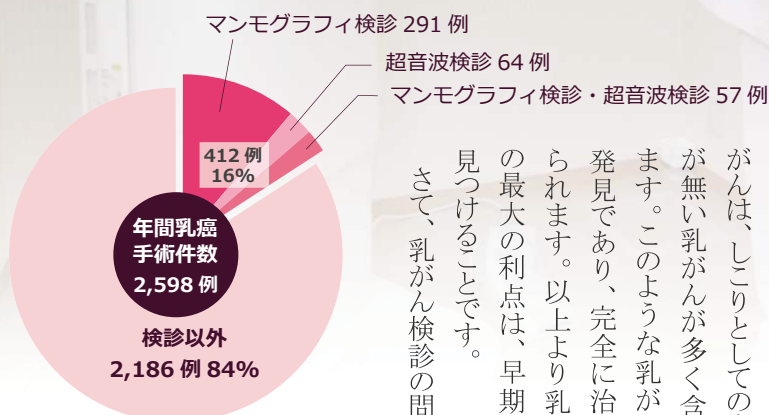


Medical News

Shinko Hospital

Vol.75
September 2013

乳がん検診に行こう!!



2012年度 兵庫県下104施設における検診で発見された乳癌の割合

神鋼病院
広報誌
ご自由にお持ち帰りください
FREE PAPER

Pink Ribbon 2013

毎年10月にピンクリボン運動が行われます。ピンクリボン運動は早期乳がんの発見を目的に、検診の重要性を広める運動です。ところで、乳がん検診によりどれくらいの乳がんが見つかったのでしょうか？兵庫県の104施設のアンケートがまとめられました(左グラフ参照)。

2,598例の乳がんのうち412例(14%)が検診により見つかりました。検診で見つかった乳がんは、しこりとしての自覚症状が無い乳がんが多く含まれています。このような乳がんは早期発見であり、完全に治ると考えられます。以上より乳がん検診の最大の利点は、早期乳がんを見つけることです。

さて、乳がん検診の問題点は、

低いリピート率があげられます。検診にて一度問題なしと判断された方は、以後の検診は行かれないこととです。今回はマンモグラフィにて検出されずとも、2年後には、乳がんを疑う所見を見る場合もあります。定期的な検診が重要です。

米国有名女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが遺伝性乳がんと診断され、予防的乳房切除術を選択された事が話題となりました。全乳がんの5〜10%が遺伝性乳がんと考えられています。特に下記のチェックリストに該当する方が血縁者におられる場合は、是非とも定期的な検診に行かれることをおすすめします。

一つでも該当する人は要注意!!

- 50歳未満で乳がんを発症した血縁者がいる
- 年齢を問わず、卵巣がんになった血縁者がいる
- 年齢を問わず、血縁者に初発乳がんを2個以上発症した人が1人いる
- 血縁者に男性乳がんになった人がいる
- 乳がんになった血縁者が3人以上いる
- BRCAという遺伝性乳がんの遺伝子変異が確認された血縁者がいる
- 抗がん薬、分子標的薬、ホルモン療法薬のいずれもの治療が難しい(トリプルネガティブ)といわれた乳がんの血縁者がいる

乳頭から血が出る、しこりがある等の症状がある場合は直接、外科、乳腺科の専門外来へ。早期発見はご自身のためだけでなく、ご家族のためにも定期的な検診を受けましょう。



神鋼病院 乳腺科部長
乳腺センター長

山神 和彦

平成元年福井大学卒業、平成11年京都大学大学院卒業。京都大学医学博士。日本乳癌学会認定医、日本外科学会専門医及び指導医、日本消化器外科学会専門医及び指導医、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会誌影認定医、日本臨床腫瘍学会暫定指導医、日本癌治療認定医機構暫定教育医などの資格を持つ。

- ・乳腺科「乳がん検診に行こう!!」
- ・呼吸器内科「大気汚染と喘息」
- ・Information
新入職医師のご紹介
健康教室のご案内
- ・ヘルシーレシピ
鮭の大葉パン粉焼き

神鋼病院理念

地域医療に貢献し、信頼される病院を目指します。

基本方針

1. 患者さんの立場にたった「あたたかい」医療を提供します。
2. 個人の尊厳と生活の質を重視した医療を実践します。
3. より良い医療を提供するために、常に学・技の研鑽に励みます。
4. 全ての領域における医療安全に最大限の注意を払います。
5. 快適で清潔な医療環境の構築に努力します。

医療法人社団 神鋼会 神鋼病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL: 078-261-6711 (代表)
FAX: 078-261-6726
発行責任者: 病院長 山本 正之
編集責任者: 神鋼病院広報委員長 山神 和彦

