

カルガモ親子救出大作戦!!

突如、当院の中庭にカルガモ親子が現れました。

親子で歩く姿はとても癒やされ、大人気となりました。

中庭から親子を救出すべく、病院職員で救出大作戦を決行いたしました。

病院から長い道のり、色々な障害を乗り越えて無事に桂川までたどり着きました。



公開講座「いきいき健康教室」動画配信中

リンクまたは二次元コード読み取りで
ご覧いただけます。

https://www.youtube.com/playlist?list=PLPrr2_-Zvoj2ZZaPYK1RTEWfrhg-AD4Ya



<https://mitsubishi-hp.jp>

京都府がん診療推進病院

三菱京都病院

MITSUBISHI KYOTO HOSPITAL

救急告示病院 人間ドック・健診施設機能評価認定施設
日本医療機能評価機構認定病院 厚生労働省指定臨床研修病院

〒615-8087 京都市西京区桂御所町1番地
TEL 075-381-2111 FAX 075-392-7952

予約専用ダイヤル **075-381-7811**

セカンドオピニオンをご希望の方も予約専用ダイヤルにお電話ください。

がん相談窓口(患者支援センター)【(月~金)10:00~16:00】
TEL:075-381-2111 FAX:075-392-7952

ACCESS



阪急電車

■京都市営バス

お車の方

■京都方面からは西大橋から信号4つ目左折50m左折
■亀岡方面からは阪急のガードを越え、次の信号右折50m左折

京都市営バス

■73系統(京都駅~洛西バスターミナル) 上桂前田町下車徒歩3分
■70系統(太秦天神川駅前~JR桂川駅) 上桂東ノ口下車徒歩5分
■69系統(みぶ~桂駅東口) 上桂西居町下車徒歩10分

京阪京都交通バス

■27・21系統(桂坂中央~京都駅前) 上桂前田町下車徒歩3分
亀岡・園部方面から27・21系統への乗り継ぎは、1・2系統国道
中山(下車)乗り換え

無料送迎バス

■阪急桂駅西口より約20分間隔で運行中
※開院日以外は運休しています。

【開院日】

時間	阪急桂駅西口発	三菱京都病院発
8時	00 20 40	13 33 53
9時	00 20 40	13 33 53
10時	00 20 40	13 33 53
11時	00 20 40	13 33
12時		50 43
13時	10 30 50	03 23 43
14時	10 30 50	03 23 43
15時	10 30 50	03 23 43
16時		03 23 43



※予告なく変更・中止する場合がございます。
※道路事情・その他諸事情により乗車場所が移動する場合がございます。
※定員オーバー、交通事情により遅れる場合があります。ご了承ください。
※開院日以外は運休しています。

himawari

三菱京都病院 70
2022 autumn Vol. 70

CONTENTS

特集連載
プレストセンターでの
乳がん検診

TOPICS
当院通算100例目の
TAVIを実施しました

突撃病院調査隊
file.11
「医療ソーシャルワーカー」
のお仕事

CS活動取り組みのご紹介
Vol.2
Smileyカード

理学療法士が紹介!
健康ストレッチ 第15回
『寝たまま筋肉を
のばす簡単トレーニング』

シリーズ「ひまわり編集部が聞く!」

乳腺外科 竹内 恵 医師

乳がんは、早期発見が大事!



乳腺外科インタビュー

乳がんは、早期発見が大事！

乳腺外科部長 竹内 恵

乳がんは女性がかかるがんの1位ですが、死亡数は4位という統計が出ています（「がんの統計2022」/国立研究開発法人国立がん研究センター）。これは早期に発見し適切な治療ができれば、治る可能性が高いがんでもあるということです。今回は乳腺外科・竹内恵医師に乳がんの予防、早期発見と治療についてひまわり編集部が聞いてきました。



乳がんとは どのような病気ですか？

乳がんは乳腺の組織にできるがんです。ほとんどは乳管から発生しますが、乳腺小葉という箇所から発生することもあります。主な症状は乳房のしこりですが、乳房にくぼみやただれができる、左右の乳房の形が非対照になる、乳頭から血性（または血のまじったような）の分泌物が出ることもあります。30代後半から増加しはじめ、40代後半～50代前半でピークになります。さらに60代前半で再びピークをむかえます。

