



医療法人財団
きよせ旭が丘記念病院 広報誌
Kiyose Asahigaoka Memorial Hospital

Take Free

ご自由にお取りください

vol. **11**

2024年9月

2023年1月創刊／隔月発行

きよあさ通信



仙人草

巻頭『リハビリテーションの効果 抜群!!』 理事長 高木 由利

予防医療コラム がん早期発見シリーズ vol.1

『乳がん検診受けていますか?』 乳腺外科 吉田 宗生 先生

- 清瀬市特定健康診査（市民健診）のお知らせ
- 外来診療体制表

リハビリテーションの効果 抜群！！

理事長・腎臓内科 高木 由利



毎日不安定な気候でなかなか秋が訪れない毎日です。皆様いかがお過ごしでしょうか。

＊ ＊ ＊

先日、能登半島被災地のボランティアから帰ってきた次男が、震災後の復興の難しさと被災者の方々の心の傷について話してくれました。壊れた家々の片付けを被災者の方々が自分達でしなければ、なかなか復興が進まない現状を聞き、私に何ができるのか考え込んでしまいました。

清瀬市も1人暮らしのご高齢の方が増えていると感じます。また、ご家族がいても家族中がその介護に疲れてしまっている現状を目の前に、私はまた自分に何ができるのか考えました。能登半島までは行けないのですが、せめて清瀬を中心とする近隣のご高齢の方々の手助けなら少しはできるのではと思ったのです。1人ひとりの話を聞いていると、今まで自分1人で何とかできていたこと、食事を作る、買い物に行く、掃除をするなど日常の当たり前のようなことが徐々に辛くなってきたそうです。そして、そうこうしているうちに腰が痛い、肩が痛い、腕が上がらない、膝がつかなくて買い物が億劫など困った事件は山積みされてい

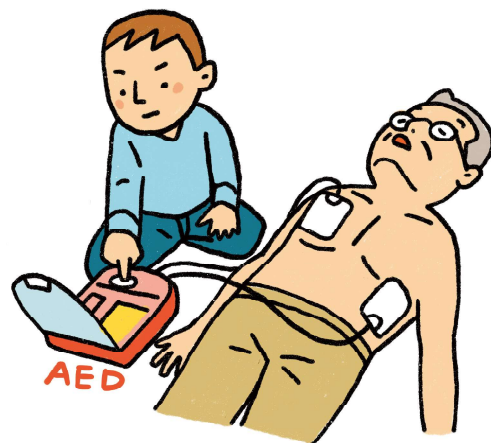
くのですね。

今日もそんな方々が“もうダメです、助けてください”と入院を決意されました。入院して3食おいしい食事を食べて、スタッフの助けを借りながらリハビリテーションをして何とかゆっくり自分で歩ける自信が付いていく患者さん達を見ていると心に希望が湧いてきます。リハビリテーションは、毎日同じようなことを繰り返しているように見えますが、実は専門のスタッフが患者さんの体の動かし方、歩き方などをじっくり観察しながら体の各部分、また関節などの機能を回復させる計画的医療なのです。とても地味なことですが、入院して毎日行うこのリハビリテーションは、私達の体の各部分を蘇らせてくれる医療だと感じています。

皆様もぜひ積極的にリハビリテーションを希望して頂ければと願っています。地域の皆様に元気にしたい願望を私達はいつも持っているからです。



あなたにも救える命 ～AEDを身近に～



AED 使用率の実際

駅や公共施設など街中で AED (Automated External Defibrillator ; 自動体外式除細動器) を見かける機会も増えてきました。AED は日本全国に 60 万台以上設置されており、世界で一番多いのではないかとされています。

しかし、AED の使用率は約 4.7%に過ぎず、心肺停止からの平均生存率は 10%前後、年間 78,000 人以上の方が心臓発作で亡くなっています。因みに欧米では平均生存率が 60 ～ 70%であり、我が国と大きな差があります。

AED を使えることで救える命があります

2022 年のある調査によれば、AED の使い方を知っている人は約 48%でした。しかし、実際に AED を使用出来ると回答した人は 5.8%、どちらかといえば出来ると思うと合わせても 30.6%に留まっていた。

心停止で倒れると救命率が 1 分ごとに 10%低下し、10 分を経過すると低酸素脳症のため救命はほぼ難しいと言われています。昨年の消防庁のデータでは 119 番通報から救急車が到着するまで平均 10.3 分かかり、処置が始まるのはさらに時間を要します。救急救命は時間との闘いです。119 番通報して救急隊を待っているだけでは約 7%の人しか救えません。しかし、胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をすることで 2 倍近く、さらに AED を使って電気ショックを行うことで約半数の命が助かります。

119 番通報をすれば司令員が胸骨圧迫や AED の使い方を教えてくれます。AED はパッドを付ければ電気ショックの必要性を自動的に判断してくれる安全

な機器です。倒れた人を見た際には、119 番通報をするとともに躊躇^{ためら}わずに胸骨圧迫と AED を使用しましょう。なお、救急処置に対して刑事・民事ともに結果への責任が免責されていますので、結果に対して不安を持つことは全くありません。

