



特集

知っておきたい
ピンクリボンと乳がん検診

知っておきたい ピンクリボンと乳がん検診

**みなさん、「ピンクリボン」を知っていますか？
説明はできなくてもピンクリボンのシンボルを
一度は見たことがあるのではないのでしょうか？**

ピンクリボンとは「乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診を推進するための世界規模の啓発キャンペーン」の象徴です。

1980年代にアメリカを発端に始まり、日本では2000年ごろから盛んになりました。

10月1日は「ピンクリボンデー」です。乳がんと乳がん検診の認知度向上のために、東京タワーや名古屋城など、全国各地の名所がピンク色にライトアップされます。

本号では、10月のピンクリボン月間に先立って乳がん検診についてお伝えします。



40歳になったら乳がん検診

同じ乳がんでも、乳房のごく一部に存在するだけのものから、肺や骨などに遠隔転移したものまで、進行度合いによって治療方法も見通しも異なります。がんが進行しているほど病状の見通しは悪く、手術を行う場合はより広い範囲を切除する必要があります。

乳がん検診は、「早期がん」を発見し、早期治療につなげようとする取り組みです。マンモグラフィという乳房専用のX線検査などが実施されます。厚生労働省は、40歳以上の女性に対して、2年に1回の乳がん検診を推奨しています。以下では、乳がん検診をオススメする2つの理由を解説します。

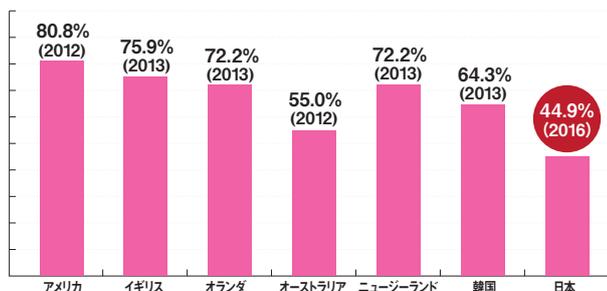
早期発見で治る可能性が高まる

乳がん検診は「早期がんの発見とその早期治療」を目的としています。早期がんの中でもごく初期の乳がんであれば、根治も期待できます。その他の場合でも早く見つかるほど治る可能性が高くなります。もし乳がんになっていたとしても、定期的に乳がん検診を受けることで、進行する前に発見できる確率が高まるのです。

日本の乳がん検診受診率は先進国最低!?

表は先進国の乳がん検診受診率を比較したグラフです。他国が55~80%の受診率であるのに対し、日本は44.9%と最も低い水準となっています。つまり、乳がん検診受診率向上という点では、日本は出遅れています。この状況を受けて、厚生労働省は「受診率50%」を目標にかかげ、乳がん検診を啓発しています。

● 女性の乳がん検診受診割合 (50-69歳)
OECD, OECD Health at a Glance 2015, Nov 2015より



ただし、この数字は2016年度のもので、有名人のがん報道等が増える前の調査結果です。2019年度が対象となる次回の調査結果では変化しているかもしれません。



要精密検査なら まずは医療機関受診を

乳がん検診は早期発見を目的としていますが、検診で引っかかったから必ず乳がんだと診断されるわけではありません。たとえば、1000人の対象者が乳がん検診を受けたとします。「要精密検査」の判定を受けるのは50~100人です。さらに、このうちの3~5人が実際にがんだと診断されます。つまり、要精密検査の判定を受けた方のうち、がんだと診断されるのは3~5%です。

乳がん検診だけで診断されることはありません。たとえ「要精密検査」の結果が返ってきたとしても、そこで悲観せず、まずは医療機関を受診しましょう。

10月20日(日)はJ.M.S. (ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)

年齢を問わず推奨されているのが「乳房の自己触診」です。月に1回程度、乳房を自分でさわって異常がないか確認することで、早期発見につなげようという啓発活動もなされています。もし自己触診でしこりなど異常を見つけた場合は、医療機関を受診しましょう。

J.M.S.は、平日に子育てや仕事で病院に行けない女性の方に、日曜日に乳がん検診を受けていただけるよう、全国の医療機関と認定NPO J.POSHが協力し、毎年10月第3日曜日に受診環境づくりを行う取り組みです。2019年10月20日(日)は当クリニックでも乳がん検診を受診できます。あなたとあなたを愛する人のために、乳がん検診を受けてみませんか。



