

# とうかい



病院の理念 最高の誠意 最善の医療



公立学校共済組合 東海中央病院



## 模擬手術体験 ブラック・ジャックセミナー

今月号の表紙は、8月に開催したブラック・ジャックセミナーの様子です。中学生18名が一次救命処置を学び、外科手術を模擬体験しました。詳しくは5ページをご覧ください。

## 表紙写真募集のお知らせ

皆さんによる各務原市をはじめとした岐阜県内各地の風物の写真を広報誌の表紙としてご紹介しています。次号の募集については、令和元年11月上旬までの予定です。たくさんのご応募をお待ちしております。

東海中央病院のホームページもぜひご覧ください。

<https://www.tokaihp.jp>



## INDEX

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 乳がん検診                           | 2・3/6 |
| 主任診療放射線技師 仲尾 里菜                 |       |
| 療養上のお困りごとありませんか?                | 4/6   |
| 外科手術を模擬体験 ブラック・ジャックセミナー         | 5/6   |
| 公立共済やすらぎの宿                      | 6/6   |
| ホテル グランヴェール岐山/HOTEL ルブラ王山/プラザ洞津 |       |



# 乳がんと乳がん検診

主任診療放射線技師 仲尾 里菜  
検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師

## ○乳がんの現状

乳がんは今や女性の11人に1人が発症すると言われており、女性のがんの中で最も多くとても身近な病気です。また、乳がんの発症は30代から増え始め50～60代が最も多くなり、他のがんと比べても働き盛りのまだ若い年代に多いことが特徴です。20代でも乳がんになる方はいます。

技術や治療法の進歩により、乳がんは治らない病気ではありません。そこで大事なのが、早期発見です。早期に治療を行えば、乳がんの方の約90%が治ると言われています。早期発見に重要な役割を果たすのが乳がん検診です。しかし、現在日本ではこの検診受診率がまだまだ他国に比べると低く、45%程しかありません。アメリカでは80%を越えています。そのため、日本の乳がんの死亡数は年々増加しています。乳がん検診は「痛い」「恥ずかしい」「怖い」などのイメージから敬遠されがちですが、私は大丈夫、ではなく是非一度検診を受けてみてください。

## ○乳がん検診って？

乳がん検診で最もポピュラーなのがマンモグラフィです。ほとんどの自治体は40歳以上の方を対象に、このマンモグラフィによる乳がん検診を行っています。

マンモグラフィは、乳房を片方ずつ板で挟んで圧迫し、薄くのばして撮影します。圧迫することで痛みを伴うことも多い検査ですが、乳房を薄くのばして撮影すると、病変をより鮮明に写し出すとともに、X線による被ばく量を減らす効果があります。

真上から圧迫する撮影と斜めから圧迫する撮影の2種類があり、乳がん検診では一般的に40代の方は真上と斜め、50歳以上の方は斜めだけの撮影を行います。

乳房にできる病変は乳がんだけではなく良性のしこりも多くあり、そのどちらも「乳腺」から発生します。ただ、これらの病変はマンモグラフィ上で白く写ることが多く、乳腺自体も白く写るため、重なって



見えにくくなることがあります。乳腺は年齢とともに脂肪に置き換わっていくため、乳腺量の多い40代の方は2種類の撮影を行っています。(乳腺量には個人差があります)

## ○自己検診をしましょう

検診を受けたらそれで終わりではなく、日々の自己検診も大事です。乳房は自分で確認できる場所なので、お風呂に入って体を洗う時などに乳房を上からなでるように触ってみて、しこりは無いか、左右で硬さに差はないかを確認します。定期的に行うことで変化に気づきやすくなります。しこりを探すというよりはいつもと変わりはないかな、といったイメージで実施してみてください。また、鏡を使って左右の大きさの違いは無いか、くぼんだところは無いか、をチェックします。そして、乳房を軽く絞ってみて分泌物は出ないか確認します。もし、おかしいなと思ったら、検診を受けてから日にちが経っていても乳腺外来を受診してください。当院には乳腺外科がありますので、気になる場所がある場合は受診してください。外来を受診された場合は、乳房超音波検査も行います。検査を担当する技師は全て女性に対応しますので、安心して受診してください。



