

東北医科薬科大学病院 広報誌

Kagayaki

[かがやき]

2021 Autumn Vol. 46

10月は『ピンクリボン月間』です。



【特集】

「ブレスト・アウェアネス」をご存知ですか？

正しい「心肺蘇生法」を学ぼう！

KIRA KIRA ◆ COLUMN

【キラキラ コラム】

- ◆笑顔のチカラ「認定看護師 編」 ◆はばたけ！ 研修医
- ◆らくらくストレッチ ◆検査のあれこれ ◆いのちを守る医療機器

TAKE
FREE

ご自由にお持ち
帰りください。

Breast Awareness ブレスト・アウェアネスを ご存知ですか？

乳腺・内分泌外科 科長
鈴木 昭彦



乳がんと乳がん検診

一生のうちに何らかの「がん」を経験する人は二人に一人。特に女性で一番多いのが乳がんです。

乳がんの治療は日進月歩で進化していますが、進行してからの発見では抗がん剤などの負担の大きい治療を強いられることが多くなります。乳がんから命を守る第一歩として早期発見に勝るものはありません。

我が国では乳がんの早期発見に向けて、マンモグラフィによる乳がん検診が推奨されています。マンモグラフィは科学的に死亡率の減少効果が証明されている唯一の検診方法で、40歳以上の女性に2年に一回の検診が推奨されています。また、現時点では死亡率の減少効果の証明はありませんが、超音波検査を乳がん検診に導入する動きもあり、比較的若年

の女性に対する検診方法として個別検診などで施行されています。

それでは、マンモグラフィや超音波で検診を受けていれば乳がんを100%見つけることができるのでしょうか？ 残念ながら答えは「No」です。現在の医療技術では乳がんを検診で100%発見することはできません。そして、検診のときには異常が指摘できなくても、急激に増大する乳がんなどもあります。検診を受けることは大切ですが、検診の結果に慢心せずに、自分でチェックする習慣を持つことも重要なのです。



ブレスト・アウェアネスとは

そこで実践していただきたいのが「ブレスト・アウェアネス」です。

ブレスト (breast) は「乳房」、アウェアネス (awareness) は「意識」を意味する言葉で、「乳房を意識した生活習慣」が「ブレスト・アウェアネス」の内容です。具体的には日頃の生活の中で右の4つを行いましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- 1 自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- 4 40歳になったら2年に一回の乳がん検診を受ける

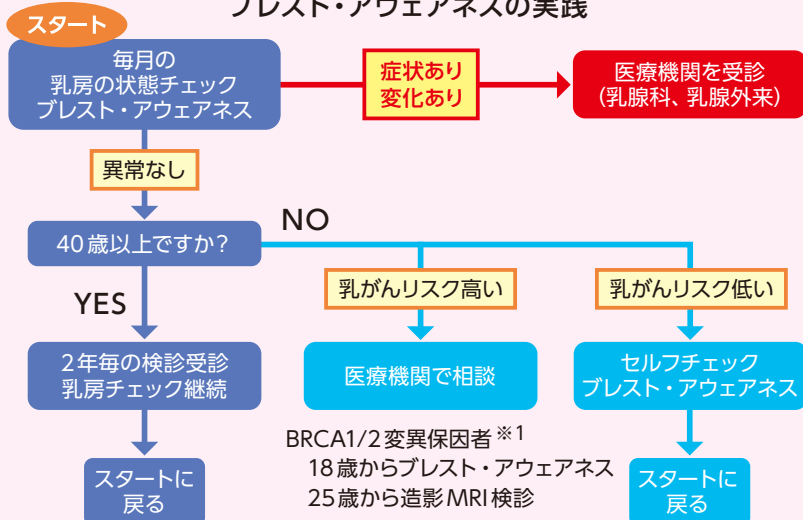


自己触診との違いは？

自己触診は自分で行う診察行為という位置づけがあり、異常を探すことや腫瘍（しこり）を見つけることに主眼が置かれます。そのため手技や所見の教育が必要で、継続できずにやめてしまったという話もよく聞きます。これに対してブレスト・アウェアネスはあくまで「生活習慣」と位置づけられ、何らかの変化の有無に気をつけることは日常生活の中でも継続できると考えます。

ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を実践することで乳がん検診をすり抜ける乳がんにも早期に対応できることが期待されます。日頃から自分の乳房を意識する習慣を身に付けていただくことが大切です。

