



宇宙

Vol.70

●題字は正岡美氏



白田園園 (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。



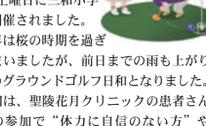
②お風呂で「触る」

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。



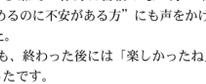
③仰向けで「触る」

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



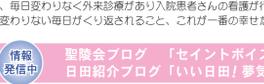
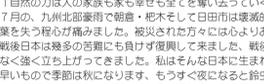
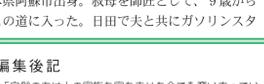
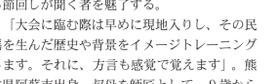
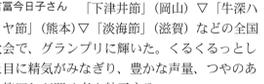
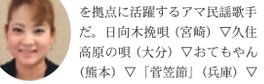
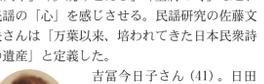
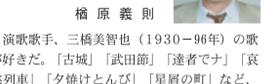
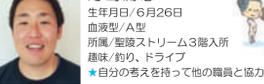
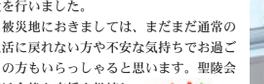
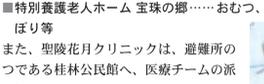
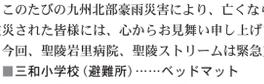
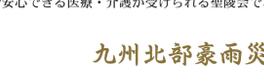
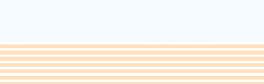
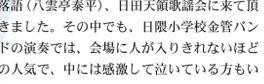
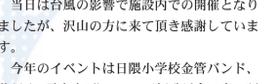
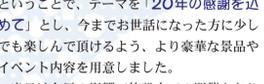
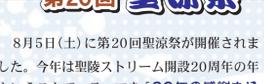
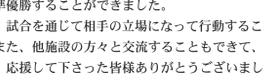
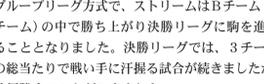
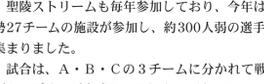
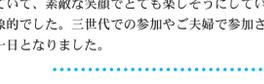
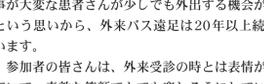
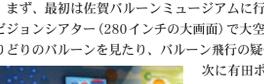
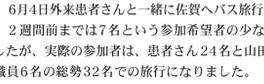
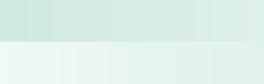
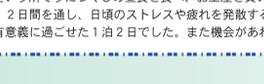
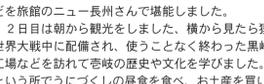
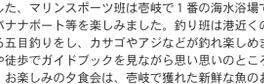
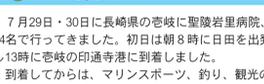
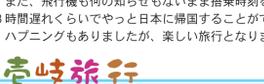
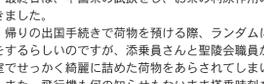
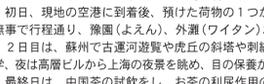
第16回 聖陵花月クニックグラウンドゴルフ大会

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。今年度は梅雨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。

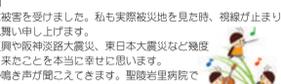
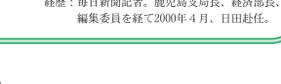
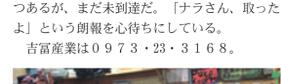
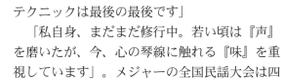
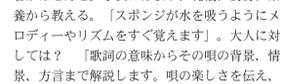
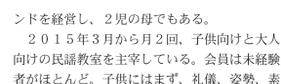
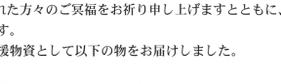
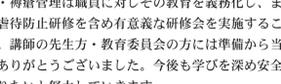
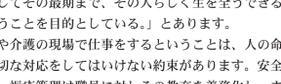
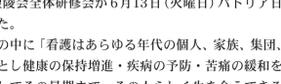
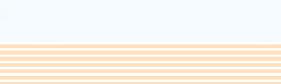
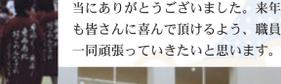
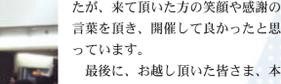
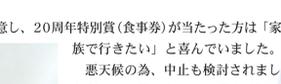
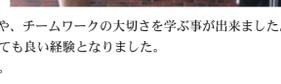
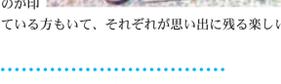
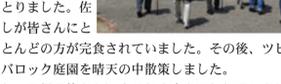
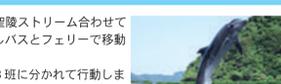
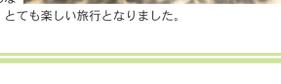