## ○乳腺検診のご案内

当院の健康管理センターでは「乳腺検診」を行っています。「エコー検診」、「マンモグラフィ検診」、「エコー+マンモグラフィ検診」の3つのコースを用意しています。毎年調べておきたいという方や、20代や30代の方も受診していただくことができます。

ご希望の方は、健康管理センターへお問い合わせください。

【実施日】 火曜日・木曜日(祝日、年末年始を除く) ※予約制

【問合せ】 東海中央病院 健康管理センター TEL:058-382-3101(代)

乳がんは他人事ではない身近な病気です。女性のライフスタイルの変化、食の多様化により日本でも増加してきました。早期発見、早期治療が大切です。家族のためにも自分自身の未来のためにも乳がん検診を受診しましょう!



# 療養上のお困りごとありませんか？



東海中央病院 看護部では、『**地域の人々に愛され信頼される病院**』をめざして患者さんに信頼される看護を提供していきます。

外来では、医療的な自己管理を行う通院中の患者さんやご家族が生活に合わせた適切なケアができるよう、在宅療養指導を行っています。

## ■在宅療養指導とは…

- ・ 外来で看護師による療養上の相談や生活指導を行います
  - ・ 特殊なケア、技術の相談や指導を行います
- ※療養生活を支えるために、医師の指示のもと薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカー等と連携して行っています

### 《対象者》

当院通院中の患者さんおよびご家族

### 《相談時間》

初回30分程度  
2回目以降30分

### 《相談内容》

- ・ ストマ関連（ストマ外来）
- ・ 心不全、糖尿病
- ・ 自己導尿、尿管管理（泌尿器科外来）
- ・ 療養上の生活相談など

### 《場所》

看護相談室または各診療科  
※プライバシーに配慮します

### 《相談日》

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）  
午前9時～必要に応じて

※予約制

### 《料金》

保険診療内

### 《担当者》

認定看護師、看護師

### 《申込み方法》

当院を受診の際、主治医もしくは看護師へお申込みください

## 世界糖尿病デー2019 in東海中央 を開催します

11月14日は世界糖尿病デーです。当院では、糖尿病予防啓発イベントを開催します。ご家族や大切な方と共に、糖尿病について考え予防に向けた一歩を踏み出すきっかけとして、ぜひイベントにご参加ください。

【開催日】 令和元年11月14日 木曜日

【内容】 血糖測定

時 間：9時15分～10時45分

場 所：1階 待合ホール

講演会 ※事前申し込みが必要です

時 間：12時30分～15時00分

場 所：3階 大会議室

お申込み：当院玄関ホールに申込書を設置しています



昨年の様子

# 外科手術を模擬体験 ブラック・ジャックセミナー

**日時** 令和元年8月4日(日)  
**場所** 東海中央病院 大会議室・手術  
**参加者** 中学生18名



ブラック・ジャックセミナーは、医療現場で実際に使用する精密機器を用いた外科手術模擬体験学習です。この体験が医療に興味を抱く機会となり、一人でも多く将来の医療を担う人材に育っていくことを願い、2016年から開催しています。

