

# あんず



## 特集

● 乳がん検診 (知ろう! 受けよう! 広めよう!)

● 健診と血圧

◇ 健診医師の紹介

◇ ストレスチェック制度のご案内

◇ 看護専門学校 ～オープンキャンパス～

ミニコラム

★《Dr.たいらこ》今日もいく!!

2016.8  
22号

# 知ろう！受けよう！広めよう！乳がん検診

～あなたとあなたが守る家族のために～

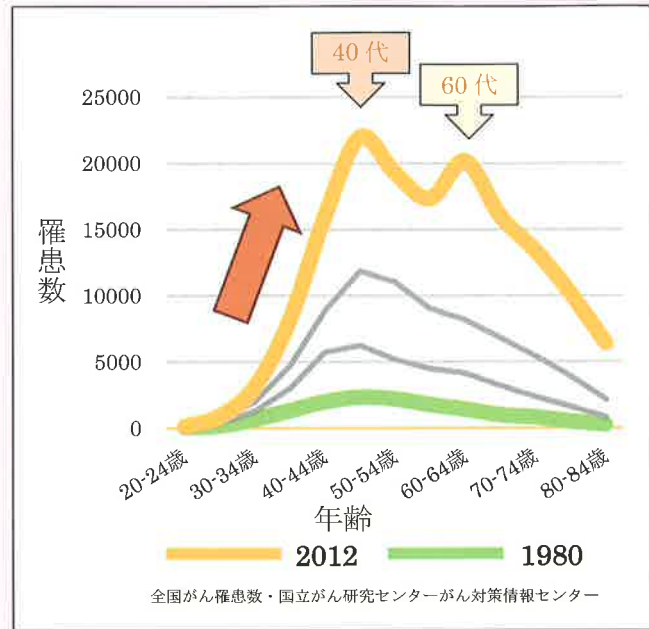
乳がんは、子育てや仕事に毎日忙しい働き盛りの40代の女性、一息ついてこれから自分の時間を楽しみたい60代の女性に多いがんです。

ご存知でしょうか？昔に比べて乳がんになる女性は増え続け、現在では**12人に1人**の女性が乳がんになると言われています。

日本では死亡率が増えている乳がんですが、実は海外では減少しています。米国は約80%の女性が乳がん検診を受けていますが、日本ではまだ**35%程度**ととても少ないのです。

乳がん検診をより多くの女性の方に受けていただき、「あなたとあなたの家族の、不安や悲しみを減らしていきたい。」

それには、あなたの大切な家族やお友達にも、乳がん検診をすすめていきましょう！！



恥ずかしいし、良く分からない…  
そんなあなたに、担当スタッフが答えます！

## 乳がん検診Q&A



**Q1** 受けたことがなくて良くわからないけど、どんな検査を受ければいいの？

**A** 当施設では、超音波検査とマンモグラフィー検査を実施しています。各検査にはそれぞれ特徴があります。

### 超音波検査

手で触れることのできない「しこり」を見つけしこりの硬さや状態を観察することができます。

**対象：**年齢を問わず、乳腺濃度が高い若年の方から受診することができます。

**内容：**乳房の表面にゼリーを塗り、プローブと呼ばれる機械をあてながら乳房全体を観察します。**痛みはほとんどありません。**検査は10分程度です。

### マンモグラフィー検査

早期の乳がんに見られる、小さく淡い石灰化や乳腺の状態を鮮明に写し出すことができます。

**対象：**40歳以上の方が対象となります。

**内容：**より鮮明に乳腺を写すために、乳房をプラスチックの板で挟みながら写真を撮ります。痛みは女性ホルモンの状態などによって個人差がありますが、乳房を挟むのは**数秒**程度です。

### 乳がん検診豆知識！

乳腺の量というのは一人一人違います。「デンスブレスト」といって乳腺が多い方は、マンモグラフィー検査だけでは病変を見つけにくいいため、超音波検査とマンモグラフィー検査、両方受けていただくことをお勧めします。





## Q2 胸が小さくても検査を受けられる・・・？

- A** 乳がん検診に胸の大きさは関係ありません。マンモグラフィー検査では乳房を挟んで撮影するので、心配な方が多くいらっしゃいますが、専用の機器もございます。心配せずに乳がん検診にいらしてください。  
そして、実は男性の方も乳がんにかかることがあります。病院では男性の方もマンモグラフィー検査を受けています！

## Q3 男性に胸を見られたり、触られたりするの？

- A** 当施設では、乳がん検診をより快適に受けていただけるように、すべての検査を女性スタッフが担当していますので、安心して検査を受けていただけます。  
何かわからないことや不安なことがありましたら、ご遠慮なくスタッフにお声かけください！



## 乳がん検診施設をご案内します。



待合室にも清潔感を心がけています。



個室の更衣室を完備、検査後に使用していただくアメニティも準備しております。



信頼のできる、話しやすいスタッフの笑顔が一番の魅力です!!

