

放射線室
より

知っていますか？ブレスト・アウェアネス

乳がんは現在日本の女性が罹患する率が最も高いがんです。死亡者数も増加傾向にあり、部位別にみても大腸がん、肺がんなどについて第4位となっています。

乳がんによる死亡者数を減少させるには、患者さん1人1人に正しい受診行動をとってもらう必要があります。そこで始まった取り組みをブレスト・アウェアネスと言います。ブレストは乳房、アウェアネスは意識のことです。ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことで4つのポイントがあります。

乳房を意識する
生活習慣

ブレスト・アウェアネス

1 自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーの際に乳房を見て触って感じるという行動を通じて、乳房の状態を自覚する生活習慣を身につけましょう。手に石鹸をつけて、乳房を手で直に洗ってみてください。閉経前の女性であれば、月経周期による乳房の変化を知ることが大切です。しこりを探すという意識ではなく、毎日、いつもの乳房と変わりはないかなという気軽な気持ちで取り組んでください。



2 乳房の変化に気をつける

気をつけるべき症状として、しこりや乳頭からの血性分泌、乳房の皮膚のへこみや引きつれなどがあります。自分のいつもの状態を知っていてこそ変化に早く気づくことができますので、普段の状態を把握するように心がけましょう。

3 変化に気づいたら、すぐ医師に相談する

変化に気づいたら放置したり、次の検診を待ったりすることなく、速やかに医療機関を受診しましょう。



4 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

自覚症状がない方は、2年に1度のペースで乳がん検診を受けてください。どうして2年に1度なのかというと、1年に1度受けた方とほぼ同等の効果が認められているからです。また、マンモグラフィは過去の画像と比較することで変化に気づくこともあります。できるだけ同じ医療機関で受診しましょう。



ここまで読んでみて、「ふーん、やってみようかな」と思った方は、是非ご家族やお友達にも教えてあげてください。特に、自分の状態を知ることは年齢に関係なく、実践してほしい項目です。

もっと詳しく知りたいという方には、「まちあい室講座」も実施しております。

令和6年度 休日乳がんマンモグラフィー 検診のご案内

ご予約・お問い合わせ

健診センター 0761-76-5271 (直通)

実施日 時間:9時~12時	予約開始日 時間:13時~16時30分
8月18日(日)	8月1日(木)
9月8日(日)	9月2日(月)
10月20日(日)	10月1日(火)
12月15日(日)	12月2日(月)

おもいやり

目次 contents

- P1 ●皮膚科より 青アザや茶アザのレーザー治療 始めました (保険診療)
- P2-3 ●令和6年度「まちあい室講座」のご案内
●Column アートインホスピタル
- P4 ●知っていますか？ブレスト・アウェアネス
●令和6年度 休日乳がんマンモグラフィー検診のご案内

皮膚科
より

青アザや茶アザの レーザー治療始めました (保険診療)

加賀市医療センター
皮膚科
医長 池田 智行



みなさん、こんにちは。加賀市医療センター皮膚科の池田智行です。当院では、今年度よりQスイッチルビーレーザーという青アザや茶アザの治療に使うレーザーを導入しております。私が金沢大学附属病院でレーザー外来を担当していたこともあり、加賀市医療センターでもレーザー治療を行うこととなりました。

Qスイッチルビーレーザーは太田母斑、異所性蒙古斑、扁平母斑、外傷性刺青に対して保険適応で治療が可能です。このレーザーは、694nmという波長の光を出すレーザーです。694nmはメラニン色素に吸収がとてよく、メラニン色素が増えた症状を強力に治療できます。青アザといわれる太田母斑、異所性蒙古斑は皮膚の深い場所にメラニン色素が増えており、青からグレーのような色になります。茶アザといわれる扁平母斑は、皮膚の浅いところにメラニンが増えて茶色くみえます。外傷性刺青は、ケガをしたときに砂やアスファルトなどの小さい異物が皮膚に沈着したことによって生じます。いずれの疾患も3か月以上の間隔をあけてレーザー治療を行います。

アザ治療は疾患ごとに治療の経過も異なりますので、治療経過の見通しやレーザー治療を行った時のリスクなども含め、丁寧にご説明し治療方針を決定していきます。レーザー治療を行った後のリスクとしては照射部位の色素沈着・色素脱失・水疱やびらん形成・脱毛などがあります。アザでお悩みの方は一度皮膚科外来へ受診してください。そのうえで予約をお取りして毎週火曜日午後15時にレーザー治療を行っております。どうぞお気軽にご相談ください。なお、当院では赤アザのレーザー治療は行っておりません。赤アザでレーザー治療が必要な場合は、金沢大学附属病院にご紹介いたします。



▲Qスイッチルビーレーザー

基本
理念

「おもいやり」

私たちは、市民とともに、
市民中心の医療を提供し、
市民の健康を守ります



基本
方針

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送はことわらず受け入れます
1. 将来を担う優れた医療人を育成します
1. 地域に根付いた医療を実践します

令和6年度

「まちあい室講座」のご案内

当院の専門職員が直接市民のみなさまの集まる場所にお伺いして、和気あいあいとした雰囲気の中、医療に関する疑問にわかりやすくお答えしたいと思っております。いろいろなテーマを準備しておりますので、健康増進のための地区での会合や、介護施設等での専門職の方のスキルアップ目的などに是非ご活用ください。

