

ひかり

vol.123
2021.9

ご自由にお持ちください

Kikuna Memorial Hospital
News Letter

Contents



●特集

早めの検診がいのちを守る！
乳癌についてもっと知ろう！

●看護部だより

●リハ通信 vol.2

●KMH-NEWS-

●KMH-TOPIC-

早めの検診がいのちを守る！ 乳癌についてもっと知ろう！



文：乳腺外科部長 井手 佳美

STEP1

女性が罹患する「がん」の中で**最も多いのが乳癌**です。日本人女性の9人に1人が罹患するとされており、その頻度は年々増加しています。



40歳後半～60歳台で罹患する方が最も多く、血縁に「がん」の患者さんがいらっしゃる方でも、40歳以降は定期的な検診をお勧めします。

検診では、自分で気づくよりも小さな乳癌を発見することが可能で、早期発見により完治できる可能性も高まります。

早めの受診が
かぎなのね

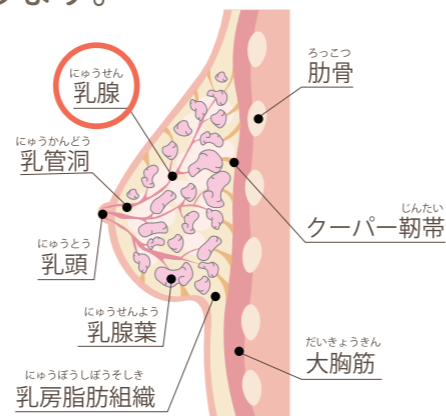


STEP2

乳癌は、乳房の「**乳腺**」という組織にできる癌です。乳腺は乳房全体に張りめぐらされており、乳癌は乳房のどこにでも発生する可能性があります。



初期では**無症状がほとんど**で、乳房の痛み・しこり・乳頭からの分泌物やただれ、わきの下の腫れ等が主な症状としてあげられます。



女性外来・乳腺センター ホームページ

(10/1付で『女性専門外来』より名称変更しました)

<https://kmh.or.jp/shinryouka/josei/nyuusen.html>



home page
乳腺外科の
ホームページ
へは左横QR
コードより
どうぞ

STEP3



当院では、4人の乳腺外科医がマンモグラフィの読影に携わっており、**全員マンモグラフィ読影認定医**です。4人中3人が、A評価以上の認定資格を有しており、高い水準での読影を行っていると自負しております。ぜひ当院での定期的な検診をご検討ください。精密検査の必要な場面では、大病院では予約がなかなか取れず、診断が遅れてしまうことがありますが、**当院では他部門との連携のもと、速やかに診断を行うことが可能**です。お困りのことがございましたらご相談ください。

経験と知識ある
先生がいいな



STEP4



【皆様へのひとことメッセージ】
血を怖がる少年が親に強要された外科入局、専門分野決定でも想定外の「**乳腺**」を教授に裁定され、**45年**よく続いたものです。後年マンモグラフィ読影資格取得以来この道を邁進しましたが、そこで得た**乳腺外科医としてのエッセンス**を、経営から離れた自由な環境で存分に披露致しますので、何卒宜しくお願い申し上げます。



乳腺疾患統括顧問
久保内 光一 医師
(10/1より着任)

年	月	学歴・職歴
1976	3	慶應義塾大学医学部卒業
1976	4	慶應義塾大学医学部 研修医(外科学)
1976	5	医籍登録(第229567号)
1977	5	足利赤十字病院 外科医員
1978	6	国立療養所神奈川病院 外科医員
1979	7	慶應義塾大学医学部 外科学教室助手
1982	9	国立療養所天竜病院 外科医長
1984	8	川崎市立井田病院 外科副医長
1986	4	川崎市立井田病院 外科医長
1987	12	慶應義塾大学医学部 外科非常勤講師(H12年3月まで)
1992	8	済生会神奈川県病院 外科
1993	5	医療法人社団 久保内病院 副院長
1996	5	医療法人社団 久保内病院 院長
2001	4	横浜市乳がん検診管理委員
2001	10	横浜市乳がん検診判定委員
2001	12	医療法人社団慶久会 よこはま胃腸の病院(名称変更) 院長
2008	5	医療法人社団慶久会 よこはま乳腺と胃腸の病院(名称変更) 院長
2008	10	医療法人社団慶久会 よこはま乳腺・胃腸クリニック(名称変更) 院長
2021	10	菊名記念病院にて勤務開始 現在に至る