# つくばピンクリボン フェスティバル2016



5月8日母の日に、快晴の下「つくばピンクリボンフェスティバル」がつくば市中央公園で開催されました！

700名を超える参加者が、ウォーキングしながら乳がんの早期発見・早期治療を目指し検診の大切さをアピールしました。また、乳がんについてのクイズ大会などもあり、私たちにとっても知識を深めることもできる爽やかなイベントとなりました。



## 健診と血圧について

健康診断は、現在の健康状態を知ることが目的とし、病気になる前に、保健師さんからアドバイスを受けたり、自分で情報を得て、生活習慣を改善し予防することが重要と思います。健診会場で、高血圧が原因で体調不良となり救急車を呼んだこともあります。高血圧による脳血管障害や心臓などの発作は生命の危険に直結します。高血圧は重大な病気のサインです。発病した場合、本人やご家族には多大な心配事になりますし、会社の生産性は低下します。高血圧のリスクは下記の表で示します。

血圧は健診会場ですぐに判ります。今年度から、血圧が高い受診者さんには、必ず医師の指導を受けていただくような体制にしています。健診結果が郵送されてからでは遅いと考え、早期予防したいと考えています。

住民健診や事業所健診でも会場で血圧が異常と判った時点で、高血圧受診者さんに健診医師が説明し、場合によっては健診中止になることもあります。数値のみで判断決定するわけではなく、持病、服薬の有無や勤務の内容など総合的に判断しています。健診業界では、初めての試みで、診察に時間がかかることもありますがお理解ください。



### 【住民健診(特定健診)の結果について】

\* 指導基準は市町村によりやや異なりますので、最寄りの保健センター等にお問い合わせください。

血 圧 値	血圧が正常の人と比べた脳卒中や心臓病にかかるリスク
最高血圧 160mmHg以上、または最低血圧 100mmHg以上	<b>5倍</b> (医師の指示のもと、健診中止にする場合がある)
最高血圧 140mmHg以上、または最低血圧 90mmHg以上	<b>3倍</b>
最高血圧 130mmHg以上、または最低血圧 90mmHg以上	<b>1.5倍～2倍</b>
最高血圧 130mmHg未満、かつ最低血圧 85mmHg未満	正常範囲内

標準的な健診・保健指導プログラムより一部改変

(保健看護課 山口 センター長 大場)



## 健診医師の紹介



板垣 智昭 先生

出身地：山形県山形市

専門科：産科婦人科

趣味：読書、音楽鑑賞(ジャズに傾倒、中島みゆきファンクラブ会員)、水泳、素人ピアノ、美味しい日本酒でストレス解消

自己評価：綿密で緻密な計画のもとに事柄を遂行することは苦手です。風見鶏ではなく日和見でもなく、その時々の中で万事塞翁が馬と考えて選択行動するタイプです。実際にことが進捗している間は愚直の一念を座右の銘としています。

抱負：これまで産婦人科臨床に携わってきました。形態は違いますが、婦人科検診のさらなる充実を図り、立場を変えて臨床に向ける橋渡しの役を務めたいと考えています。絶滅危惧種の婦人科医の利点を活かして地域医療に少しでも貢献することがお世話になった茨城県に対する恩返しと心得ています。元来好奇心旺盛ですので、他分野でも積極的に検診及び健診業務を務め、受診される方の一助になれば幸いです。



崎原 春幸 先生

出身地：東京都

専門科：整形外科

趣味：美術鑑賞、街歩き、ゴルフ

自己評価：興味を持った物事にはのめりこんで深く追及しがちな性分ですが、ほどほどをわかまえるバランス感覚も持ち合わせているつもりです。

抱負：これまで26年間日立市内の病院で勤務医として診療に携わってきました。今後は、健診業務を通じて疾病予防や早期発見に寄与することで、より広い地域の方々の健康に貢献したいと考えております。

## ストレスチェック制度のご案内

### ストレスチェックとは？

「労働安全衛生法」が改正され、労働者が50人以上いる事業所では、2015年12月から毎年1回この検査を全ての労働者に対して実施することが義務付けられました。

ストレスチェック制度の実施は専用の質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計、分析することで自分のストレスがどのような状態にあるかを調べます。

厚生労働省の「平成24年度労働者健康状況調査」によると、仕事で強い不安や悩み、ストレスを感じていると答えた人の割合は60.9%にのぼっています。ぜひこの機会に受けていただけるようお勧めします。

