



ブレスト・アウェアネスについて

外科 竹中 哲

乳がんは、がんのなかでも日本の女性がかかる割合（罹患率）が第1位となっており、さらに30～64歳の女性のがん死亡原因の1位となっています。予防としては難しいですが、早期発見をすることで高い確率で治せる病気であるため、他のがん種と同様に早期発見・早期治療がとても大切になってきます。

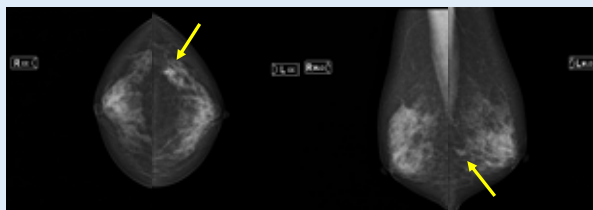
近年、自分自身の乳房の状態に日頃から関心を持って生活をする習慣として「ブレスト・アウェアネス（乳房を意識した健康教育）」の啓発が進められています。ポイントとしては、①自分の乳房の状態を知る。②乳房の変化に気をつける。③変化に気づいたらすぐに医療機関を受診する。④40歳になったら少なくとも2年に1回は乳がん検診を受ける、などが挙げられています。

マンモグラフィなどの画像診断にも限界があり、乳がん検診を受けていたら絶対に大丈夫というわけではありません。そのため、検診を受診するだけでなくブレスト・アウェアネスを組み合わせることで早期発見・早期治療につなげることが大切と考えています。

症状はあっても、病気に対する恐怖や周囲に知られる心配などのために受診を控えてしまう方もおられます。

当院では超音波（エコー）検査以外にも被ばく線量が低く細かい断面が撮影できる新たなマンモグラフィを導入し、精密検査として十分な検査

<乳がん検診で指摘された左乳がん>



設備を兼ね備えておりますので、どんなに些細なことでも気になる変化に気づいたときには、すぐに当院に受診していただければ幸いです。今後も気軽に受診していただけるような環境作りができるよう貢献していきたいと考えております。



<セルフチェックの方法（一例）>



a



b



c

- a : 鏡に向かい、乳房の変形や左右差がないかをチェックする
- b : 渦を書くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかをチェックする
- c : 仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする

【実施時期】

- ・閉経前の人は、月経終了後1週間くらいの間に行う（排卵から月経終了までは乳房が張るため）
 - ・閉経後の人は、毎月、日にちを決めて行うとよい
- （日本乳癌学会編 患者さんのための乳がん診療ガイドライン2016年版より）

研修・講演・学習会のご案内



1. 地域連携症例検討会（ハイブリッド開催）

日 時：4月8日（火） 19：00～20：00 場 所：当院3階 講堂

1）症例検討

『AHCL機能搭載型インスリンポンプにより血糖コントロールが改善した2型糖尿病の1例』

内分泌代謝内科 浅野 彰子

2）ミニレクチャー

『"Hear well, Enjoy life" 快聴で人生を楽しく』 耳鼻いんこう科・頭頸部外科 辻 亮

難聴はコミュニケーションの困難さを引き起こすとともに、認知症、うつ病など様々な疾患の発症リスクと関連することが近年示されており、難聴の予防、そして難聴発症後の早期診断および適切な介入が重要であると考えられている。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「加齢性難聴の啓発に基づく健康寿命延伸事業」に取り組んでおり、「聴こえ8030運動」を推進している。

介護が必要となった原因の第1位は認知症である。2017年「Lancet」の国際委員会は「認知症の約35%は修正可能な9つの危険因子に起因する」と発表した。「難聴」は危険因子の1つに

挙げられ、その際「予防できる要因の中で、難聴は認知症の最も大きな危険因子である」と指摘された。「要介護状態」にならないための介入時期として、可逆性を特徴とするフレイルやその前段階であるプレフレイルが重要視されている。この段階で適切な介入ができれば、健康な状態に戻すことができるとされている。

難聴の原因には、加齢以外に耳垢や、手術で改善する中耳炎などもある。難聴で困っている方に対する支援を充実させていくためには、まずは耳鼻咽喉科を受診してもらうことが重要である。

予告

日 時：令和7年5月13日（火） 19：00～ ハイブリッド開催

場 所：当院3階 講堂

内 容：①症例検討 1例（担当）脳神経外科
②ミニレクチャー 1題（担当）消化器内科

2. 看護研修 ※諸事情により研修が変更になる場合があります。

《新任看護職員研修》

当院では令和7年度採用の新人看護職員に対し、新任看護研修を実施いたします。地域の医療機関や施設に入職される看護職員の方に関しても当院職員と共に研修を受けていただければと考え、下記の通り計画いたしました。ご参加を希望される場合は、事前の申し込みが必要となりますので、ふれあい地域医療センターまでご連絡ください。（TEL：076-422-1112 内線2009）