健康トピック

熱中症にご注意を

今の季節、ニュースなどでよく耳にする「熱中症」。地球温暖化のため日本でも異常な猛暑が続くようになり、2018年度は熱中症で救急搬送された人の数が前年の倍近くになる9万2710人もいたそうです。

猛暑の中にいると気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。汗には、水分だけでなく塩分も含まれます。この両方が失われ、体の中に必要な水分量と塩分量が不足することを脱水症と呼びます。脱水症を放置してしまうと重症化します。この脱水症により引き起こされるさまざまな症状のことを熱中症といいます。

熱中症の分類と重症度は以下の表のようになります。熱中症を疑う人を見かけた場合には、まずは現在の状態を確認し、対応を考えましょう。

	症状	重症度
I 度	めまい 立ちくらみ こむら返り 大量の汗 	現場での早急な対応と見守りが重要 ただし、改善がない場合には受診を
II 度	頭痛 吐き気 体がだるい 体に力が入らない 集中力や判断力の低下 	医療機関への受診が必要 I度の状態から改善を認めずII度の症状が出る場合や、経口摂取が困難な場合は特に注意
III 度	意識障害 けいれん 運動障害 	ためらうことなく救急車を要請 入院加療が必要

出典：日本救急医学会が2015年「熱中症診療ガイドライン」

緊急搬送が必要な場合は救急車を呼んだ後に、まずは応急処置をしてください。応急処置は主に「①水分補給」と「②体を冷やすこと」の2つが挙げられます。

熱中症では水分とともに塩分の喪失があるため、水分の補給に加えて適切な塩分補給が重要です。スポーツドリンクのようなものでもある程度の塩分は補給できますが、経口補水液(商品名：OS-1 オーエスワンなど)のほうがより効果的に塩分補給が出来るため、手に入るようであればまずは経口補水液を飲むようにしてください。

体を冷やす方法は、症状が軽く動ける場合はクーラー等がしっかり効いた涼しい場所へ移動してください。涼しい場所が確保出来ない場合には、水風呂に入る、水をかける、氷を脇の下や足の付け根に当てる等、物理的に冷やすようにしましょう。

最後に、熱中症は炎天下特有のものではありません。湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性が十分にあります。暑いと感じる場合は、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。特に高齢者や幼児は「暑い」と感じる力が鈍いため、周りから積極的に呼びかけたり見守ることが大切です。

人間ドックの後は 美味しいランチでリフレッシュ

人間ドックの後に美味しいお食事を楽しんでいただけるよう、バラエティー豊かな絶品ランチをご用意させていただいています。レンブラントホテル厚木(3店)とカフェレストランパー Riseの計4つのお店からお選びいただけます。

■ カフェレストランパー Rise



「ヘルシーなものを美味しく」をモットーに安心メニューを提供しています。余分な油は使わず、塩も極力使わないよう味付けを工夫し、お米は十五穀米をご用意しています。栄養のバランスを考えたヘルシーランチをお楽しみください。(TEL:046-296-0007)

■ カフェダイニング パームツリー (レンブラントホテル厚木)



モダンでスタイリッシュな雰囲気が評判のお店です。月替わりのテーマに沿ったお料理をバイキング形式でお楽しみいただけます。ランチタイムは大変混雑が予想されます。事前にご予約ください。(TEL:046-222-0335)

■ 日本料理 中津川 (レンブラントホテル厚木)