どんな人が 乳がんになりやすいのですか？

乳がんは女性ホルモンが深く関わっている為、初経が早い、閉経が遅い、出産経験がない、初産年齢が遅い、授乳歴がないことがリスク要因とされています。その他に、閉経後の肥満、喫煙、飲酒などの生活習慣がある方もリスクが高いことがわかっています。

また乳がんの中には遺伝により発症するものがあり、近親者に乳がん患者がいればリスクは増加します。「遺伝性乳がん」と言われ、乳がんの5～10%くらいと言われています。

遺伝性乳がんのうち、最も多いとされているのが遺伝性乳がん・卵巣がん症候群(HBOC)であり、これを診断する検査を、乳がん患者は保険診療でおこなえます。

乳がんを予防するには どうすれば良いですか？

乳がんの完全な予防方法はありますが、日常生活で注意できることはあります。閉経後の方は適正な体重管理を意識し、肥満を避けてください。また生活習慣で実践できるのは適度な運動を続けること、飲酒をひかえること、禁煙することなどが挙げられます。

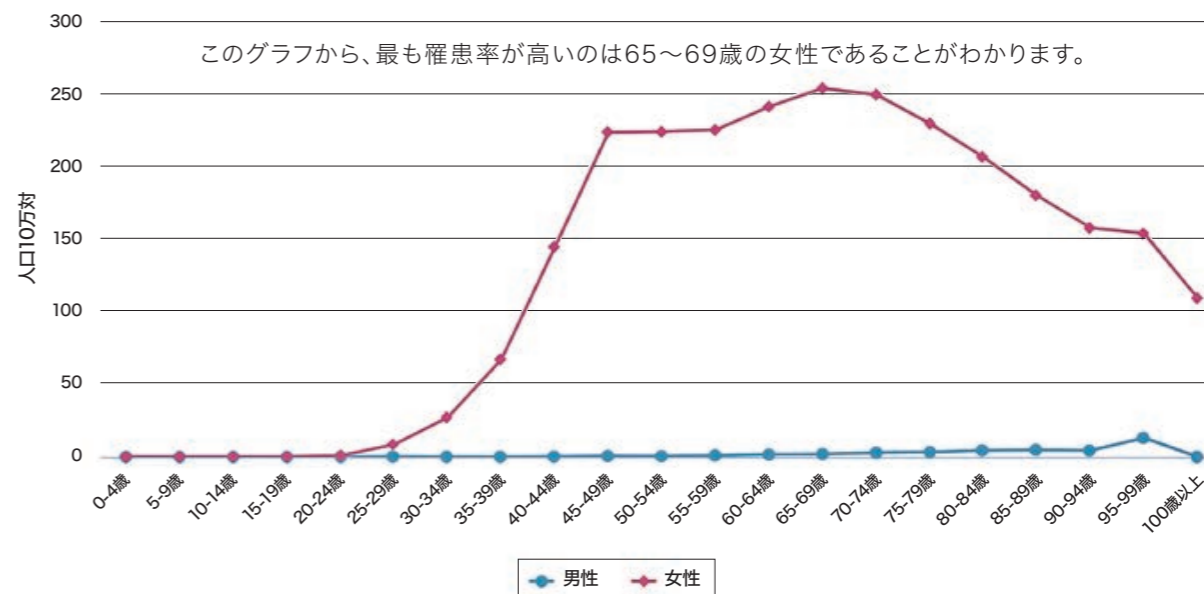
また、前述の遺伝性乳がん・卵巣がん症候群(HBOC)かどうかを知ることで予防ができることもあります。

乳がんになりやすい人

- ① 初経が早い(11歳以前)
- ② 閉経が遅い(55歳以降)
- ③ 出産経験や授乳歴がない、あるいは初産が遅い(30歳以上)
- ④ 閉経後の肥満、喫煙、飲酒など