Dr's profile



久保内先生の
経歴・保有
資格は
こちら

年	月	資格名
1990	12	日本外科学会認定医、日本消化器外科学会認定医
1998	2	日本乳癌学会認定医
1998	8	日本乳癌学会専門医
2003	12	日本外科学会専門医
2005	1	日本乳癌学会認定乳腺専門医
2009	8	日本乳癌検診学会評議員
2001	8	マンモグラフィ検診精度管理中央委員会 マンモグラフィ読影試験 A認定
2015	1	日本乳癌学会認定乳腺指導医
2015	9	日本乳がん検診精度管理中央機構 乳房超音波講習会 A認定



第5波への対応

Kangobu

dayori

新型コロナウイルス感染症の第5波は、いまだ収まる様子が見られません。(8月末時点)連日ニュース等でも取り上げられていますが、当院もコロナ専用病床は満床が続き、新たな患者様をお受けしたくてもできない状況が続いています。

どうぞ、現在の医療体制の現状をご理解頂き、お一人お一人がしっかりと感染対策を実施することで、1日でも早く収束が迎えられますよう、ご協力をお願い致します。



01 コロナ専用病床

8月に新たにコロナ病床を増床し、現在、集中治療室(ICU) ハイケアユニット(HCU) 一般病棟 計17床で陽性患者を受け入れています。人員の確保・ゾーニングのため、一部病室を閉鎖し、コロナ病床を確保しています。



一般病棟：軽症対象



HCU：陰圧装置を設置



ICU・HCU：中等症対象

02 院内感染対策

※詳細は、「感染対策に伴う当院の取り組み」冊子をご参照下さい。

感染流行拡大により、職員にも陽性者が発生しておりますが、濃厚接触者、患者様を含めた新たな陽性者は発生していません。(ホームページ参照) これまでの対策を継続し、職員スクリーニングを定期的実施していきます。なお、予定入院の患者様の中にも、無症状の陽性者が発生していますので、入院時スクリーニングを実施するとともに、ご家庭での感染対策をお願いします。

03 ワクチン接種

職員の88%がすでにワクチン接種を終了しています。一般市民対象ワクチンは、グループ施設看護師の協力もあり、週3回(月、金、土)午後実施しています。予約が取りにくい状況が続き、ご迷惑をおかけしておりますが、継続して実施していきますので、どうぞご活用ください。



リスクとなる「基礎疾患」をご存じですか？

糖尿病・慢性呼吸器疾患・重度の心疾患・高血圧・高度慢性腎臓病・肥満 BMI ≥ 30・悪性腫瘍治療中・免疫抑制剤服用中・移植後

※大きな病気はしたことがない・・・と思っておられる方、BMIは大丈夫ですか？

計算式 BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}



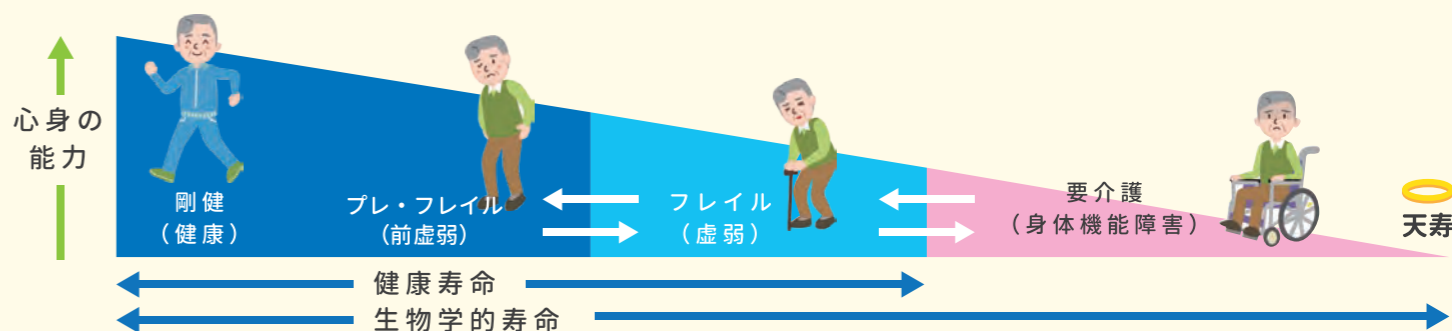
コロナ禍における自粛生活の長期化により、身体を動かす機会が減っている方も多いのではないのでしょうか。身体を動かす機会が減ると、**フレイル(虚弱)**といわれる状態になり、こころや身体に様々な影響が出てくるのがわかっています。

Check!