講座+質疑応答 1時間
講座は無料

講師	テーマ
内科医師	慢性腎臓病(CKD)について
	心不全
	高血圧
	脂質異常症と動脈硬化
	不整脈とアブレーション
	徐脈性不整脈とペースメーカー
	虚血性心疾患のカテーテル治療
	弁膜症のカテーテル治療
	徐脈性不整脈に対するペースメーカー治療
	C型慢性肝炎とB型慢性肝炎について
	大腸がんについて
	胸水貯留
	糖尿病について
	最新の消化器内視鏡検査について
	肺だけじゃない!禁煙の重要性
	生活習慣病と透析
	間質性肺炎について
	気管支喘息について
外科医師	がんの話
	ロコモ・フレイル対策
	移植治療について
	消化器疾患に対する腹腔鏡下手術
	最新のがん医療
	緩和医療
	消化器がんの化学療法
	鼠径ヘルニアについて
	外科医師数の全国的な減少問題について
	整形外科医師
当院における小児の骨折治療	
人工股関節置換術ってどんな手術?	
人工膝関節置換術ってどんな手術?	
骨粗鬆症ってどんな病気?	
足首の捻挫に関して	

講師	テーマ
産婦人科医師	更年期をハッピーに過ごすためにできること 子宮頸がん予防ワクチン
眼科医師	目に関する疑問にお答えします
耳鼻咽喉科医師	睡眠時無呼吸症について
皮膚科医師	アトピー性皮膚炎
泌尿器科医師	排尿のトラブルについて
	尿失禁のお話
	尿路結石のお話
	前立腺がんのお話
	前立腺肥大症のお話
	夜間頻尿のお話
脳神経外科医師	尿路結石の診断と治療
	脳卒中の予防(一次脳卒中センターとは)
	転ばぬ先の… (脳からくる歩行障害について)
	加賀市から輩出された医学者たち (歴史探訪)
	人生100年時代の認知症との付き合い方
	あなどるな!高齢者に多い硬膜下血腫
総合診療科医師	「顔面ピクピク」顔面痙攣の治療
	脳血管内カテーテル治療について
	加賀市の救急について
	研修医について
看護師	加湿器肺
	糖尿病について
	足に注目!フットケア
	高齢者の皮膚とスキンケア
	騙されるな!加熱タバコ
	介護施設で行なう薬剤耐性菌対策
看護師	急変を予測するテクニック ~道具はいらない!!見て・聞いて・触って~
	認知症について
	災害時の心構えとわたしたちにできること

講師	テーマ
嚥下サポートチーム	食べるときむせる? それってもしかして誤嚥性肺炎の危険性があるかも お口の中をきれいにして美味しく食べましょう
ソーシャルワーカー	知ってもらいたい 病院の医療福祉相談って? 受診の時に知っておきたい 医療制度の基本の“き”
放射線技師	乳房を意識する生活習慣 ~プレスト・アウェアネスのすすめ~
検査技師	健康診断の血液検査でわかること

講師	テーマ
理学療法士	高齢者の転倒防止
	防ごう腰痛!みんなができる腰痛体操
	今からはじめよう!貯筋教室 ~人生100年時代を健康に過ごしてみませんか~
言語聴覚士	高齢者のむせを防ぐ嚥下体操
薬剤師	お薬の最新事情と正しい使い方
管理栄養士	お肉とお魚の力
	健康寿命を延ばす食事

お申し込み方法

- 1 地域連携センターにお電話で、希望の講演内容・講師・日時などについてお問い合わせください。
- 2 講師に講演依頼し、調整後、受け入れ状況を連絡させていただきます。
- 3 「まちあい室講座申込書」に必要事項をご記入し、提出いただきます。
- 4 「まちあい室講座決定通知書」をFAXまたはお渡しいたします。

お問い合わせ 地域連携センター つむぎ
TEL.0761-76-5132 FAX.0761-76-5161 受付時間 平日 月~金曜(祝日除く) 9時~17時

Column アートインホスピタル -vol.3-



病院の中には美術品が沢山あります。寄贈されたものがほとんどで、患者さんや職員を和ませています。廊下は美術館のようです。是非とも作品も鑑賞していただきたいと思います。(担当:病院長 北井隆平)

タイトル 白山三態 / 田島 昭夫氏 (2階腎臓ケアセンター前通路)

白山は加賀平野からその見事な山容が望まれ、北陸の地に住む人々は古くから信仰の対象としてきた。この絵画は上段、下段は加賀平野から臨んだ白山の3峰、中段の白山は石川県側からは見えない白山である。越前に住み、白山信仰の始祖泰澄大師が修行に入った屏風岩方向から見た白山像である。3段の霊峰には各々に意味がある。下段の白山は「活動」、中段を「思考」、上段「終末」を表している。両脇には人の成長を象徴する七五三の晴着を配し、下段の「活動」の燃えるような山腹にはツガイの鶴が配されている。鶴は長寿を表し、天と人間をつなぐ鳥である。この絵すべてで人の一生を顕しており、加賀に住む人々が白山に見守られ、生まれ活動し、思考を育み、そして天上に導かれていく様が迫ってくるようである。上段の天に祝福されたような陽の朝焼け(夕焼け)の峰が神々しい。一見、アクリル絵のポップな絵と思ったが、実のところ哲学的であり宗教的である。ふとたずんで作者の意図を感じ入りたい絵として皆さんに推薦したい。
(アクリルえのぐ、七五三晴着 田島昭夫 2015年 加賀市美術協会)