KMH TOPIC

院内インフォメーション

当院では、糖尿病に関する市民向け講座を定期的に開催しています。本年度後半の開催予定をお知らせしますので、興味のある方はぜひご参加を！

直近の開催(参加者募集中)

10月30日開催 **第170回糖尿病教室**

演題1	糖尿病のお話③
演題2	あなたの足は元気ですか？ ～フットケアについて～
演題3	動脈硬化ＡＢＩのお話
演題4	糖尿病の食事療法 ～外食・中食のポイント～
演題5	糖尿病の運動療法③

ポスターのダウンロードはこちらへ

URLでアクセス
https://kmh.or.jp/event/

QRでアクセス

2026年度内の開催予定

12月25日開催 **第171回糖尿病教室**

演題1	糖尿病のお話④
演題2	血圧とコレステロールのお話
演題3	糖尿病の食事療法 ～年末年始の食事のポイント～
演題4	糖尿病治療薬 ～注射薬編～
演題5	糖尿病の運動療法④

2月27日開催 **第172回糖尿病教室**

演題1	ランチョンセミナー ※事前申込制
演題2	糖尿病の運動療法⑤

公式Youtube

HPのコチラのバナーが目印

過去の糖尿病教室の講義を動画化しています。ぜひ右のQRからチャンネルのご登録を！

編集後記

今年の夏～秋口は、猛烈な暑さと冷涼な日が交互に訪れ、変化の多い日々でした。外出が難しいときは、おうち時間の充実度が楽しく過ごす鍵となります。我が家の定番はサブスクで放映中のバラエティ番組の一気見です。お勧めは、イギリス発の勝ち抜きオーディション『ブリティッシュ・ベイクオフ』です。英国全土から集まったアマチュアのベイカー（パンやケーキを作る人の総称）が出題テーマごとに作品を披露し、優勝目指して競い合う内容です。競争にはシビアな評価や勝敗がつきものですが、失敗もさらりと受けとめ笑いに変えるタフさやイギリス流のユーモアに、観る側も元気をもらえます。お暇な時にお試しを。　広報戦略部 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（3rdGVer.2.0）

JQA-QMA14243
ISO9001:2015
認証取得病院

ピンクリボン運動
を応援します。

医療法人五星会
菊名記念病院

〒222-0011　横浜市港北区菊名4-4-27
【TEL】045-402-7111（代表）　【FAX】045-402-7331
【URL】https://kmh.or.jp/　【MAIL】kikuna@kmh.or.jp

発行人／菊名記念病院事務長：小関 秀和　表紙の文字：山本 謙

ひかり

Kikuna Memorial Hospital
News Letter

2026.9
VOL.153
ご自由にお持ちください

特集 **乳がんについてもっと知ろう** 未来の安心のために、今知っておきたい乳がんのこと

監修：乳腺外科部長　井手 佳美

連載
- 読んで安心、病院ナビ vol.2
- 院内行事紹介
- 納得！薬のギモン解決室 vol.2
- 院内インフォメーション

医療法人五星会
菊名記念病院

乳がんについてもっと知ろう

乳がんは、早期発見が大切です。
検診やセルフチェックを通して、自分のからだと向き合い、乳がんについて知ることから始めてみませんか。

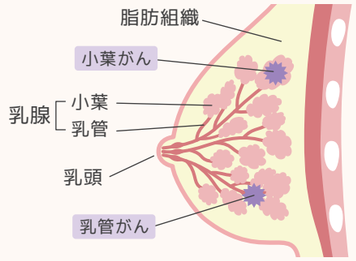
1 乳がんってどんな病気？

乳がんは、乳房にある乳腺の細胞ががん化して発生する病気です。
40歳代後半から増え、90歳くらいまで多くみられます。

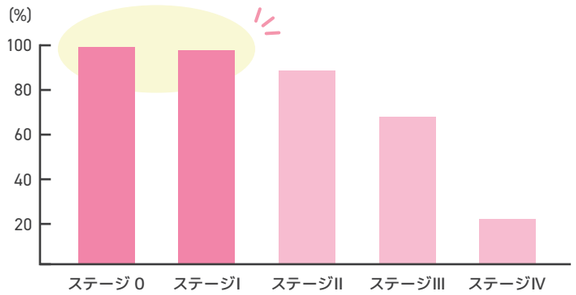
日本人女性の
生涯で9人に1人が 乳がんに

乳房のしくみ

乳房は、母乳をつくる「乳腺」と、それを支える脂肪や結合組織などから構成されています。この乳腺は、さらに「小葉」と「乳管」という組織に分かれています。乳がんは、それらの細胞ががん化し、増殖をしていくことで発生する病気です。