年齢階級別罹患率(乳房2018年)

※国立がん研究センターがん情報サービス Webサイトより引用(一部改変)



「検診が重要」とのことですが、 乳がん検診とはどんな検査ですか？

国の指針では、40歳以上の女性は2年に1回、マンモグラフィ検査による検診をすすめています。しかし年齢だけでなく個人差もありますので、検査の回数や超音波検査との併用などは専門医と相談しましょう。

しても検診を受けなければその恩恵を受けることができません。一番重要なのは、私たち一人ひとりが早期発見のために検診を受ける意識を強く持つことではないでしょうか。ぜひ定期的に、がん克服に大きく影響する検診を受けてください。

また、乳がんは自分で乳房を触ることで確認できることも少なくありません。自分の体と向き合い、チェックをおこなうことを心がけてみてください。そして乳房検診を受け、がん予防の第一歩を踏み出してみましょう。

読者にメッセージをお願いします。

がんは2人に1人がかかる病気と言われますが、実際にはがんで亡くなるのは3～4人に1人と、がんを克服した方も増えています。その理由としてがん診療が進んできたことがあり、乳がん診療においても治療の技術や薬剤の開発から診断のための検査までめざましく発展しています。

その一方で、がんは発見が遅れるとやっかいな病気でもあります。攻略方法もどんどん進歩していますが、がんを克服する究極的な最終目標はやはり予防です。いくら検査が発達



竹内医師による公開講座
「いきいき健康教室」動画 10月配信

リンクまたは二次元コード
読み取りでご覧いただけます。



https://www.youtube.com/playlist?list=PLPrr2_-Zvoj2ZZaPYK1RTEWfrhg-AD4Ya



ピンクリボンフェスティバル
ウェブサイト



pinkribbonfestival.jp/

ピンクリボンフェスティバル(公益財団法人日本対がん協会ほか主催)

ブレストセンターでの乳がん検診

乳がんの早期発見のためには検診を受けて頂くことが大切です。
快適に乳がん検診を受けて頂ける当院のブレストセンターをご紹介します。

乳がん検診への不安

スタッフ・医師は女性にしてほしい

検査が恥ずかしい

いろいろな検査を受けることが手間

検査がこわい

※当院予約センター調べ



待合席

そんな不安を解消！

スタッフが全員女性

常勤医師が女性

ブレストセンター内に検査を集約

女性の気持ちに配慮した専用ガウン

快適空間での検診

ブレストセンター内は待合席とロッカー付き更衣室・超音波検査室・マンモグラフィ検査室があり、センターから出ることなく検診を受けていただけます。

また、男性入室禁止で患者さんと女性スタッフのみ入室可能です。



マンモグラフィ検査

ブレストセンターを設けることにより、多くの患者さんが検査を受けやすくなりました。検診を受けることに対するハードルが低くなったり、治療中の方であれば少しでも診療におけるストレスが少なくなることを願い、スタッフ一同よりいっそう日々の診療に尽くしてまいります。



超音波検査

当院通算100例目のTAVIを実施しました

TAVI＝経カテーテル的大動脈弁埋め込み術



大動脈弁狭窄症（心臓から大動脈へ血液を送れなくなる病気）を治すには、心臓に人工弁を植え込む手術が必要です。これを通常の手術ではなく、カテーテルで行うのがTAVIです。

心臓手術は大手術で体の負担が大きいものですが、TAVIは、高齢で体力に心配のある患者さんにも治療が可能です。

2018年当院は、TAVI実施施設認定を受けました。京都大学医学部附属病院、京都府立医科大学附属病院に次ぐ、京都府で3施設目です。

今年6月には、通算100例目を数えることになりました。今後も、最新の治療をできるかぎり安全におこなっていただけるよう、引き続き努力してまいります。



突撃病院調査隊

file 11

病院にまつわる気になることを調査するコーナー。今回は退院支援などをおこなうMSWをご紹介します。

「医療ソーシャルワーカー」のお仕事

病気やけがをすると、治療についてだけでなく、療養費や仕事、介護や育児といった生活のことなど色々な心配事や、「これからどうなっていくのだろう」と漠然とした不安が生じることがあります。

