

花 はな 水 みず 木 き

【ご自由にお持ち帰りください】

新年あけまして
おめでとうございます



特集 乳がん

行動規範 : 心のこもったチーム医療を行う。

使命

1. 私たちは、生活困窮者への医療を積極的に支援します。
2. 私たちは、地域医療・救急医療に貢献する急性期病院を実現します。
3. 私たちは、ひとりひとりに最適な医療を心を込めて提供します。
4. 私たちは、対等な立場でお互いを尊重し、理解を深めるように努めます。
5. 私たちは、自ら想像し、チャレンジし、創造していきます。

将来のありたい姿 : 職員がやりがいと成長を楽しめ、地域に信頼され、喜ばれる急性期病院となる。

価値観 : 「やさしさ」「笑顔」「利他」「チームワーク」



謹賀新年



皆さま、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。昨年は新型コロナウイルス感染症に翻弄された1年でした。皆さまも外出や外食を自粛するなど窮屈な時を過ごされたのではないのでしょうか。一刻も早く治療法が開発され新型コロナウイルス感染症が撲滅されることを願っています。さてかく感染症に耳目の集まった昨年でしたが、病気は何も感染症だけではありません。外傷もがんも心臓病もあります。当院は二次・三次救急医療機関、地域医療支援病院、災害拠点病院、大阪府がん診療拠点病院など医療機関としてたくさんの方の認定、指定を受け、また済生会という社会福祉法人として生活に不安のある方、生活困窮者の方を対象にした無料低額診療事業も行っています。病院に縁のない生活をするに越したことはありませんが、もし体調不良や何か気になることがあれば遠慮なくご相談ください。皆さまが健康で快適な日々を過ごせるようお手伝いさせていただければと思います。

院長 なか たに 中谷 さとし 敏



特
feature
集

乳がん



乳がんの早期発見

月1回のセルフチェック
をはじめましょう!

乳がんは自分で見つける可能性がある唯一のがん。セルフチェックで普段の乳房の状態がわかり続けることで乳房の変化に気づくことができます。実際に乳がん患者の半分以上はセルフチェックによって発見されています。

セルフチェックの タイミング

月経がはじまって1週間～10日のタイミングが最適！
閉経後は毎月検診日を決めてチェックしましょう。

月経が終わって
2～5日

異常がわかりやすく
おすすめ！

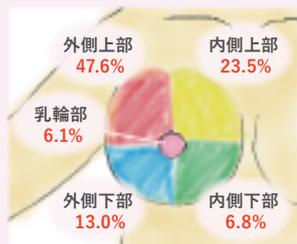
入浴時石けんを
付けた手で

ボディクリームを
塗るとき

検診日にかかわらず思いついた時にセルフチェックをしてみましょう。しこりが見つかったからといって乳がんとは限りません。異常に気づいたら乳腺外科を受診してください。

■ 乳がんがしやすい部位

乳がんが一番しやすいのは乳房の外側上部で45～50%、次に内側上部25%前後と乳腺の多い上方にしやすいことがわかっています。



■ セルフチェックの範囲

- ① 上は鎖骨のすぐ下
- ② 外側は脇の下まで
- ③ 下はブラジャーの線の下まで



視診：鏡の前で乳房の形をチェック

鏡に向かって正面・横・ななめから乳房を観察しましょう♪



① 両手を下げてまっすぐ



② 両手を上に挙げて



③ 上半身をひねって

■ チェックポイント

- 左右の乳房の大きさ・形・高さに変化はないか
- 乳房にしわ・くぼみ・でっぱりがないか
- 変色している部分はないか
- 乳頭にへこみ・ひきつれがないか
- 乳頭からの分泌・ただれがないか

触診：乳房全体をくまなく触ってしこりがないかチェック

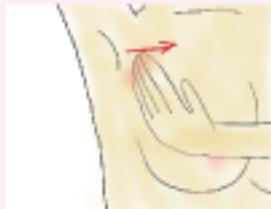
右の乳房は右腕を上挙げ、左手でチェックします。親指以外の4本の指をそろえて指の腹全体で触っていきます。

- 乳房の外側から内側に肋骨に沿ってたぐり寄せるように
- 10円玉大の「の」の字を書くように乳房を触る
- 強く押さえずさないように注意!そっと肋骨を感じる程度



乳房全体を外側→内側へ触る

鎖骨～乳房の上



- ① 乳房の上部分を外側→内側に乳房をたぐり寄せるように



- ② 乳房の中央部分を外側→内側に、肋骨を感じるぐらいの力加減で



- ③ 乳房の下部分を外側→内側、乳頭に向かって乳房を持ち上げるように



- ④ 鎖骨のすぐ下から外側→内側に引き寄せるように、順次下に

わき～乳房の横

乳頭

お疲れ様です!