■乳がんの5年ネット・サバイバル（純生存率）（ステージ別）



出典：国立がん研究センター「院内がん登録 2014-2015年生存率集計報告書」
※本データは約10年前の統計であり、現在の治療水準はさらに進歩しています

POINT
早期のステージほど、
5年後の生存率は高い傾向に

グラフからも分かるように、ステージ0・Iでは、
5年後の生存率が高い傾向にあります。

早期に発見し、
適切な治療につなげることが
大切です。

よく聞く言葉の解説

■ステージ（病期）
がんの進行度。ステージも考慮に入れて治療方針が決まります。ステージは0～Ⅳ期の5段階に分かれています。

■しこり
自己触診などで気づかれる症状の一つですが、触診では不明ながんも多いため、検診を受けましょう。

■トリプルネガティブ
乳がんのサブタイプの一つで、根治のために抗がん剤による治療が必要となることが多いです。難治と言われてきましたが、近年は効果のある薬剤が複数開発されています。

■高濃度乳腺
乳房に占める乳腺の割合のこと。乳腺が多いと、マンモグラフィで病変が見つかりにくい場合があります。

2 乳がん検診を受けましょう

乳がん検診にはマンモグラフィとエコーの2つの検査があります。

マンモグラフィ検査	乳腺超音波検査（エコー）
乳房専用のX線撮影を行い、触診ではわからない小さなしこりや乳がんの初期サインである石灰化を早期に発見するための画像検査です。	乳房の表面に超音波を当てることで、その反射波を画像化し、乳房内部の様子（特にしこり）をリアルタイムで観察する画像検査です。

乳がん検診には、2つの受け方があります

1 横浜市の乳がん検診
2年に1回
市の検診を利用して定期的にチェック
POINT
助成で低予算で受診ができます

2 医療機関での自費検診
おすすめの受診ペース **1年に1回**
自己負担で定期的に受診してチェック
POINT
特に40歳代の方は **超音波検査** の追加がおすすめです

定期的な受診と検査の組み合わせで早期発見の可能性を高めます。

横浜市乳がん検診	
対象者	40歳以上の女性
検査項目	マンモグラフィ検査
費用	680円（税込）※65歳以上は無料
受診回数	2年に1回

自費検診	
検査項目	マンモグラフィ検査（2方向）・エコー検査
費用	マンモグラフィ検査：6,600円（税込） エコー検査：5,500円（税込）

※費用免除や無料クーポンについては、横浜市ホームページをご確認ください

3 セルフチェックを習慣に

乳房の変化に気づくため、普段から自分の状態を知っておくことが大切です。
月1回を目安に、鏡で見たり触れたりして、いつもと違う変化がないか確認しましょう。

気になる変化は、早めに受診を。

鏡で見てみましょう

CHECK！
- ☑ 乳房の形や左右差の変化
- ☑ 皮膚のくぼみやひきつれ
- ☑ 乳頭のへこみやただれ

触ってみましょう

CHECK！
- ☑ 乳房にしこり
- ☑ わきの下のしこり
- ☑ 乳頭の形や皮膚に変化
- ☑ 乳頭からの分泌物
- ☑ 皮膚のくぼみ・ひきつれ

適度な運動は乳がん術後の予後にもいい影響を与えることがわかってきています。

乳がん術後体操

当院では、乳がん術後のリハビリの一環として、「乳がん術後体操」を行っています。ストレッチと音楽に合わせた軽い運動で、術後の体力づくりや心身のリフレッシュにつなげます。

所要時間 約40分　参加費用 700円程度　詳しくは女性外来・乳腺センターまでお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせ　予約センター（女性外来乳腺センター直通）　**045-402-7035**　月～金 8:30～17:30　土曜日 8:30～12:30

vol.2

Your Guide to Hospitals

読んで安心、病院ナビ

監修｜感染制御部

＼ スマートフォン・PCから簡単！／ 面会予約アプリのご紹介

当院では、面会の際に事前予約をお願いしています。
面会予約は、ダウンロード不要の予約アプリから簡単にお申し込みいただけます。
スマートフォン・PCから、面会希望日時を選択して必要事項を入力するだけで予約できます。
ぜひご利用ください。 本アプリは面会予約専用です。医師による病状説明の予約には対応しておりません