AED の使い方を学びましょう

AED などの救命講習は各地の消防署で行っているほか、オンラインでも受講することが出来ます。日ごろから講習に参加して訓練を受けることや学習を行っておくことが、いざという時にとても役に立ちます。また、先に述べた調査で AED が設置してある場所を知っている人は 45.2%でした。AED を出来るだけ早く持ってきて処置を始められるようにするために、日頃から身の回りにある AED の設置場所を確認しておくことも大切です。

9 月 9 日は “救急の日”、そして救急の日を含む 1 週間 (日曜日から土曜日) が “救急医療週間”です。この機会に AED を身近なものにするようにしましょう。

佐藤潤一健康研究所
内分泌・代謝内科

佐藤 潤一 先生

【糖尿病外来 診療日】

毎週土曜日 午前・午後



乳がん検診 受けていますか？

よしだ むねお
乳腺外科 吉田 宗生 先生

■ 日本外科学会 専門医
■ 日本乳癌学会 認定医



日本での乳がんの現状

日本では乳がんにかかる人が年々増加し、女性のがんの第1位になっています。2019年には年間に約97,000人が乳がんにかかる、14,000人以上が亡くなっています。乳がんにかかるやすい年齢をみると、30歳代後半から増加し40歳代後半にピークがあり、70歳を過ぎてもそれほど減りません。

マンモグラフィ

マンモグラフィとは、乳房のレントゲン撮影のことです。乳房をできるだけ引き出して圧迫板という薄い板で挟み、押し広げて撮影します。そのために痛みを伴うこともありますが、押し広げることにより診断しやすい画像が撮影でき、且つ被爆量も減らすことができます。放射線の被爆量は自然界の放射線レベルと同じくらいの低さなので心配ありません。ただし、妊娠中や授乳期間などの方は撮影する必要があるかどうか医師に相談してください。



【マンモグラフィ】

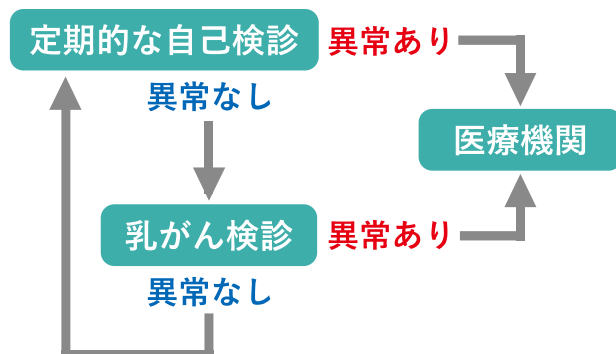
モグラフィは、欧米では乳がん死亡を20～30%減少させたという成績が報告されており、40歳以上の方はマンモグラフィ検診を受けることをお勧めします。

乳がんから自分を守るための検診サイクル

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの1つですので、まず自己検診が大切です。月に1度は自己検診を行ってください。自己検診で以前と異なる乳房の変化を感じた人は、乳がん検診を待たず乳腺専門の医療機関を受診してください。自己検診で異常を感じなかった人は定期的に乳がん検診を受診します。乳がん検診で異常なしと言われた人は、また自己検診を行いましょう。それを繰り返してください。乳がん検診で異常ありと言われた人は、医療機関にて精密検査を受けてください。検診で異常があっても必ずしも乳がんというわけではありませんので、必要以上に心配することはありません。しかし、異常なしの人に比べると乳がんの可能性は高いので、必ず精密検査を受けてください。

マンモグラフィ検診が勧められる理由

日本では昭和62年から問診や視触診による乳がん検診が開始されましたが、自覚症状に気付いてから検診を受診する人も多く、問診や視触診が乳がん死亡を減少させるという結果は認められていません。それに対し、しこりとして触る前の早期乳がんを発見することができるマン



欧米諸国では 2 年に 1 度の割合でマンモグラフィ検診を受診する人が 60 ～ 80% に達していて、乳がんに罹る人は増加していますが乳がんで亡くなる人は減少しています。日本のマンモグラフィ検診受診率は以前と比べると増加していますが、2019 年時点で 44.6% であり、欧

米諸国に比べるとまだまだ少ない状況です。

検診で早期に発見して治療することにより、乳がんで亡くなることを防ぐことができます。日本人女性が乳がんで亡くなることを防ぐために、周りの人々にもお声かけいただき、皆さんマンモグラフィによる乳がん検診を受けましょう。

【乳腺外来のご案内】

外来診療日	担当医師
第 2 土曜日 午前 (受付 8:30～12:00)	なかみや のりこ 中宮 紀子
第 4 土曜日 午前 (受付 8:30～12:00)	よしだ むねお 吉田 宗生