毎年の5月12日は看護の日です。看護師が日頃どんな仕事をしているのかをたくさんの方に知ってもらうため、全国で色々なイベントが開催されています。聖陵若里病院でも毎年高瀬こども園の園児が垣間に来てくれます。今年も男児7名・女児7名が元気なやってきました。男児は聴診器を持って、女児にはナースキャップを付けて入院患者さんに元気を分けたりしました。園児の可愛さみんなとても喜んでいました。患者さんもきっと元気をもらったことでしょう。



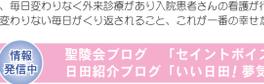
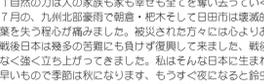
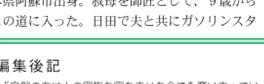
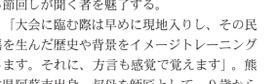
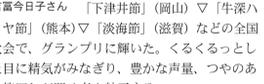
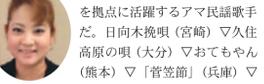
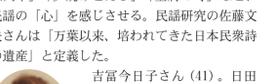
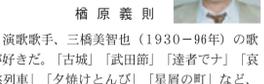
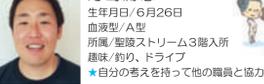
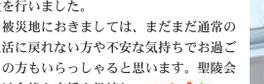
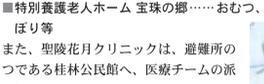
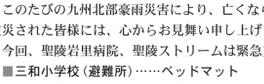
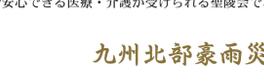
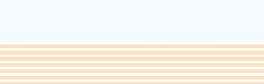
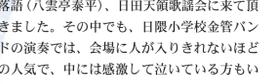
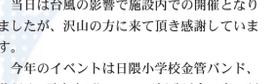
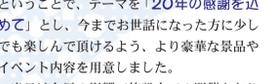
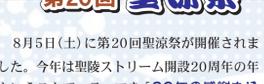
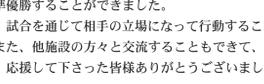
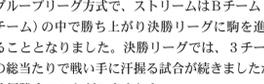
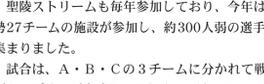
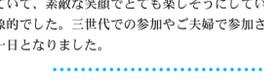
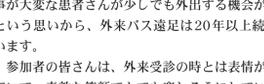
慰安旅行

5月13日・14日、職員旅行で広島に行ってきました。1日目は、お好み焼き村で名物のお好み焼きを食べた後、野球観戦と観光に分かれ、それぞれ思い思いに楽しみました。夜は皆でおいしいお酒を頂き、観戦を深めることができました。2日目は、原爆資料館で戦時中のことを改めて学び、平和があることの大切さ、ありがたさを感じる機会となりました。その後の宮島では、海を眺めながらおいしいお茶を堪能し、とても楽しい旅行となりました。



上海旅行

6月17日～19日の2泊3日で上海に行きました。初日、現地の空港に到着後、預けた荷物の1つが出てこないというハプニングがありましたが、荷物は無事で行き渡り、豫園(よえん)、外滩(ワイクン)など観光し、上海雑技団を鑑賞することができました。2日目は、蘇州で古運河遊覧や虎丘の斜塔や刺繍研究所の見学、夜は高層ビルから上海の夜景を眺め、目の保養ができました。最終日は、中国茶の試飲をし、お茶の利尿作用の効き目に驚きました。帰りの出国手続きで荷物を預ける際、ラウンジに荷物の確認をするらしいのですが、添乗員さんと聖陵会職員が選ばれ、別室でせつかに箱に詰められた荷物とあわせていただきました。また、飛行機も何の知られぬまま搭乗時刻をすぎ、結局3時間遅れくらいでやっと日本に帰国することができました。ハプニングもありましたが、楽しい旅行となりました。



香崎旅行

7月29日・30日に長崎県の香崎に聖陵若里病院、聖陵ストリーム合わせて14名で行ってきました。初日は朝8時に日田を出発バスとフェリーで移動し13時に香崎の印通寺港に到着しました。到着してからは、マリンスポーツ、釣り、観光の3班に分かれて行動しました。マリンスポーツ班は香崎で1番の海水浴場である高城浜という所で、バナナボートを楽しむことができました。釣りの班は近くの防波堤から色々な魚を釣る楽しみもあり、カサゴやアジなどが釣れ楽しめました。観光班は、自転車や徒歩でガイドブックを見ながら思い思いの場所へ行き楽しみました。お楽しみ夕食会は、香崎で獲れた新鮮な魚のお刺身と香崎牛、鯛などお洒落なメニューで堪能しました。2日目は朝から観光をしました。横から見た猿に見える猿岩や、第2次世界大戦中に配備され、使うことなく終わった黒崎砲台の跡地、香崎の煉瓦工場などを訪れて香崎の歴史や文化を学びました。そして、あまごころ本舗という所でうぐいすの歴史や産品をお土産を買いました。2日間を通して、日頃のストレスや疲れを解放する事が出来ました。本当に有意義に過ごせた1泊2日でした。また機会があれば香崎に行きたいです。