ブレスト・アウェアネスの実践



※1 BRCA1、BRCA2遺伝子に遺伝子変異が存在している人

正しい心肺蘇生法を学ぼう！

救急科 科長 遠藤 智之

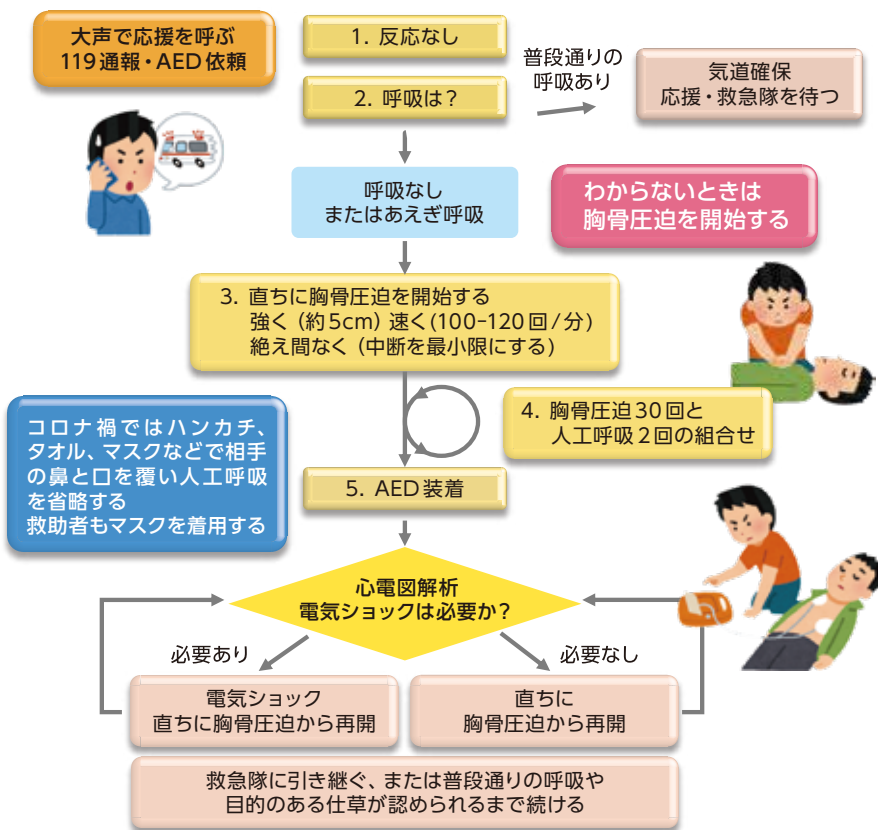
家族や知合いが急に意識を失って倒れてしまったとき、それはもしかすると心肺停止かもしれません。

大声で呼ぶ・叩くなどの刺激に反応がなければすぐに119番通報します。スマートフォンをハンズフリーにすることで、救急司令員の指示を受けながら処置を行うことができます。もし心肺停止であれば、顔色は血の気がなくなり、呼吸はあえぎ様になるか止まってしまいます。脈拍の確認は経験豊富な医師でも判断が難しいので、一般の方は脈をとる必要はありません。

呼吸が無い、あえぎ呼吸なら胸骨圧迫・心臓マッサージを始めます。マネキンで人工呼吸の練習をしたことがなければ人工呼吸は省略し、深くて速い胸骨圧迫をとにかく休まず続けます。

人工呼吸を行う時は、**胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ**で実施します。**胸骨圧迫を行っているときだけ脳に酸素が送られる**ので、救急隊が来るまでとにかく休まず圧迫を続けることが大切です。胸骨圧迫は1分間続けるだけでもとても疲労してしまいます。周りの方と協力して交代しながら救急隊を待ちましょう。

もし近くにAEDがあれば、救急車が到着するよりも先にAEDを使用します。スイッチを入れた後は機械のメッセージに従います。心臓が痙攣している（心室細動）かどうかを自動で判別し、電気ショックが必要なときだけショックボタンを押すように音声メッセージで教えてくれます。指示に従ってショックボタンを押し、すぐに胸骨圧迫を再開



図：心肺蘇生の方法

します。「①119番をプッシュ、②胸部中央をプッシュ、③AEDのボタンをプッシュ」の3つのプッシュで救命の確立は飛躍的に向上します。

コロナ禍においては、人工呼吸を省略します。倒れた方がマスクをつけていればそのままマスクで鼻と口が覆われたままにして胸骨圧迫だけ行います。救助者もマスクを外さずに救助しましょう。



「グリーンリボンキャンペーン」をご存じですか？

「グリーンリボンキャンペーン」とは、“移植医療”の普及や啓発につながる取り組みの総称です。10月は「臓器移植普及推進月間」、10月16日は「グリーンリボンデー」になっています。

臓器移植は、臓器の機能が低下し、移植によってのみ、その回復が見込まれる人に対して行う医療で臓器提供者はもとより、広く社会の理解と支援があって成り立つ医療です。

平成22(2010)年に施行された改正臓器移植法により、御本人の臓器提供に係る意思が不明の場合でも御家族の書面同意により脳死下での臓器提供が可能となりましたが、依然として多くの方々が移植を受けられる日を心待ちにしておられます。