【参加に関するお願い】

※募集は1研修につき5名程度としますので、1施設からの参加は1名程度とさせていただきます。

※院内では、マスクの着用をお願いいたします。服装は、白衣または動きやすい服装でお越しください。

※資料等の準備がありますので、必ず各研修開催日の1週間前までにお申し込みください。

体調不良時は無理をせず、欠席してください。その場合は、必ずご連絡ください。

※受付は、各研修の開始10分前までに済ませてください。

※駐車場は外来患者さんが利用されますので、研修にお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

技術研修の内容と日時

場所：3階 講堂

No	内 容	開 催 日	時 間	研修形式
1	安全確保の技術（医療安全）	4月2日（水）	9：30～11：50	講義
2①	静脈注射研修プログラム（医療安全、薬剤、感染）	4月2日（水）	12：50～15：45	講義 eラーニング
2②	静脈注射研修プログラム （皮内・皮下・静脈注射、ルート確保）	4月3日（木）	8：30～10：30	講義 eラーニング
2③	静脈注射研修プログラム （ポート針、輸液ポンプの取り扱い）	4月3日（木）	10：40～11：45	eラーニング
3	与薬 静脈内注射 点滴静脈注射 採血	4月3日（木）	13：00～17：15	演習
4	与薬援助技術 経口薬の投与 麻薬製剤について 皮下注射 中心静脈内注射 輸血 誤薬防止の手順等	4月10日（木）	13：30～16：40	演習
5	感染防止の技術	4月4日（金）	8：30～12：10	講義・演習
6	食事援助技術	4月11日（金）	13：30～15：00	講義・演習
7	活動・休息援助技術	4月15日（火）	13：30～15：00	講義・演習
8	輸液ポンプの準備と管理（ME）	4月18日（金）	13：30～16：30	講義・演習
9	排泄援助技術	4月14日（月）	13：30～15：00	講義・演習
10	呼吸管理研修（基礎編）	6月13日（金）	13：30～17：15	講義・演習
11	救急蘇生法	7月16日（水）	13：30～17：15	講義・演習



研修医のひとりごと

研修医 西村 健吾



研修医2年目 西村 と申します。富山市民病院で2年間の初期研修を無事に終えることができました。これもひとえに、日々診療の場でご協力くださった患者さま、そして地域の皆さまのおかげです。心より感謝申し上げます。

研修医としての2年間は、医学知識や技術の向上はもちろんのこと、患者さんと向き合う姿勢や医療に対する責任感を深く学ぶ機会となりました。時には自らの無力さを痛感し、悔しい思いをしたこともありましたが、そのたびに患者さんやご家族の温かい言葉に励まされ、医師として成長することができました。

来年度は別病院で呼吸器内科に勤務いたします。これまで学んできたことを糧に、より専門性を高め、地域医療に貢献してまいります。特に呼吸器疾患は高齢化社会においてますます重要性が増しており、一人でも多くの患者さんの力になれるよう、精進していく所存です。

これからも感謝の気持ちを忘れず、誠実に診療にあたっていきます。引き続き、皆さまの健康を支える医療人として努力してまいりますので、どうか温かく見守っていただければ幸いです。本当にありがとうございました。

医師不在のお知らせ

※外来担当日の休診のみ掲載

4月

科 名	医 師 名	不 在 日	科 名	医 師 名	不 在 日
整 形 外 科・ 関 節 再 建 外 科	堀 井	25日	皮 膚 科	大 石	18日、28日
	重 本	11日	小 児 科	和 田 優	1日、8日
形 成 外 科	宮 下 松	16日、17日、18日	眼 科	山 田 芳	17日、18日
	稲 垣 光	9日	歯 科 口 腔 外 科	朽 名	10日

※その他、急に不在となることがありますので、ふれあい地域医療センターまでお問い合わせください。TEL 076-422-1112 (代) 内線2168

令和7年度 富山市民病院 地域連携の会 講演会・懇親会のご案内

地域連携の会 講演会・懇親会の開催を下記のとおり予定しております。地域の先生方と当院の医師との意見交換を身近に行える貴重な機会として、職員一同楽しみにしております。登録医の先生方には別途ご案内いたしますが、是非お越しいただきますようよろしくお願い申し上げます。

日 時：令和7年6月5日（木） 19：00～

場 所：ANAクラウンプラザホテル

内 容：①講演会

②懇親会



編集後記

お恥ずかしながら、息子は忘れもの大臣です。これまでどこかに置き去りになった数々の愛用品、文具や教科書、水筒、パスケース、キッズ携帯、コート等々。「ものを大切に、振り返ってから帰ろう」と何度伝えてみても難しいものですね。

息子よ、今日も無事に帰ってきてくれてありがとう、でも●●が見当たりませんが、皆さんの自宅では、忘れ物対策どうされていますか。

ふれあい地域医療センター 近江 恵

作：病院ボランティア 篠崎 佳子



「れんけいと支援」に関するお問い合わせは、ふれあい地域医療センターまでご連絡ください。送付を希望されない方はお申し出ください。

TEL 076 (422) 1112 (代) / FAX 076 (422) 1154

メールアドレス fureairenkei@tch.toyama.toyama.jp

ホームページ <http://www.tch.toyama.toyama.jp/> がん何でも相談室：メールアドレス shien@tch.toyama.toyama.jp

