

宇宙

Vol.70



白田園園祭 (佐藤靖美氏撮影)

● 乳がんについて	2	● 聖陵会全体研修会	7
● 第16回 聖陵花月クニックグラウンドゴルフ大会	3	● 九州北部豪雨災害物資支援	7
● 看護のつどい	3	● 新人紹介	7
● 慰安旅行(広島・上海・香崎)	4	● 日田漫歩	8
● 聖陵若里病院外来バス遠足	5	● 『日本の叙情詩』	8
● 大分県施設交流ミニバレーボール大会	5	● 編集後記	8
● 第20回 聖涼祭	6		

乳がんについて

乳がんは女性に最も多いがんであり、1年間で新たに約9万人が乳がんがんと診断されています。乳がんは手術で完治する方も多くおられますが、全身に転移することもあり、1年間に約1万4千人の方が死亡しています。最近もある有名な方が乳がんがんで亡くなったことはみなさんの記憶に新しいのではないかと思います。

他のがんについても言えることです。乳がんには早期発見が重要です。定期的な乳がん検診を受けることをおすすめします。

しかし、残念ながら検診も完全ではありません。実際、乳がんは本人が発見するケースが多く、普段からご自身で乳房のチェックをすることが早期発見につながります。

《自己検診》

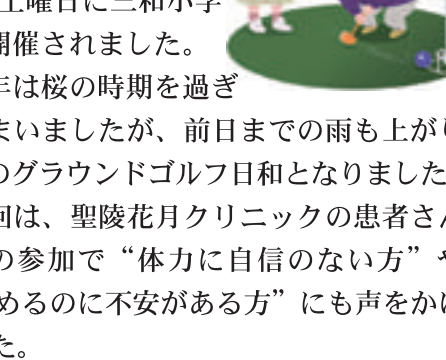
①鏡に写して「みる」

鏡に向かって両手を挙げ、乳房の左右差やひきつれがないか観察します。



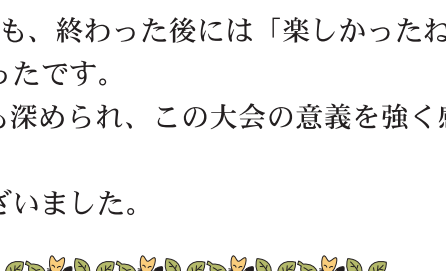
②お風呂で「触る」

4本指の腹で軽く押しながら渦巻きを描くようにまんべんなく触っていきます。からだを洗うときに行うと滑りが滑りやすくなるためやりやすいです。乳腺の柔らかさの中に硬さの違いがないかを意識しながら触るといいでしょう。



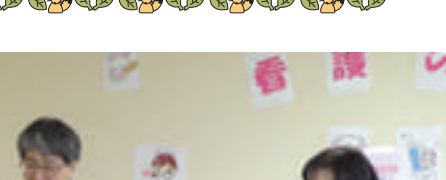
③仰向けで「触る」

仰向けに寝た状態で胸を挙げ、やはり4本指で外側から内側へ触っていきます。わきの下にも、しこりがないかどうか調べます。



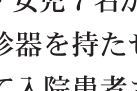
④乳頭を「つまむ」

乳頭を軽くつまんで血液や汁が出てこないか調べます。



月1回の自己検診を行うことがすすめられます。月と何か違うなど気になったことがあれば、「まあ大丈夫だろう」と決めつけてしまわず、一度病院を受診することをおすすめします。

聖陵若里病院外科医師・がん治療認定医師 家永 淳



第16回 聖陵花月クニックグラウンドゴルフ大会

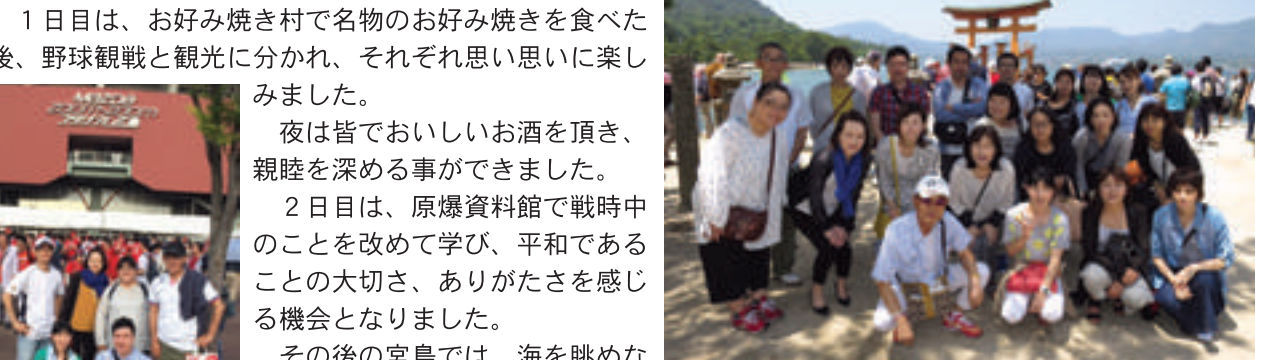
4月に雨天延期となったグラウンドゴルフ大会が、5月13日土曜日に三和小学校で開催されました。

今年度は梅の時期を過ぎてしまいましたが、前日までの雨も上がり絶好のグラウンドゴルフ日和となりました。今回は、聖陵花月クニックの患者さんの参加で「体力に自信のない方」や「始めるのに不安がある方」にも声をかけました。

「したことがないからルールが分からない」と言っていた方も、終わった後には「楽しかったね」「またしたいね」と笑顔で話してくれ、私達もすごく嬉しかったです。

患者さん24名、スタッフ24名の参加で患者さんとの交流も深められ、この大会の意義を強く感じました。

参加していただいたスタッフの方々、ご協力ありがとうございました。



毎年の5月12日は看護の日です。看護師が日頃どんな仕事をしているのかをたくさんの方に知ってもらうため、全国で色々なイベントが開催されています。

聖陵若里病院でも毎年高瀬こども園の園児が垣間に来てくれます。今年も男児7名・女児7名が元気なやってきました。男児は聴診器を持って、女児にはナースキャップを付けて入院患者さんに元気を分けたりしました。園児の可愛さみんなとても喜んでいました。

患者さんもきっと元気をもらったことでしょう。