MSW(医療ソーシャルワーカー)は、そういった心配事やご不安に対して、医師や看護師、院外の専門職とも連携しながら、解決を支援する社会福祉の専門職です。そんなMSWのお仕事に迫ってみました。

退院支援

① ミーティング



MSWと退院支援看護師で、入院患者さんや入院前・退院後の外来患者さんなどの情報を共有しています。

② 退院調整カンファレンス



各病棟の看護師や、リハビリテーション担当セラピスト、医師などの多職種で、療養や退院にあたって困っている患者さんがいないか、定期的に情報を共有しています。

③ 患者さんやご家族との面談



医師や看護師だけでなく、患者さんやご家族からも心配事がないか直接伺います。

④ リハビリテーション見学



生活復帰のために、どの程度お体が回復されているか、動作面でもセラピストと確認をしています。

⑤ 退院前カンファレンス



ご自宅退院や施設入所に際して、退院後も不安なく生活ができるように、入院中から地域の関係者と情報を共有しています。

⑥ 家屋評価



時には、患者さんやご家族と一緒に、セラピストや看護師、MSWでご自宅へ訪問し、家具の配置や福祉用具の設置など、環境の調整を検討しています。

まめ知識

「医療機関だけど福祉の資格でサポート」

医療保険、介護保険、障害福祉制度など社会福祉に関する幅広い知識が求められることが多く、当院のMSWは社会福祉士の国家資格を持っています。

VOICE

スタッフの声 「心配事を教えてください」

病状だけでなく、患者さんやご家族からお伺いした心配事などを、院内・院外の関係者と正確かつ適切に共有し、少しでも長く、安心して住み慣れた環境で生活できるように調整することを心がけています。
気になることや心配事がありましたら、いつでもお声かけください！

ICU病棟取り組みテーマ Smileyカード

当院では全職員参加型のCS活動をおこなっています。昨年度は、「笑顔はひとを安心させる マスクの中からはあふれるスマイル」をスローガンに各部署が活動いたしました。その中から今回はICU病棟の取り組みをご紹介します。

取り組み内容は、コロナ禍でソーシャルディスタンスが必要となり、ICUのスタッフ同士の思いをなかなか伝える機会がありませんでした。そこで、同じ部署で働く仲間同士でポジティブメッセージを送り合い、モチベーションアップに繋げる取り組みを実施しました。

その結果、全員が「嬉しかった」と回答しました。『心が暖まった』『幸せな気持ちになった』『他人の良いところを見つけるのも素敵な事だと感じた』『受け取ってる姿も笑顔一杯で良いなと思った』『頑張っている姿を誰かが見てくれているんだと思った』等の感想がありました。

気持ちを伝え合う良い機会となりました。今回Smileyカードを送り合うことで、モチベーションアップに繋げることができました。今後いっそうICUスタッフ一同患者さんに寄り添うことができるよう日々努力していきます。



第15回 理学療法士が紹介!

健康ストレッチ



自宅で簡単にできるストレッチ・筋トレをご紹介します。寝たきりにならないため骨・関節・筋肉を鍛え、健康寿命を延ばしましょう。

理学療法士 平山 善康 (ひらやま よしやす)

今回は、『寝たままで筋肉をのばす簡単トレーニング』をご紹介します!

1

あお向けで膝を曲げて立てます。おしりを上げて下すを5回~10回おこないます。



ここがポイント!
ふともも・おしり・背中
の筋肉に集中!
膝・腰・肩が一直線になるように。

2

あお向けで膝を伸ばしながら足を上げて下すを5回~10回おこないます。



ここがポイント!
ふとももの前の
筋肉に集中!

3

横に寝転び、下の足の膝を曲げます。上の足を上斜め後ろに上げて下すを5回~10回おこないます。



ここがポイント!
おしりの側面の
筋肉に集中!

4

横に寝転び、上の足を曲げます。下の足を伸ばして上げて下すを5回~10回おこないます。



ここがポイント!
内ももの
筋肉に集中!