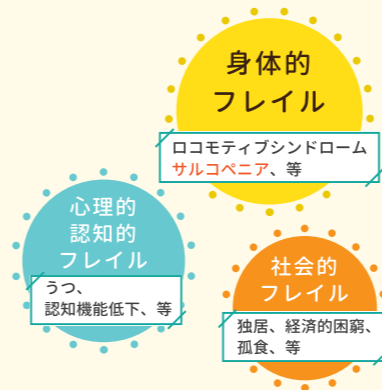
フレイル(虚弱)とは、加齢に伴い様々なストレスに対する抵抗力・回復力が低下した状態であり、生活機能障害や要介護状態を招きやすい状態のこと。

- フレイルの特徴 -

- 健康と要介護の中間の時期
- 様々な機能をプレ・フレイルや健康な状態に戻せる(可逆性がある)



- 色々な側面がある(身体的フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイル)



特に「身体的フレイル」のうち**サルコペニア(筋肉の減少)**は、転倒し骨折する危険性や、生活習慣病となるリスクが高まり、生命にかかわる病気につながったり、寝たきり(要介護状態)になる可能性があります。

- 指輪っかテスト -

Point!

身体的フレイルの中核を成す要素の一つである**サルコペニア**の可能性を判断できるチェック法です。

STEP 1

両手の親指と人差し指で輪を作ります。

STEP 2

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲みます。

低い サルコペニアの危険度 高い



フレイルやサルコペニアを予防・改善するためには、日々の運動習慣(リハ通信VOL.1、もしくは右記QRコードを参照)が大切ですが、文化活動や地域活動を定期的に行うことも重要とされています。「地域に出て、常に人とのつながり・生きがい・やりがい・目標などを持ちながら継続的に日々取り組む」ことを意識して生活すると、おのずと身体活動量があがり、身体的フレイルだけでなく、心理的・認知的フレイルや社会的フレイルを予防することにもなります。自粛期間が終了したら、是非参考にしてみてください。



QRコードを読み取ってアクセスして下さい。HPでも公開しています。



菊名記念病院のHOTな
ニュースをご紹介します。



NEWS1 7/29.30 日本医療機能評価機構 病院機能評価受審

と病院機能評価とは？



病院機能評価とは、「病院の質が中立的な立場から評価されること」です。評価は、第三者機関である「公益財団法人 日本医療機能評価機構」により、中立的・科学的・専門的な観点に基づき、執り行われます。調査員が病院を実際に訪れて審査する為、病院側は資料を提出したり、各種質疑応答に応じたりします。一定の水準を満たした病院は、「認定病院」となり、その質が認められた証となります。



具体的
に何を
審査されるか

国民が安全で安心な医療が受けられるよう、大きくわけて4つの評価対象領域から審査されます。

4つの評価対象領域とは…

- ① 患者中心の医療の推進
- ② 良質な医療の実践1
- ③ 良質な医療の実践2
- ④ 理念達成に向けた組織運営



審査を受け「認定病院」になる＝病院の質が証明される

受審の
当院の
信念と
意義

当院ではすでに「認定病院」として過去に評価を得ており、今回はその認定更新の目的で受審いたしました。受審には病院全体の厳しい自己管理・事前準備が不可欠です。また、改善点があれば指摘を受け、それを改良していく必要があります。それでも審査を受け続ける理由は、安全で質の高い医療を患者様に提供していきたいという病院全体の信念・医療のプロとしての研鑽精神からです。審査結果が出ましたら、改めて皆様にもお知らせして参ります。

認定が
どうなる
とある
？



日本医療機能評価機構
認定病院 (3rdGVer.1.1)

右図のような認定マークや認定証などが贈られ院内に掲示ができます。

NEWS2 クールビズ実施期間について

当院では温暖化対策のため、空調 28℃設定・節電・節水等の環境に配慮した「クールビズ」を推進しています。本年の実施期間は9/30(木)を持って終了いたしました。環境に優しい施設運営を今後も心掛けて参ります。



NEWS3 女性専門外来の施設名称変更

西玄関左手にございます『女性専門外来』ですが、10月1日を持ちまして名称変更の運びとなりました。今後は、『女性外来・乳腺センター』として皆様の健康を支えて参ります。診療科・住所・電話番号は変わりません。その他の詳細は次回11月号にて改めてお知らせいたします。

NEWS4 6/20 文化放送ナースナビ主催 病院合同説明会

2022年度卒業の看護学生を対象に、病院説明会を行いました。コロナ禍でオンラインでの説明会が主流になっている中、久しぶりに学生を現地に集めての説明会となりました。マスク着用・状況に応じてフェイスシールドを使用しての説明となりましたが、熱心に話を聞く学生たちがとても印象的でした。