今後、臓器移植の一層の定着・推進を図るためには、より多くの方々に移植医療に対する理解を深め、臓器提供に関する意思表示をしていただくことが極めて重要です。

この期間に、家族など身近な人と臓器提供に関する意思を確認してみたいはいかがでしょうか？





笑顔のチカラ

認定看護師 編

認定看護師とは・・・？

公益社団法人日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、
ある特定の看護分野において、
熟練した看護技術と知識を有すると認められた者をいいます。
現在当院には22名の各種認定看護師がおり、
今回は“認知症看護”と“糖尿病看護”の認定看護師に
スポットを当てて紹介します！



認知症看護認定看護師
鈴木 淳平

認知症の患者さんは治療の影響や入院による環境の変化でBPSD（不安や興奮など）が起こりやすい状態です。そのような場合、私達は「説明しても分からないだろう」と考えてしまいがちです。

しかし、その人の生活史・人生史からケアの糸口を探し対策を立てることで、安全に治療を受けられ、安心して生活を送れるようになる場合があります。

ります。

以前、漠然とした不安で焦燥感のある患者さんがいました。数年前は新聞を毎日読んでいたという情報から、現在は新聞の内容を理解することは難しいが「新聞を毎日決まった席で見る」「看護師と新聞のトピックについて話す」という関わりを持ったことで、不安を軽減し落ち着いて過ごすことができました。

認知症の方の意思を尊重し、認知症になってもその人らしく過ごすことができるように支援していくことが目標です。



糖尿病看護認定看護師
阿部 絵理子

令和2（2020）年に糖尿病看護認定看護師の資格を取得し、糖尿病代謝内科病棟や外来で、食事や運動療法、インスリンや内服薬の管理、フットケアや透析予防などの療養支援を行っています。糖尿病と聞くと不摂生な人になる病気と思われがちですが、決してそうではありません。看護師として、一人ひとりの今まで生きてきた生活史や現在の生活状況、その人の思いを聴き、

寄り添った支援ができるように心がけています。

また、糖尿病治療はチーム医療が大切です。そのため、医師や管理栄養士、薬剤師など多職種との連携を強化できるように取り組んでいます。今後は、院内の糖尿病看護の質を向上できるように、スタッフ教育や相談の役割に力を入れていきたいです。

チームでの支援の質を高めるとともに、糖尿病という病気の悪いイメージを少しでも減らし、糖尿病を持ちながら生活している方々の力になればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



はばたけ！研修医

Medical Residency Introduction [Vol.3]

当院で研修中の先生方をご紹介します！

① 出身地は？ ② 趣味は？ ③ 未来の自分に向けて一言！



岡 芳幸（おか よしゆき）

- ① 宮城県
- ② テニス
- ③ 良い医師になれるよう全力でがんばってください。



日渡 早紀（ひわたし さき）

- ① 福島県
- ② aiko、ドラえもん、睡眠
- ③ いつも心に太陽を！



村田 佳久（むらた よしひさ）

- ① 青森県
- ② 飲食、映画、フットサル
- ③ 健康にはくれぐれも気をつけて下さい。



水野 友貴（みずの ともき）

- ① 大阪府
- ② ウイスキー（嗜む程度です）
- ③ コロナに負けず、安全な医療を提供してください！

すきま時間でできる

らくらく ストレッチ

 リハビリテーション部 作業療法士
東 準平・三浦 南美

コロナ禍により自宅で過ごす時間が増え、
テレビやスマートフォンを眺める時間が増えていませんか？

日常生活の中で首から肩・背中にかけて痛みや重苦しさ、だるさを感じる人は肩こりかもしれません！肩こりは日常生活の姿勢の悪さや運動不足などの生活習慣が原因の一つとして考えられます。

そこで自宅でテレビを見ながらでもできる簡単な体操をご紹介します！ぜひ生活のすきま時間に行ってみてください！



① 肩の上下運動



両肩を耳に近づけるようにゆっくりと上げます。
肩を下ろす時は力を抜きます。

② 肩の前後運動



肩に手を置き、背中を丸めて両肘を体の前で近づけるように動かします。
次に、胸を張るように肘を後ろに引きます。

③ 肩回し運動



肩に手を置き、肘で大きく円を描くように動かします。時計回り・逆時計回りとゆっくり大きく動かします。

※気がついた時に、それぞれ10回程度を目安に行いましょう！痛みが生じない範囲で無理せず行いましょう！！

検査のあれこれ

眼底検査と眼圧検査の違いについて

眼科 医師 多田 麻子



健康診断や人間ドックで眼底検査や眼圧検査を受けたことがある方もいるかと思います。

眼底検査では、眼球の奥である眼底の血管や網膜、視神経などを観察します。健康診断では特殊なカメラで眼底の写真を撮影して検査する方法がよく行われています。眼底にある血管から高血圧性変化・動脈硬化の程度や、視神経から緑内障の可能性、糖尿病網膜症や黄斑変性などの網膜の病気を調べることができます。