- ⑤ わきのくぼみに4本の指をぐっと入れ、しこりがないかチェック。わきをつままないように



- ⑥ わきのくぼみ→乳頭に向かってなでおろす。しこり?と錯覚しないようにわきをつままない



- ⑦ 乳頭を親指と人差し指で軽くつまむ。分泌物がないかチェック(※分泌物に血が混じていたりすると要注意)



- ☆ 乳房を触っていてひっかかるような部分があれば念入りに「の」の字チェック!



■ 乳房の大きい人は仰向けでチェック

乳房が大きい人や、もっと念入りにチェックする場合、仰向けに寝てチェックする側の腕を上げ①～③を!四つ折りにしたタオルを背中に入れると胸が持ち上がり、乳房の広い範囲をチェックできます。

イラスト:



当院の乳がん検診(マンモグラフィ)装置



当院の乳がん検診(マンモグラフィ)装置は「痛み」にやさしいCanon製マンモグラフィ装置Peruru(ペルル)を使用しています。

Canon公式サイトでも乳がん検診セルフチェックのページがあります。ぜひ、こちらもチェックしてみてくださいね(^^)



キヤノンメディカルシステムズ ウェブサイト

セルフチェックの達人になろう

乳がんの早期発見のためにも
セルフチェックを毎月の習慣に

<https://jp.medical.canon/about/corporate/csr/pinkribbon/examination/personal>

当院には心強いがん相談のパートナーがいます。



当院には心強いがん相談のパートナーがいます。

日常生活の不安に関することやわかりにくい化学療法のこと、身体の変化が大きい乳癌や大腸がんのこと、これから長く付き合うがん治療の意思決定に関する事など認定看護師がしっかりと外来でお話を聞いていきます。

「がん相談ですが、専門の看護師さんはいますか?」と化学療法室や外科・内科の外来受付で声をかけてください。

医療費の不安なく 治療に専念していただけます。

「無料低額診療事業」は、安心して治療を継続していただくための、社会福祉法に基づく事業です。
世帯収入が一定基準に満たない方を対象に、当院の医療費を免除もしくは減額しています。

急な入院で 費用が不安です



三人家族 父親の突然の入院と休業



子供を含めた三人家族の相談
収入の目安は20万円程度

高齢者の二人暮らし



年金二人暮らし世帯の相談
収入の目安は15万円程度

お問い合わせ



大阪府済生会千里病院

患者支援センター

受付状況によりお待たせする場合がございます。
予めご了承ください。

代表
電話

06-6871-0121

受付
場所

正面玄関入って
すぐ右の面談室

相談
時間

平日 10時～11時

▶ 相談時は収入状況がわかる
資料をご持参ください

広報担当者の

つぶやき

院長の発案で始まったラジオ出演。11月には当院のテーマミュージックもできました！作曲家との打ち合わせ、音源チェックなど。院長自ら動いてくださいました。やはりフットワークが良すぎる…。

まだまだ当院の医師が出演して健康についてのお話を致します。是非リスナーになってください。



「体のことは千里に聞こう」質問フォーム

FM千里「寺谷一紀の千里の道は世界へ通ず」(毎月第一金曜日15時～生放送)で当院の医師が「体のことは千里に聞こう」というコーナーに出演しています。FM千里では視聴者の皆様からご質問を受付しています。

FAX : 06-6832-8370

E-mail : nocorin@senri-fm.jp

まで。

土曜休診と祝日通常診療のご案内

予約は祝日も千里！



令和2年4月より当院は土曜休診となっています。ただし、歯科口腔外科は予約診療をしています。

今年度下記祝日は通常診療を行います。

1/11(月)・2/23(火)

来年度下記祝日は通常診療を行います。

令和3年 4/29(木)・8/9(月)

9/20(月)・11/23(火)

令和4年 1/10(月)・3/21(月)

《臨床研修病院について》

当院は臨床研修医に対する教育病院(臨床研修病院)です。指導医の指導の下、日々研鑽を積みながら患者さんの診療に当たっております。臨床研修医に対し、お気付きの点があれば、何なりとご意見をお寄せ下さい。



地域医療支援病院 大阪府がん診療拠点病院

社会福祉法人

恩賜財団

大阪府済生会千里病院

〒565-0862 大阪府吹田市津雲台1丁目1番6号

TEL:06-6871-0121 FAX:06-6871-0130

ホームページ <http://www.senri.saiseikai.or.jp/>



アクセス

- ▷電車……………阪急千里線「南千里駅」下車すぐ 北大阪急行線「桃山台駅」からバスで約10分
- ▷車……………院内駐車場をご利用ください(有料)

駐車場の利用料金については、当院ホームページでご確認いただくか、来院時に受付でお訪ねください。