面会予約の手順

STEP 1 アクセス
以下のQRコードから、面会予約アプリへアクセスする。

STEP 2 日時を選択
希望の日時を選択し、「予約する」を選択します。

STEP 3 ルールに同意
面会時のルールを確認し「同意する」にチェックを入れて次へ進みます。

STEP 4 必要事項の入力
必要事項を入力し、内容を確認して「回答」を選択します。

STEP 5 予約完了
予約完了後、登録したメールアドレスに予約完了メールが届きます。

＼ 動画でわかる！／ **面会予約アプリ**

当院のYoutubeにてアプリの操作方法を動画で解説しています。詳しくは、右のQRコードからアクセスしてご覧ください。

予約をする前にご確認ください

- 親族以外の方が面会する場合は、患者さま・キーパーソンの同意が必要です。
- 当日の予約はできません。面会希望日の前日までにご予約ください。
- 面会当日に発熱などの風邪症状がある方は、面会を禁止させていただきます。
- 貴重品・食料品をお持ち込みになる場合は、面会受付へお声がけください。
- 院内の感染症発生状況により、面会中止とする場合があります。
- 面会は2名まで、18歳以上の方に限ります。
- 面会時間は30分までとさせていただきます。
- 生花の持ち込みはご遠慮ください。
- ICUは親族の方のみ面会可能です

面会当日の流れ

1 **4階中央「面会受付」で受付**
面会に来られた方は、必ず受付をお願いします。

2 **各病棟のナースステーションへ**
受付後、各病棟のナースステーションへお声がけください。

3 **デイルームで面会**
原則、デイルームでの面会となります。
※ 移動が難しい場合を除きます

面会時間 | 13:00~17:00 一般病棟（SCU含む）・ICU・CCU
ICUは親族の方のみ面会可能です

面会についての詳細は、当院WEBサイトをご覧ください
https://kmh.or.jp/nyuuin/visiting/

納得！ 薬のギモン解決室

vol. 02

吸入薬、正しく使えていますか？

残暑厳しい中にも、少しずつ秋の訪れを感じられる季節となりましたが、気温の変化から体調を崩していませんか？ 風邪をひいたあと咳だけがなかなか治らないときや気管支喘息・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の方などは吸入薬を使うことがあります。
今回はその吸入薬についての疑問や使い方のポイントをご紹介します。

ギモン 1 吸入薬は、飲み薬と何が違うの？

吸入薬は、薬を吸い込むことで気管支や肺に直接薬を届けるため、飲み薬に比べて、少ない量の薬で、作用させることができます。一方で吸入器によって薬のセット方法や吸い方が異なるため、使い方を間違えると十分な効果が得られないことがあります。

POINT!
「正しく吸うこと」がとても大切な薬です

ギモン 2 吸入器によって使い方が違う？

吸入器にはいくつかの種類があり、それぞれ特徴や使い方が異なります。

ドライパウダー式

粉末状の薬を自分の吸う力で吸入します。吸入器によっては、キャップやカバーを開けることで1回分の薬がセットされるものがあります。

使用しないときはキャップやカバーを開けたままにしないよう注意しましょう。

エアゾール

缶を押すと1回分の薬が噴出され、その薬を吸い込みます。噴出と吸入のタイミングを合わせる必要があります。

タイミングを合わせるのが難しい方のための補助器具もあります。

レスピマット

霧状の薬がゆっくりと噴出されるため、噴出と吸入のタイミングを合わせやすい吸入器です。

薬をセットするときは、キャップを閉めた状態でケースを回転させることが大切です。

ギモン 3 吸入した後は、なぜうがいをするの？

吸入後は、目には見えなくても口の中に薬が残っていることがあります。
特にステロイドを含む吸入薬では、口の中にカビが生えるなどの副作用につながることがあるため、吸入後はうがいをすることが大切です。うがいが難しい場合などは、医師や薬剤師に相談してください。