Shinko Hospital

Medical News

Information

Information 1

新入職医師のご紹介

Information 2

健康教室のご案内

【糖尿病教室】

開催日: 2013年9月17日(火) 14時~
内容: 低血糖を減らそう・糖尿病食の補食
お申込: 事前申し込みは必要ありません。

【膠原病リウマチ教室】

開催日: 2013年9月14日(土) 14時~
内容: 膠原病における臨床検査の見方
お申込: 事前申し込みが必要です。
TEL(078) 261-6711 (病院代表)



ヘルシーレシピ

— Healthy Recipe —

管理栄養士 中山 美智子

鮭の大葉パン粉焼き

9~11月に旬を迎える鮭を使った「鮭の大葉パン粉焼き」をご紹介します。鮭にはビタミンDが豊富に含まれており、カルシウムと一緒に摂ることでカルシウムの吸収率が高まります。副菜は小松菜や青梗菜のお浸しや、牛乳・ヨーグルト・プロセスチーズなどのカルシウムの多い食材を組み合わせることで、骨粗鬆症予防になります。



【作り方】

- ① 生鮭は骨を取り、塩・こしょうを振る。
- ② 大葉はみじん切りにし、パン粉・オリーブ油と混ぜ合わせる。
- ③ オープンを220℃に温めておく(オープンがなければ、フライパンやオーブントースターでも代用できます)。
- ④ 天板にオープンシートを敷き、①の上に②をのせ、しめじを添えて約15分焼く。この間にブロッコリーを塩ゆでする。
- ⑤ 鮭、ブロッコリー、しめじを盛り付けて、くし切りにしたレモンを添える。

【材 料】 2人分

- ・生鮭 小2切れ(100g)
- ・塩・こしょう 少々
- ・大葉 2枚
- ・パン粉 大さじ4
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・しめじ 40g
- ・ブロッコリー 40g
- ・レモン 1/8個

【1人分栄養量】 174kcal、たんぱく質 13.9g、脂質 9.0g、塩分 0.8g、ビタミンD 16.5μg
※ビタミンDの18歳以上男女における摂取量の目安量は5.5μgで、耐容上限量は50.0μgです(参考: 日本人の食事摂取基準 2010年版)



大気汚染と喘息

切っても切れない関係の大気汚染と喘息。
呼吸器疾患を持っている人は特に注意が必要です!!



喘息ってよく聞くけど、
いったいどんな病気なの？

「喘息」は咳や呼吸困難、息をすると「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と笛がなるような音がする病気です。なんらかのアレルギーが原因で気管支が過敏になり、ウイルスや花粉などの刺激で気管支が収縮して細くなるために起こります。

日本において成人喘息の有病率は約3%とされていますが、咳だけがでる喘息の亜型である「咳喘息」という病態も含めると、もっと多くの患者さんがいると考えられています。多くの喘息患者さんは適切な治療により通常の生活を送ることができますが、何

かのきっかけで喘息発作がでることがあります。その原因として風邪やストレス、ダニや花粉などのアレルゲンへの暴

露、大気汚染等があげられます。今回はこの中でも大気汚染との関係について述べたいと思います。

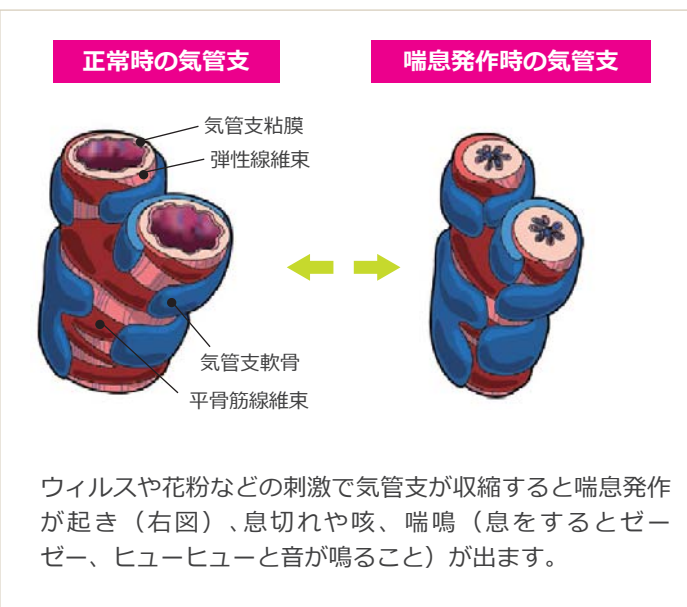


Hirofumi Matsuoka

呼吸器内科 科長
松岡 弘典

高知医科大学を平成11年に卒業。京都大学医学博士。日本内科学会認定医、総合内科専門医及び指導医、日本呼吸器学会専門医及び指導医、日本アレルギー学会専門医、Case Reports in Pulmonology (Editorial board member) などの資格を持つ。