NEWS6 8月中 野菜収穫 & 水遊び

プランターで育てた野菜たちが、収穫の時期を迎えました。「もう採れるかな？」と毎日楽しみにしていた子どもたちは、キュウリのとげやトマトの皮の感触に慎重になりながらも、収穫に参加楽しんでいました。また、今年も暑い日が続いているため、戸外活動の時間は園庭で水遊びをしています。水鉄砲やペットボトル玩具を使いながら、顔が濡れてもへっちゃらで遊びを楽しみ、終わった後はお湯のシャワーで身体を温め快適に過ごしています。



次回の広報誌

『ひかり11月号』は…
2021年11月発行です。
年内最後の発刊です。
どうぞご期待ください。



NEWS5 7/7 保育室七夕

7月7日は七夕です。保育室でも織姫と彦星の話を分かりやすく伝え、歌をうたい、楽しい雰囲気の中、七夕会を行いました。保育士が短冊を読み上げると「僕の!」「私の!」と、嬉しそうな子どもたちでした。



NEWS7 8月中 医療安全強化月間

“2021年度医療安全強化月間”への取り組みが、スタートしました。全職員よりスローガンを募集し、投票にて今年度のスローガン大賞を選出しました。今年度のスローガン大賞は、「ありがとう笑顔と感謝でチーム医療」に決まりました。このスローガンを基に、各部署で取り組みを進めていきます。取り組んだ内容は、来年1月にまとめて発表する予定です。各部署が「チーム」を意識して、強化月間に取り組んでいきます。

2021年度スローガン大賞



OTHER 感染防止対策について



院内行事はすべて定期的な検温 / 手指消毒 / マスク着用 / 三密回避のための参加人数調整など、感染防止対策を徹底して実施しております。



当院の感染対策についてさらに知りたい方は、左のQRコードより当院ホームページまでお越しくださいませ。

院内インフォメーション

KMH
TOPIC

段々と秋めいてきて、お身体に疲れが溜まってきている今日この頃。そんな時だからこそ改めて健康のチェックをしてみませんか？

割引企画 を活用して賢く人間ドックを受けよう！



より多くの方に、気軽に受けていただきたい…そんな思いから、菊名記念病院では人間ドック専用・10%OFF 割引のご利用案内チラシを院内にて発行いたしました（設置場所は職員にお尋ね下さい）。ご自身の健康管理・また大切な方へのギフトに、ぜひ当割引をご活用下さい。

【ギフトとしても最適です】

9/20の敬老の日・母の日・父の日など様々なシーンで、いつもとは一味ちがう贈り物としてご好評いただいております。



【割引適応後の料金】HP記載の各価格から **10%OFF** / 他のクーポン併用不可

割引利用 お問い合わせ・ご予約先



下記電話番号まで申込のお電話のうえ、担当者の案内をお聞きください。当日は該当チラシを受付窓口までご持参ください。

割引利用の申込期間・使用期限



2021年9月1日～2021年12月15日以内にお申込み頂いた方が対象。受診自体は年明けでも大丈夫です。



人間ドックページのQRコードはこちら▶

お問い合わせ・ご予約先

医療法人五星会

〒222-0011 横浜市港北区菊名4-4-27

菊名記念病院



045-402-7111 (人間ドック担当まで)



ご予約受付時間

平日/土曜 8:30-17:30

編集後記

永遠に続くかに思われた夏もおわり、だんだんと肌寒くなって参りました。皆様いかがお過ごしですか？

毎夕、自宅付近でお散歩中の大型犬をみかけます。飼い主様のこだわりなのか、お出かけ時は必ずおしゃれな帽子をかぶっています。夏は麦わら帽子にサンバイザー。先日は、ニットキャップをおでこにちょこんと乗せていました。ご時世柄、季節の行事もめっきり減ってしまった今日この頃ですが、ひよんなことから秋の訪れを感じ、心とんだ出来事でした。 広報 宇田川

当院の基本理念

私たちの病院の使命—Mission—
質の高い急性期医療を通して地域社会に貢献します。



日本医療機能評価機構
認定病院 (3rdGVer1.1)



JQA-QMA14243
ISO9001:2015
認証取得病院



ピンクリボン運動
を応援します。



地域医療支援病院
菊名記念病院

〒222-0011 横浜市港北区菊名 4-4-27

TEL : 045-402-7111(代) FAX : 045-402-7331

URL : <https://kmh.or.jp/> E-mail : kikuna@kmh.or.jp