「薬をきちんと吸えているか不安」「使い方に自信がない」という方は、医師や薬剤師に相談しましょう。正しい方法で吸入することが、より適切な治療につながります。

菊名記念病院の
注目ニュースを
ご紹介します

院内行事紹介

2026年
7月1日～8月31日

7/7 七夕

7月7日は七夕でした。保育室では前倒しで織姫彦星の衣装に着替えて写真を撮ったり、定期利用のお子様は七夕製作をしながら雰囲気を楽しみました！子どもたちの願いが届きますように♪

7/13 第176回 院内症例検討会

今回の院内症例検討会では、消化器内科の医師より「胃瘻・経皮内視鏡的胃瘻造設術」をテーマに講義が行われました。症例を多角的に振り返り、知識や経験を共有することで、職員一人ひとりの学びを深め、チーム医療の向上と地域の救急病院としての研鑽を続け、良質な医療の提供に今後も努めてまいります。

2026-27 ベストドクターズ選出

※当院のウェブサイトでも紹介してます。

ベストドクターズ社とは、米国を拠点に30年近くにわたって、優れた医師の調査をしている企業です。今回本江医師が選出された賞は、「医師が選ぶ名医」として、医師間の相互評価によって選定されたものです。過去複数回に続き、今回も受賞となりました。この賞を励みとしあらゆる患者さまに寄り添い、質の高い医療・安心を提供できるよう、本年も力を尽くしたいと思います。

8/25 第169回 糖尿病教室

第169回糖尿病教室を開催し、地域住民の皆様をお招きしました。専門医、看護師、薬剤師、リハビリ科、栄養士より毎日の健康に役立つお話させていただきました。皆様の熱心に耳を傾けて下さる姿に会場は温かい熱気に包まれました。

ホームページのお知らせ（不整脈センター・いびき外来）

当院のWEBサイトより新しくページが追加になりました。「動悸がする」「いびきが気になる」そんな症状をご相談ください。不整脈センターでは、脈の乱れや動悸などの不整脈を専門的に診療しています。また、いびき外来では、いびきや睡眠時の呼吸について検査を行い、睡眠時無呼吸症候群などの早期発見・治療を目指します。

不整脈センター

いびき外来

セミナーのお知らせ

次回の糖尿病教室は10月30日（金）14時からの開催です。セミナー講師の糖尿病専門医、看護師、臨床検査技師、管理栄養士、理学療法士より各分野別にお話をさせていただきます。参加費無料！事前申込は不要のセミナーとなっておりますので是非、ご家族、ご友人と一緒に皆様のご参加をお待ちしております。

診療担当表のご案内

当院の外来は予約制です。診療担当表（毎月更新）や予約窓口の電話番号は、当院ホームページをご覧ください。

QRコードからアクセスできます ▶

読者アンケート

「ひかり」をより良いものにするため、皆さまのご意見をお聞かせください。Googleフォームからアンケートにご協力をお願いいたします。

QRコードからアクセスできます ▲

KENSAN vol.28 研鑽

院内研修のご紹介

当院では様々な人材育成研修に取り組んでいます。院全体で次世代のスタッフを育てるべく、参加者も真摯に研鑽を積んでいます。
こちらのコーナーではその学びの様子を紹介します。

8/26 人材開発室主催研修 リフレッシュ研修

8月はリフレッシュ研修を開催しました。入職から約4か月が経過しましたが、心身の疲れが蓄積する時期です。業務を離れて同期とレクリエーションを行い、コミュニケーションを深めつつリフレッシュしてもらえたと思います。和気あいあいとした雰囲気で参加者全員が楽しみながら交流を深める様子が見られ、今後の業務への新たな活力となる有意義な時間になりました。

8/15.22 第4回新人研修 導尿・膀胱留置カテーテル挿入・管理

1年目看護師の導尿、膀胱留置カテーテル挿入、管理の研修が修了し、これから実際の患者さまへ実践していく段階を迎えました。処置にあたっては、患者さまの苦痛を最小限に抑えることを最優先に、確実で安全な技術の提供を徹底してまいります。丁寧な声掛けと細やかな配慮を心がけ、安心してケアを受けていただけるよう、誠心誠意努めてまいります。

院内行事はすべて、定期的な検温 / 手指消毒 / マスク着用など、感染防止対策を徹底して実施しております。