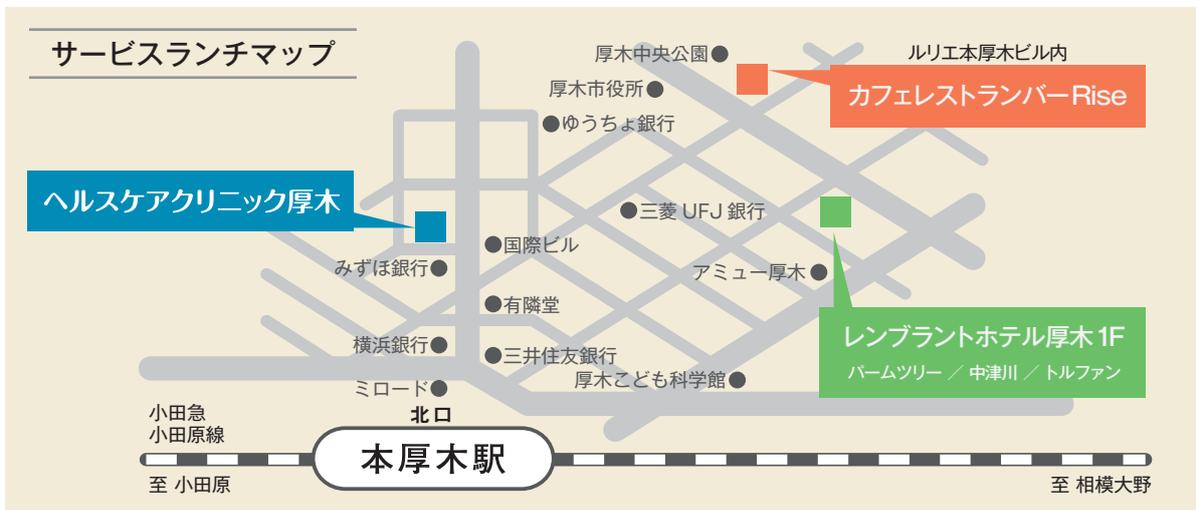
風情あふれる日本庭園を眺めながら和食ランチをゆっくりお楽しみください。天麩羅そば、天重セット(平日限定)、江戸切蕎麦和前菜セット(平日限定)の3種類からお選びいただけます。事前にご予約ください。(不定休、TEL:046-222-0350)

■ チャイニーズダイニング トルファン (レンブラントホテル厚木)



炎と職人の技が生み出す珠玉の中華料理をお楽しみいただけます。メイン料理を全14品から2品お選びください。季節の前菜盛り合わせと、サラダ・デザートバー、ドリンクバーがついています。事前にご予約ください。(TEL:046-222-0360)

写真はイメージです



Hello!! Clinic

Doctor Profile

木村 力

Kimura Chikara

専門 内科 婦人科
日本医師会認定産業医

経歴 昭和 57 年 3 月 三重大学医学部卒業
平成 30 年 4 月 ヘルスケアクリニック厚木入職



健診は受けて終わりではなくスタートです

今、この広報誌をお読みの皆さんは、まさに健康診断を受けているところでしょうか。健康診断は病気・不調の早期発見のための第一歩です。お仕事や家事・育児などで忙しい中、時間をやりくりして受診されたことは素晴らしいと思います。ただ、健診を受けて終わりにしてしまっただけではもったいないです。健診は皆さんのこれからの健康な生活へのスタートの日でもあるのです。せっかく忙しい中、健診にお越しいただいたのですから、ぜひこの健診を明日以降の皆さんの健康に役立てていただきたいのです。

健診結果を受け取ったら、内容をよく理解し、生活習慣の見直しに結び付けることが大事です。そのために、私も結果の意味と改善のために具体的にどのようなことができるのか、皆さんの日々のお仕事や生活に寄り添った説明をするよう努めています。結果について、わからないことや不安な点があれば、ぜひご相談ください。

漢方診療の経験を生かして 一人ひとりの健康を支えたい

医師というだけでもしかしたら「気軽に相談しにくい」と感じる方もいるかもしれません。実際、白衣を見るだけで緊張して血圧が上がってしまう方もいます。そのため私は「実るほど頭を垂れる稲穂かな」という言葉をモットーに診療をしています。日々研鑽を続け成長していくと同時に、稲の穂が実るほどに穂先が低く下がるように、謙虚な姿勢で丁寧に健診をお受けいただいた方々やスタッフと接することを大切にしています。また、休日は囲碁、お城などの歴史探索、ゴルフなどに出掛けてリフレッシュすることも心がけています。

当クリニックは、スタッフに活気があり明るい雰囲気のある健診施設です。また、常に最新医療を取り入れ、健康な生活にお役に立てるよう取り組んでいることも特徴の一つです。この環境を最大限に活用し、また長年漢方内科の診療に携わってきた経験を生かし、病気が重症化する前の「未病」の段階で改善できるよう、皆さんの健康をサポートしていきたいと思っています。



