部門のエキスパート達が密に連携して行う「チーム医療」が不可欠です。このチーム医療によって、それぞれの患者さんの病気の状態(がんの進行度やサブタイプ)や、希望されるライフスタイルに合った最適な治療を提供することができます。

施設選びの際は、日本乳癌学会の施設認定を受けた医療機関で、乳腺専門医、精中機構マンモグラフィ読影認定医や乳がん看護認定看護師が協力して診療にあたっているか等がポイントとなります。情報はかかりつけ医に相談したり、インターネットや本、雑誌、新聞等から収集できます。森之宮病院でも乳がんをはじめとしてあらゆる乳腺疾患の診断治療を行っていますので、乳腺に不安を抱いている方や、自己触診でしこりが触れる等の異常を感じた方、乳がん検診等で異常を指摘された方はお気軽に受診して下さい。

# 歩くことに勝る良薬はなし?!

今年も夏がやってきました。暑さに自分の体力の衰えを実感している今日この頃ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

## 健康づくりのためにからだを動かしましょう

人間の身体の機能は使わないうと、どんどん衰えてしまいます。身体を動かす基本である「歩く」という運動が減少すると、筋力が低下し、骨も弱くなつていき、寝たきりになったり、リハビリが必要になったりします。普段何気なく行っている「歩く」動作は、足の多くの筋肉を使い、同時に腕や腰、腹筋も使います。加えて、重心移動のバランスをとりまです。簡単なようで、実は全身の筋肉や神経を使う大変な動きなのです。

歩く動作は自分のペースで行える有酸素運動で、「体脂肪」の燃焼に効果があります。「体脂肪」と関係の深い中性脂肪や糖代謝、血圧も改善させることができます。これにより、日本人の三大死因である「悪性新生物(がん)」「心疾患(狭心症、心筋梗塞等)」「肺炎」と関わりが深い、生活習慣病の予防・改善が見込めます。歩行習慣のある糖尿病患者は、歩行習慣のない患者と比べ死亡率が低下する、という報告もあるほどです。「歩く」効果はそれだけではなくありません。適度な運動は骨の形成を促進し、骨粗しょう症や骨折の予防になり、血行促進の効果や老化予防効果もあります。

## ウォーキングフォームのポイント

### 頭は揺らさずしっかりと！

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

### 肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

### 腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

### しっかりと大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。

### 目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見ましょう。

### 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩きましょう。

### 肘はやや曲げて、腕を大きく振る

肘を軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。

### 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。



## ウォーキング中の脱水と熱中症に注意！

この時期のウォーキングで特に気を付けたい事は、脱水と熱中症です。健康のために歩いていて、体調を崩しては本末転倒ですよ。喉が渇くと感じた時は、すでに脱水症状の始まりです。渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心掛けましょう。特に、子どもや高齢者は渇きを感じにくいので、意識的に摂ることが大切です。たくさん汗をかいた時は、ミネラルも一緒に流れ出ていますので、ミネラルを含んだ水分補給をお勧めします。水分補給は熱中症対策にも効果的です。朝夕の涼しい時間帯に歩いたり、帽子をかぶる等にも注意しましょう。

腕を振って、足を上げて、ワンツーワンツー。元気に夏を乗りきりましょう。





## 毎日快調！腸に良い食事

最近、腸の不調や疾患等で悩んでいる人が増えています。大腸の腸内細菌のバランスが崩れると、有害物質が多く生成され、それが体内に吸収されて、体全体の健康に大きく作用します。皆さん、毎日お腹はすっきりしていますか？美味しく食べて元気でいるためには出すべきものを

気持ちよく出すことが肝心です。快調をもたらしのには、「食物繊維」と「乳酸菌」が大切です。食物繊維は穀類、野菜、海藻、きのこ、芋、豆等に多く含まれる成分です。水に溶ける水溶性食物繊維は乳酸菌等の善玉菌のえさになり、溶けない不溶性食物繊維は腸内で便の力さを増やします。生活習慣病を防ぐために1日に女性は17g以上、男性は19g以上摂取しましょう。野菜だけでは食物繊維を十分に摂ることは難しいため、野菜以外の食材からも摂るようによみましょう。乳酸菌はヨーグルトやチーズ等の乳製品や漬物等の発酵食品に含まれるビフィズス菌等を指し、整腸作用や生活習慣病予防



に役立ちます。食べるこ

とで直接、腸に良い働きをもたらします。乳酸菌の多くは胃酸に弱いので、菌を生きた状態で腸まで送り込むためには、胃酸が食べ物で中和された食後に摂るのが良いでしょう。

暑い時期は食欲が落ちて食事のバランスが崩れやすくなりますが、食事を意識して快調な毎日を過ごしましょう。

(森之宮病院診療技術部栄養サービスク 井上由梨)

### おすすめ わかめナムル

(1人分60kcal)

#### 材料

- 乾燥わかめ…5g
- ねぎのみじん切り…大さじ1
- ごま油…小さじ1
- 醤油・みりん…各小さじ1
- いり黒豆マ…小さじ1
- にんにくのすりおろし…少量