■ 正常時と喘息発作時の気管支



13世紀から続く大気汚染。
喘息との関係はあるの？

大気中の汚染物質は空気と一緒に容易に吸い込まれ、気管支や肺に到達して悪さをします。このため大気汚染と呼吸器疾患は切っても切れない関係です。

この悪しき関係は13世紀後半、イギリスで石炭を使用するようになったことから始まり、公害として問題になりましたが、公害として問題になりはじめたのは産業革命以降です。

況が垣間見えます。ロンドンには冬になると霧が発生しやすく、「霧の都ロンドン」とよばれますが、この霧の正体、実は大気汚染(いわゆるスモッグ)によるところが大きかったようです。当然、この大気汚染がもとで呼吸器疾患や心臓疾患を悪化させる人々も多くいました。

日本でも1960年頃、高度経済成長期に大気汚染が進み、四日市喘息を代表とする公害喘息が大きな問題になりました。法整備や技術開発がすすんだため、今では当時ほど大

気は汚れてはいませんが、マスクでも取り上げられているように、近年黄砂やPM2.5(直径が2.5μm以下の微粒子)による健康被害が懸念されています。実際これらが喘息患者さんの喘息発作に関わっていることは様々な研究機関から報告がなされています。

喘息の発症、つまりこれまで元気だった方がこれらの物質を吸入することによって、喘

息になりやすくなるのかについては、まだよく分かっていません。

そのため喘息や肺気腫等の呼吸器疾患を持っている方は黄砂やPM2.5が多い日(環境省や気象庁のホームページに情報があります)はなるべく外出を控える、外出する際はN95マスク(PM2.5は普通のマスクの編目を通してしまいます)を着用するといった対策が必要でしょう。

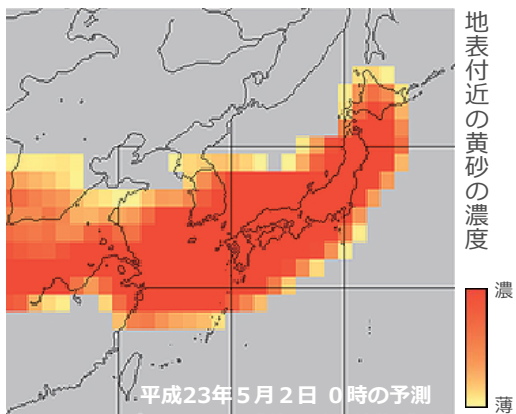
京都大学と富山大学の共同グループは、黄砂が観測されてから1週間は喘息発作で入院する小児喘息の子供は普段の約2倍になることを報告しています。また、ドイツの報告によると、成人喘息

患者さんの咳の増加や肺機能の低下にPM2.5が関連したとされています。

大気汚染物質として指定されているのは、二酸化硫黄、二酸化窒素、一酸化炭素、浮遊粒子状物質、学オキシダント、ベンゼン、トリクロロエチレン、テトラクロロエチレンです。このうち前3者が喘息に深い関係があり、その理由として次のような事が考えられています。

二酸化硫黄と二酸化窒素を吸入すると気道が収縮しやすくなるため、喘息症状を増悪させます。またPM2.5をはじめとする粒子状物質は、自動車からの排気ガスや石炭燃料の使用などにより発生しますが、粒子状物質を吸入すると気管支の粘膜に沈着して炎症を起したり、アレルギー反応が起きやすくなります。特にPM2.5は粒子が小さいため吸い込みやすく、肺の奥の方まで到達するので、より粒子径の大きい粒子物質より喘息発作を起こしやすいとされています。

以上、大気汚染と喘息発作との関連について述べて参りましたが、もっと身近な空気汚染、たとえばハウスダスト、ホルムアルデヒドやタバコ(実はタバコの煙もPM2.5です)も喘息発作に大きく関係していますので、これらへの対策も重要です。



地表付近の黄砂の濃度
(気象庁黄砂予測図より)

このように大気汚染物質が喘息の悪化に関わっていることは多くのデータが示していますが、

- 大気汚染物質として指定されている物質
- 二酸化硫黄
 - 二酸化窒素
 - 一酸化炭素
 - 浮遊粒子状物質
 - ベンゼン
 - 光化学オキシダント
 - トリクロロエチレン
 - テトラクロロエチレン



N95マスク