ホームページの紹介

顔の見える施設を目指して、ホームページをリニューアル



HP : <https://www.h-p-m.org/>

新ホームページの特徴

■受診者様の疑問・不安を解消

「顔の見える健診施設」をテーマに、2019年7月に当クリニックのホームページを全面リニューアルしました。受診を検討されている方、すでにご予約をいただいている方、企業のご担当者などそれぞれの立場に立って、使いやすく、みなさまの疑問やご不安にお答えできるようなページ作りを心がけました。ページをご覧になり、気になる点やご質問がございましたら、お気軽にメールまたはお電話でお問い合わせください。みなさまに安心してご受診いただけるよう、迅速かつ丁寧に対応させていただきます。

電話：046-223-1150
(8:00~16:30 ※日曜・祝日ほか休診日を除く)

■24時間ご予約が可能です

日中はお仕事や家事などで忙しいみなさまのために、当クリニックのホームページでは24時間ご予約を受け付けています。各サービスの空き状況もカレンダーでご覧いただけます。ホームページからのお申し込み後は、担当者から電話またはメールにて内容確認をさせていただき、日程を最終確定いたします。スマートフォンからもご利用いただけますので、ぜひご活用ください。

■企業ご担当者様にも使いやすく便利に

企業のご担当者様向けに、団体専用のお申込みフォームをご用意させていただきました。「団体様のご予約」ページから専用の申込書(Excel)をダウンロードいただき、必要事項を記入した申込書を、ホームページからアップロードいただけます。団体専用の申込書をご利用いただくことで、予約にかかる調整など、ご担当者様のご負担軽減にぜひお役立てください。

■私たちからのメッセージ

今回のリニューアルで新たに当クリニックスタッフからのメッセージコーナー「私たちからのメッセージ」を設けさせていただきました。受診者のみなさまに、ヘルスケアクリニック厚木の目指すもの、ヘルスケアクリニック厚木で働く従業員の想いを知っていただき、みなさまにとって身近で頼れる存在になりたいと考えています。ホスピタリティを大切に私たちの想いをみなさまにお届けし、「ぜひここで受診したい」、「来年もまたここで受けよう」と思ってもらえる人間ドック・健康診断の専門施設を目指して、スタッフ一丸となって取り組んで参ります。

NUMBER PLACE

ナンバープレースのルール

- ①1～9までの数字がマスにひとつずつ入ります。
- ②タテ・ヨコの列にも、1～9の数字がひとつずつ入ります。
- ③太い線で囲まれた3×3のブロックの中にも、1～9の数字がひとつずつ入ります。

		3		2	4	1		
	2			1		9	6	8
		7		6				
		2	1					
	9					5		6
			6	9		2		
		4		5			8	
3		9	8					
								4

解答

4	5	3	6	7	2	9	8	1
2	1	7	9	4	8	6	5	3
9	8	6	1	5	3	4	7	2
1	4	2	7	6	9	8	3	5
6	3	5	2	8	1	4	9	7
7	9	8	5	1	3	2	4	6
3	2	4	8	9	5	7	1	6
8	9	6	1	3	7	5	2	4
5	7	1	2	4	9	3	6	8



公益財団法人 健康予防医学財団
ヘルスケアクリニック厚木

人間ドック・健診施設

※禁煙外来も受け承ります

診療時間 8:00～16:30（日祝は休診）

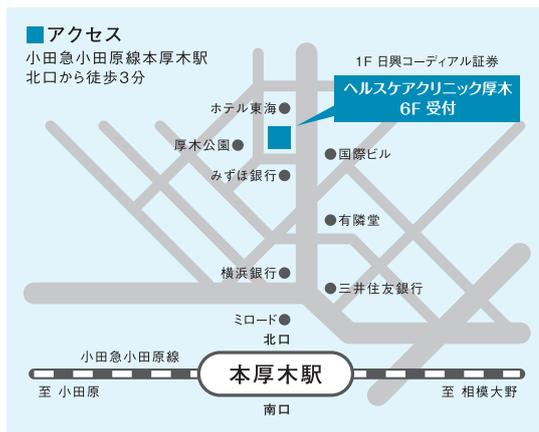
HP <https://www.h-p-m.org/>

住所 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 3-6-17

046-223-1150



ヘルスケアクリニック厚木 検索



小田急小田原線本厚木駅北口から徒歩3分