#### 作り方

- ①わかめは水で戻し、ざるにあげて水気を絞り、食べやすく切る。②フライパンにごま油を熱し、わかめとねぎを入れて炒め合わせ、調味料を加えて混ぜる。

### 医療相談室だより

医療ソーシャルワーカーが  
医療や介護の知識・  
話題をご紹介します。

## 第19回

# 傷病手当金をどう存じますか？

傷病手当金は、主に社会保険に加入する被保険者が、急な

病気やケガに見舞われ、仕事を休まなければならなくなり、事業主から十分な報酬が受けられない場合に、被保険者とその家族の生活を保障するために設けられた制度です。

支給には大きく4つの条件があり、左記全てを満たしている必要があります。

- ①業務「外」の事由による病気やケガの療養のための休業であること
- ②仕事に就けない状態であること
- ③連続する3日間(待期)を含み4日以上仕事に就けなかったこと
- ④休業期間について給与の支払いがない、若しくは少ないこと

勤務実績により個別に異なります

が、先の条件を満たせば、これまでの給与の約3分の2にあたる額が、最長で1年6カ月まで支給されます。なお、給与の支払いがあっても傷病手当金の額よりも少ない場合には、

その差額が支給されます。ただし、退職後の任意継続被保険者である期間中に発生した病気・ケガについては、傷病手当金は支給されません。

協会けんぽに加入されている場合は、支給条件の詳細や、給付額の計算式等がホームページでも確認でき、申請に必要な書式はダウンロードもできるよつになっています。組合や共済組合、国民健康保険組合では、それぞれ独自の基準に基づいて支給される場合がありますので、まずは医療保険証に記載されている、ご自分の加入している保険の担当窓口にて制度の詳細を確認してみることをお勧めします。

制度の概要や手続きにご不安があればお気軽に相談室にお声かけ下さい。安心して治療に専念頂けるよう、一緒に確認します。

(森之宮病院診療部  
医療社会事業課  
主任 佐藤美香)



大道会  
在宅事業部

こんなにあります！

## 生活を便利にするグッズ (福祉用具ご紹介) Vol.2



日常生活で生じる不便を解消する「福祉用具」を空間別に紹介するシリーズ。  
今回は寝室・居室です。普段の生活シーンで、「ここに手すりがあれば楽なのに・・・」と感じることはありませんか？

### 寝室・居室で使用する福祉用具

#### ① つっぱり棒型手すり

天井と床を支持して設置する、工事不要のつっぱり固定式手すりです。部屋の中央にも手すりを設置できて便利です。連続的につなぐこともでき、立ち座りや歩行・敷居のまたぎの自立を支援します。



歩行時に



段差越えに

#### ② 据置型手すり

置くだけで、ひざ・腰に負担をかけず立ち上がり動作を支援します。布団・ベッド・ソファー等、用途に合わせてお使い頂けます。高さを調整でき幅広のベースで安定性も抜群です。暗い場所でも光る蓄光ライン付きのため、夜間でも安全に使用できます。



\*1 起居動作時に



ソファーからの立ち上がり時に

※建物の状況により設置できない場合もあります

\*1 寝返り、起き上がり、立ち上がり、座る

商品名 ①ベストポジションバー／DIPPERホクメイ株式会社  
②たちあつぷ／矢崎化工株式会社 ルーツ／株式会社モルテン

※介護保険レンタル適用商品です。  
詳細は取り扱い業者にお尋ね下さい。

(レンタルケアおおみち 06(6967)6250)

## 入職医師・歯科医師のご紹介

森之宮病院に医師6名と歯科医師1名、ポバース記念病院に医師2名と歯科医師2名が新たに4月より着任しました。受診をご希望の際は、森之宮病院、またはポバース記念病院にお気軽にご相談下さい。



井上 亮  
森之宮病院  
小児整形外科



藤本 宏明  
森之宮病院  
神経内科



奥山 直美  
ポバース記念病院  
小児神経科



川岸 朋美  
ポバース記念病院  
内科



植田 一吉  
森之宮病院  
麻酔・ペインクリニック科



猪飼 祥子  
ポバース記念病院  
歯科



三ツ井 諒  
森之宮病院  
歯科



出来 以久子  
ポバース記念病院  
歯科



大園 誠一郎  
森之宮病院  
泌尿器科



赤井 隆文  
森之宮病院  
心臓血管センター  
(心臓血管外科)



西村 真知子  
森之宮病院  
心臓血管センター  
(循環器内科)

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。時間は13時30分から。参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

第318回 8月24日(木)  
第319回 9月28日(木)

### ■ 社会医療法人大道会

社会医療法人大道会本部  
☎06(6962)9621  
森之宮病院  
☎06(6969)0111  
ポバース記念病院  
☎06(6962)3131  
森之宮クリニック(PET 画像診断センター)  
☎06(6981)9600  
帝国ホテルクリニック(人間ドック)  
☎06(6881)4000

大道クリニック(人工透析)  
☎06(6961)5151  
介護老人保健施設グリーンライフ  
☎06(6965)0666  
訪問看護ステーションおおみち  
☎06(6967)1123  
訪問看護ステーション東成おおみち  
☎06(6977)8680  
ケアプランセンター城東おおみち  
☎06(6964)5285  
ケアプランセンター東成おおみち  
☎06(4259)5311

東中浜ケアプランセンター  
☎06(6962)3777  
レンタルケアおおみち  
☎06(6967)6250

### ■ 社会福祉法人山手学園

特別養護老人ホームサンローズオオサカ  
☎06(6974)7388  
東成山手学園(保育園)  
☎06(6974)7377