## 【BLS体験】

反応確認、胸骨圧迫、AED操作を順番に学び、ペアになって一連の処置を行いました。



## 【手術室】

スタッフに教わりながら手術用ガウンと手袋を着用。



## 【超音波メス体験】

1秒間に約55,500回振動する超音波メスを操作し、鶏肉を切離しました。



## 【縫合結紮体験】

手術用の針と糸で皮膚の模型を縫いました。持針器を持つ手に力が入ります。



## 【内視鏡鉗子操作体験】

モニターを見ながら鉗子を操作しビーズを移動させます。2チームに分かれ、制限時間内にどちらが多く移動させられるか競いました。



## 【3Dモニター内視鏡体験】

3D映像を見ながら鉗子を操作し、輪ゴムの掛け替えやビーズの移動をしました。



始めは緊張した様子でしたが、次第に和み、皆さん楽しそうに体験していました。すべての体験を終え、一人ひとりに『未来の医師 認定証』が手渡されました。



# 公立共済やすらぎの宿



## 柳しゃぶ天国

しゃぶしゃぶ料理・バイキング料理  
食べ放題・飲み放題 (2時間)

大人 お一人様 **4,300円** (税込)

お一人様1,000円にて『国産牛の食べ放題』に変更できます※グループごとに限る

期 間 201910/1(火)～20204/18(土)

営業時間 《夜の部》  
月～金 17:30～21:30 (OS21:00)  
土・日・祝日 17:00～21:30 (OS21:00)  
《昼の部》 11:30～14:30 (OS14:00) 受付12:30まで  
※隣の部は予約のみ対応 (15名様以上) ※予約は3日前まで

定休日 2019年12月30日(月)～2020年1月4日(土)

場 所 2階オリベホール※都合により会場が変わる場合がございます。

※写真はイメージです。

ブライダルフェア毎月開催

## GrandVert Wedding

おもてなしのお料理を、ご試食いただけます。






### ホテル グランヴェール岐山



〒500-8875 岐阜市柳ヶ瀬通6丁目14番地  
TEL 058-263-7111 / FAX 058-263-5517  
info@grandvert.com https://grandvert.com







ホテルグランヴェール岐山  
谷式キャラクター  
グランちゃん・ヴェールちゃん

### 和・洋・中三段重



〈雅〉25,000円 限定250個

### 和・洋・中三段重



〈彩〉23,000円 限定250個

### 和二段重



〈華〉18,000円 限定200個

**★早割★ 10月31日(木)までのお申込みで1,000円引 ※消印有効**

・「おせち料理パンフレット」専用はがき、FAX、ホームページ専用フォームにて承ります。  
・パンフレットが必要な方は、郵送いたします。お気軽にお問い合わせください。  
・ご来館いただく場合は12月31日 9:00～13:00までをお願いいたします。  
・申込締切日12月20日(金) ※消印有効 12月31日の午前中クール宅急便でお届けいたします。

■ご予約・お問い合わせは ※公立学校共済組合愛知支部組合員の方は会食補助が受けられます

**ホテル ルブラ王山 TEL 052-762-3151**  
〒464-0841 名古屋千種区覚王山通8-18 URL <https://www.rubura.org>

**★特典★**

- ・全国宅配送料込 (離島は除きます)
- ・年越しそば付
- ・ご来館お引取りのお客様にはルブラクーポン(1,000円分)プレゼント!!



## 料理長厳選会席プラン

お伊勢参りや三重県の観光にご利用ください

2名様より承ります。

お1人様  
1泊2食付

12,000円

(税込)

宿泊日の2日前までにご予約をお願いします

※ 季節や仕入れ状況によりメニューが多少変更になる場合がございます。

販売期間  
3月31日  
まで

公立学校共済組合津宿泊所 どうしん

## プラザ洞津


http://www.dohshin.jp

〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28

TEL **059-227-3291** (代)

FAX **059-226-3185**

無料駐車場あり / 近鉄 津新町駅下車 徒歩2分



## とうかい

Vol.77 2019秋号

発行 / 〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2  
公立学校共済組合 東海中央病院  
TEL (058)382-3101 FAX (058)382-1762  
URL <https://www.tokaihp.jp>

発行人/病院長 坂本 純一  
発行/年4回

初診・再診受付時間 8:30～11:30 / お休み: 土・日・祝日・年末・年始

お願い 保険証等の提示

月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口にて提示してください。