ストレスチェック検査の申し込み・お問い合わせ先  
TEL 0294-33-5911 業務企画課

# 日立メディカルセンター看護専門学校



不安と  
希望を胸に



4月に入学して  
3か月がたちま  
した。  
新しい生活にも  
慣れ、看護師・  
准看護師への道  
を歩み出してい  
ます。



## 看護学科

- 人間関係論 ●



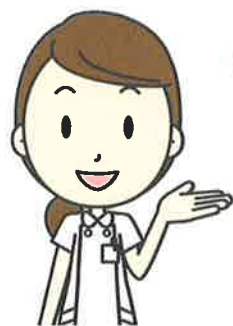
ボールはもらった

## 准看護学科

- 交流会 ●
- ベッドメイキング ●



あなたも看護師を志しませんか・・・  
平成29年学生募集（一般入試）



	看護学科	准看護学科
試験日	平成29年1月12日(木)	平成29年2月2日(木)
試験科目	国語・看護学・面接	国語・英語・面接
合格発表	平成29年1月19日(木)	平成29年2月9日(水)

※学生募集要項は現在配布中です。詳しくは学校にお問い合わせください。



# OPEN CAMPUS 2016

～学校・授業内容、入試概要、校内見学、個別相談コーナー～



10/6(木)  
14:00～16:00

予約は不要です  
看護体験もありますので  
ふるってご参加ください

## 看護学科

看護学科は、准看護師の資格を取得している方が、働きながら学ぶ学科です。

定員：40名 修業年限：3年



## 准看護学科

准看護師の資格を取得する人たちが、看護師を目指して学ぶ学科です。

定員：40名 修業年限：2年

問い合わせ先 日立メディカルセンター看護専門学校  
日立市高鈴町1-4-10 TEL 0294-59-3200

## 看護職地域就業支援の開催について

今年度より看護職再就業支援事業は看護職地域就業支援事業と改め、茨城県看護協会ナースセンターが行います。茨城県を5つの地域に分け『就業相談』『看護職カムバック支援セミナー』などを開催いたします。県北地域はこれまでと同様、執務場所を日立メディカルセンター看護専門学校に置き、県北地域医療機関の皆様のご協力のもとに活動を展開して参ります。

平成28年度看護職カムバック支援セミナーは下記のように行います。

<講義研修> 本年度は終了しました。

<実務研修> 研修時期：9月～随時  
研修内容：医療機関等での見学、看護実践(5～10日間)

\*問い合わせ：茨城県ナースセンター県北  
TEL 070-1542-0967







## Dr.たいらこ 今日も 行く

こんにちは。暑さが厳しいですが、熱中症には十分お気をつけください。今回は趣向を少し変えて、複数回にわたり放射線について触れてみたいと思います。一般の方も原子力発電所での事故をきっかけに関心をお持ちの方も多いと思います。

今回は平易な内容として放射線の用語と種類に関して解説します。まず、「放射線」「放射能」「放射性物質」の違いですが、「放射線」は実際に空間を伝播し、他物質に影響を及ぼす粒子や電磁波の総称です。「放射能」は物質が放射線を発する「能力」を指します。「放射性物質」は放射能を有し、放射線を発する物質のことです。よく懐中電灯に例えられますが、放射性物質は懐中電灯、放射線は懐中電灯から発する光、放射能は懐中電灯が光を発する能力となります。特に放射能は抽象的なのでしばしば放射線と混同されるので注意してください。

次に放射線の種類ですが、これは $\alpha$ （アルファ）線、 $\beta$ （ベータ）線、 $\gamma$ （ガンマ）線、中性子線の4つを知っておけば十分でしょう。 $\alpha$ 線はヘリウム分子の原子核に相当し、内部被曝（次回以降にご説明します）は大きいですが透過力（ものを通り抜ける力）は少なく、紙一枚で防ぐことができます。 $\beta$ 線は電子という素粒子で、アルファ線よりは透過力が高いですが、それでもガラス板等で遮断できます。 $\gamma$ 線は透過力が高く遮断には数メートルの鉛が必要となります。中性子線は電荷をもたず非常に透過性が高いですが、水の他、ホウ素やキセノンといった特定の原子で遮断することができます。今回は内部被曝についてご説明したいと思います。

## 夏季休日のお知らせ

平成28年8月12日（金）より8月17日（水）まで  
夏季休日のため健診業務を休ませていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願い致します。



### 公益財団法人 日立メディカルセンター

TEL 0294-33-5911

FAX 0294-26-0323

〒317-0073 日立市幸町1-17-1

（ピタッチ館内）

ホームページのご案内

<http://hitachi-medical.or.jp/>

### 日立メディカルセンター看護専門学校

TEL 0294-59-3200

FAX 0294-24-3201

〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10

ホームページのご案内

<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

### 個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努めております。「利用者の個人情報」については、正確かつ安全に取り扱い、厳重に保護管理しております。