当院では女性放射線技師（検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師 A 認定）によるマンモグラフィ検査、女性臨床検査技師による乳房エコー検査を行っています。

女性ならではの配慮で、安心して検査を受けていただけます。
女性技師不在の日もございますので、検査予約時にお申し出ください。



【乳がん検診のご案内】

A コース	乳房 X 線検査（マンモグラフィ） 乳房超音波検査（エコー） 触診	9,900 円（税込）
B コース	乳房 X 線検査（マンモグラフィ） 触診	6,600 円（税込）
C コース	乳房超音波検査（エコー） 触診	6,050 円（税込）

※ 乳がん検診は予約制となりますので、お電話にてご予約ください。また、当院は清瀬市の乳がん検診も受け付けております。

清瀬市特定健康診査（市民健診）のお知らせ

当院では、清瀬市特定健康診査（市民健診）を受け付けております。
予約は必要ございませんので、下記の受付時間内に直接お越しください。

受付時間	午前 8:30 ～ 12:00 / 午後 13:00 ～ 16:30
ご持参頂く物	健康保険証 当院の診察券（お持ちの方のみ） 受診券・問診票（清瀬市から送られてきたもの）
ご注意点	血液検査がございますので、空腹（食後 10 時間程）でお越しください。

外来診療体制表

午前受付 8:30 ~ 12:00 (診療開始 9:00) / 午後受付 13:00 ~ 16:30 (診療開始 13:30)

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	齋藤 圭子 渡邊 真樹子	齋藤 圭子 勝矢 由紀子	奥村 昌夫 勝矢 由紀子 渡邊 真樹子	島田 祐輔 齋藤 圭子 渡邊 真樹子	松永 直久	大西 将史 (第2,4) 担当医
	午後	渡邊 真樹子	担当医	渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	島田 祐輔	村瀬 忠 (第3) 担当医
呼吸器内科	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子	奥村 昌夫	齋藤 圭子		
	午後						
消化器内科	午前		勝矢 由紀子	勝矢 由紀子	島田 祐輔		
	午後					島田 祐輔	
循環器科	午前	坂東 興	坂東 興	坂東 興	山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	大西 将史 (第2,4) 坂東 興 (※2)
	午後			坂東 興	坂東 興 山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
血液内科	午後						村瀬 忠 (第3)
外 科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	担当医	担当医	藤木 達雄	藤木 達雄
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
心臓血管外科	午前	藤木 達雄 坂東 興	藤木 達雄 坂東 興	坂東 興	山崎 裕起	藤木 達雄 坂東 興 (第2,4)	藤木 達雄 坂東 興 (※2)
	午後			坂東 興	坂東 興 山崎 裕起	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
脳神経外科	午前	永井 睦		永井 睦	永井 睦	岡田 啓	永井 睦
	午後	永井 睦	永井 睦	永井 睦	永井 睦	岡田 啓	永井 睦
整形外科	午前		魚岸 誠司		森友 信彦 (第4除)		石井 良介
	午後		吉田 篤		森友 信彦 (第4除)		
形成外科	午前					菊池 雄二	
泌尿器科	午前	澤崎 晴武					
	午後			高橋 さゆり			山中 優典 (第1,3)
皮膚科	午前		宮田 美穂 (第1,3)		宮田 美穂		
内視鏡検査	午前	島田 祐輔	島田 祐輔	島田 祐輔		島田 祐輔	池田 宜昭 (第4以外) 島田 祐輔 (第4)
専門外来	腎臓内科	午前	高木 由利 (※1)	高木 由利 (※1)			
	糖尿病外来	午前	渡邊 真樹子	石井 主税 渡邊 真樹子	渡邊 真樹子		佐藤 潤一
		午後	渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	渡邊 真樹子		佐藤 潤一
	乳腺外来	午前					中宮 紀子 (第2) 吉田 宗生 (第4)
	睡眠時無呼吸外来	午前	坂東 興 齋藤 圭子	坂東 興 齋藤 圭子	坂東 興 齋藤 圭子	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)
		午後		坂東 興	坂東 興	坂東 興 (第2,4)	坂東 興 (※2)

※1 完全予約制

※2 坂東医師の土曜日外来診療日につきましては、当院ホームページまたはお電話にてご確認ください。

◎ 赤字文字は女性医師です。

◎ 急患は曜日・時間問わず常時受け付けております。

◎ 予約がなくても受診することは可能ですが、予約の方が優先となりますのでお待ち頂くことがございます。

また、救急患者等により予約時間が遅延することもございます。

◎ 日曜日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)は休日救急診療体制となります。

◎ 休診情報などの詳細はお電話または当院ホームページにてご確認ください。

【ご予約・お問合せ】

042-491-2121
(9:00 ~ 17:00)



編集・発行 医療法人財団 きよせ旭が丘記念病院 広報委員会

〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘 1-619-15 TEL 042-491-2121 (代表)
<https://kiyoasa-hosp.or.jp>