眼圧検査は、眼球の内圧を測る検査です。検査の方法は複数ありますが、眼球に空気を当てて眼圧を測る方法が多く行われています。眼圧が高い場合には緑内障などの可能性が考えられます。



眼底



いのちを守る医療機器

AED～いざというときに～

臨床工学技士 高橋 良太



公共施設や病院のいたるところに置いてあるAED（自動体外除細動器）を見かけたことがある方は多いかと思います。当院も院内の各階に設置してあります。

AEDは、突然心臓がけいれんして血液を送れなくなったときに、電気ショックで心臓のけいれんを止める医療機器で、どなたでも使用できます。

機械を取り出して、開けると使用方法が書かれています。また、自動で電源が入り、音声案内が流れるため指示に従って簡単に操作ができます。

必要とする場面はまれですが、意識がない方を見かけたら、周りの助けを呼び、AEDの準備と119番へ連絡を！

あなたの勇気と行動で救われる命があります。



本館1階 壁画前のAED

INFORMATION

当院にキッチンカーがやって来ました！

令和3（2021）年7月、当院にキッチンカーがやって来ました。宮城キッチンカー協会からの出店で、7日間にわたって多種多様のメニューを販売していただきました。ご好評の声を受けて、今後も継続しての出店が決定いたしました！機会がありましたら、ぜひご利用ください。

【開催日】毎週月～金曜日（祝祭日は除く）

【営業時間】10:30～15:00

【出店場所】本館1階多目的棟前（屋外）



病院機能評価の認定を受けました！

「病院機能評価」とは、病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動（機能）が適切に実施されているかどうかを評価する仕組みのことです。各専門領域（診療管理、看護管理、事務管理）の知識と経験を有する評価調査者が、中立・公平な立場にたって、所定の評価項目に沿って病院の活動状況を評価します。

当院は、公益財団法人日本医療機能評価機構の定める認定基準を達成し、日本医療機能評価機構認定病院として今回で5回目の認定を受けました。今後もより質の高い医療を提供できるよう、課題の改善に取り組んでまいります。



相談支援センター／がん相談支援センター

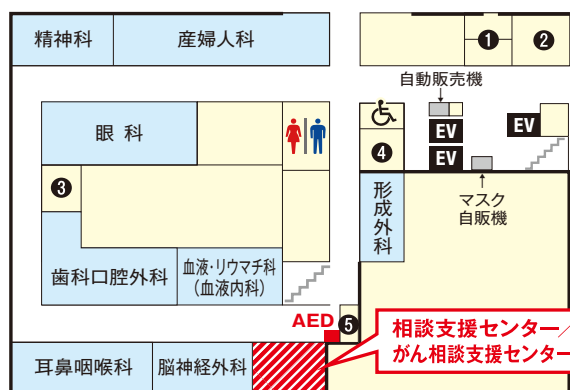
月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:30～17:15

TEL 022-259-1221（代表）

当院では、医療費などの経済的なことや治療上のことなど、病気に関わるご不安やお悩みを少しでも和らげられるよう、相談窓口を設置しております。

どこに相談したらいいのかわからないとお困りの際には、お気軽に下記までご相談ください。

本館2階



- ① カウンセリング室
- ② 平衡機能検査室
- ③ 療養指導室
- ④ 共用面談室
- ⑤ 本館2F東カウンター



医学部生臨床実習

東北医科薬科大学病院および若林病院では、令和元年（2019年）10月より、本学医学部4年生による臨床実習が始まりました。医学部生は診療チーム・主治医の一員となり、指導医と一緒に診療に参加します。

医学部生が診療行為を行う際には、指導医から患者さんに「同意書」の記載をお願いする場合がございます。

指導医は、患者さんの安心・安全を確保しつつ学生の指導を行うとともに、最善の医療を提供できるように、より一層努めてまいりますので、この臨床実習へのご理解ご協力をお願い申し上げます。

薬学部薬学科学生実務実習

薬学部薬学科5年生も、病院や薬局で実務実習を行っております。ご理解ご協力をお願い申し上げます。

アンケートのご協力をお願いいたします！

今後の「かがやき」制作の参考にさせていただきたくアンケートを実施しております。お手持ちのケータイ・スマホから右側のQRコードを読み込み、回答フォームに入力をお願いします。

