

# かすみがうら

第98号  
 <毎月1日発行>  
 発行所  
 霞ヶ浦医療センター  
 かすみがうら編集局  
 〒300-8585  
 土浦市下高津2-7-14  
 Tel 029-822-5050  
 Fax 029-824-0494  
 E-mail & Web Site  
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp  
 http://www.hosp.go.jp/  
 ~kasumi/

## 乳腺外来が週2日になりました

外科医長 松井 芳夫

こんにちは、初めまして。今年度より外科医長に任命された松井と申します。今後お見知りおきをお願いいたします。

前任は皆様ご存じの田村大先生です。田村先生の偉大なところは外科医としての高い臨床能力に加え、その豊富な知識(医学のみならず思想、哲学を含めた多岐にわたるもの)を活かした執筆能力を兼ね備えていたこと

であります。それに引き換え小生は、臨床能力はもちろんのこと、こつこつと作文的なこと苦手であります故、拙い文章であること先にお詫び申し上げます。

さて、本題に戻りますが小生当院では外科全般を見させていただき、その中でも消化器胆道、また乳腺を担当させていただいております。胆道に関しては、手術から内視鏡治療まで、特に胆道内視鏡においては、隣関連疾患の診断や胆管結石の診断、治療などにつき大学病院でのトレーニングを経て日本消化器内視鏡学会認定専門医として日夜

診療に当たっております。

一方、乳腺に関しては日本乳癌学会認定医である戸泉先生とともに外来を持たせていただいております。伴にマンモグラフィ検査精度管理中央委員会認定の読影資格を持ち、日々の乳がん診療に微力ながらあたらせていただいております。

乳がんは近年増加傾向にあり、女性の部位別がん死亡率も胃がんなどが徐々に減少している一方で上昇傾向にあります。当院でもそのニーズに少しでも多く答えられるようにと今まで月曜日午後の1枠であった乳腺外来を、それに加え火曜日午後の1枠を8月より開始いたしました(月曜日は松井、火曜日は戸泉担当です)。事前に広く周知することができなかつたことをここで

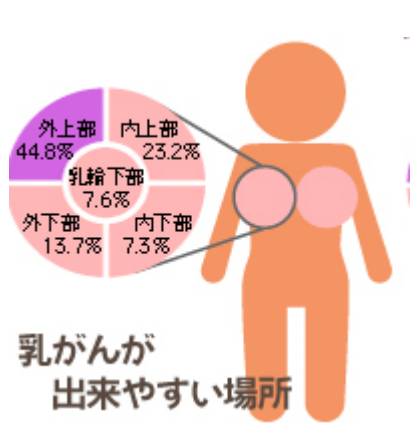
お詫び申し上げます。またこの紙面を借りて広く周知、ご報告させていただきたく存じます。これからは、月曜、火曜どちらか皆様の都合の良い曜日で診察できるようにになりましたので乳腺で気になることありましたら、お気軽に

来院して下さい。

当院での乳がん検診は視触診とともにマンモグラフィや乳腺超音波検査をルーチンでおこない、必要に応じて乳腺MRIなどを追加して行っております。また、病変を認めためおこなう針生検もほぼ全例、超音波併用で組織採取しており、組織採取及び診断能の精度を高く維持する努力を続けております。

どのがんにも言えることですが乳がんも早期発見早期治療が治療の大原則であることは言うまでもありません。皆さん、乳がんを治療するためには早い段階で見つけ、適切な治療を受けることが必要不可欠なのです。そのための診断面や治療面における医療技術は日々進歩を続けております。それらに

関してはその道の専門家に任せましょう。医学一般そのような傾向にありますが、その中でも乳腺領域の近年の進歩も目を見張



るものがあります。私も可能な限り学術総会やセミナー等に参加し、最新の診療知識を手に入れ、患者様に還元したいと思っております。ただし、どれほど医学が進歩しても乳がんをしつかり治すためには、もうひとつ必要なものがあります。それは皆さまに乳がんは自分自身で見つけるのだという強い自覚もっていただくことです。

自己検診がとても重要なのです。腹腔内にある胃や大腸のがんを触診だけで早期に見つけることは極めて困難です。しかし、乳腺は胸壁の外側の臓器であるため自身による触診が可能で、有効な触診によって乳がんの早期発見につながるのです。繰り返しになりますが、確かな診断技術及び治療方法それぞれに皆さまの自己検診、とそれぞれ全てのピースがそろって乳がんという病気の治療が可能になります。さあ今日からでもおそくありません。夜寝る前でも、お風呂の際でもかまいませんので自己検診をはじめてみて下さい。もし気になることがありましたら遠慮せず外来に足を運んでみて下さい。

お待ちしております。

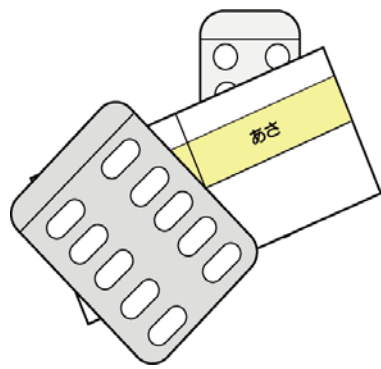
## くすりよもやまばなし ～その1～

薬剤科長 梶原 博視

薬を飲む時に、いつのんだら良いのか?なぜ食事の後や前と決められているのか?薬を飲まれる患者さんでしたらどなたでも疑問に思うことでしょう。食事の前後に内服する「おくすり」がなぜそう決められているのか、そんなお話をしてみたいと思います。

### 食直後に飲む薬

食事を終えたら直ぐに飲むべき薬があります。解熱鎮痛剤、経口糖尿病薬などが食直後に服用する代表的な薬になります。解熱鎮痛剤など、胃腸障害を起しやすい薬では、食直後に服用することにより、胃腸に対する刺激を和らげる事が期待できます。経口糖尿病薬のうち、インスリンの分泌を促す薬では食後の血糖が上がる時間に効果が現れるように、また飲み忘れをなくすために、食直後に服用するのが一般的です。



### 食直前に飲む薬

経口糖尿病薬の中で、食事の後の急激な血糖の上昇を抑える薬(グルコバイ、ヘイスンなど)は、炭水化物の吸収を遅らせる作用を持ち、ごはんやパンなどの食べ物と混じり合っている必要があるため、食事の直前に飲むことが大切です。

### 空腹時(食前又は食後2時間後)に飲む薬

胃潰瘍の薬の中で、胃の粘膜を修復することを目的とした薬は空腹時に飲むのが効果的です。食後2時間たつと、食べ物は腸に移動し、胃の中は空の状態になります。このときに飲む胃粘膜に薬がたどりつけるわけです。また、薬の種類により、食べ物と混ざると吸収が悪くなったり、胃酸がたかさん分泌

### 食後に飲む薬

「1日3回毎食後服用」というように、食後に薬を飲むのは最も一般的な服用方法になっていますが、なぜ食後に薬を飲むのでしょうか。それは、食事に合わせて薬を飲むようにするのが、薬の飲み忘れを防ぐのに最も良い方法だと考えられているからです。また、食べたものが胃の中に残っているために、薬の胃に対する刺激が少なくなるといった利点もあります。食事の後しばらくしてから薬を飲まれる方もおられますが、飲み忘れを防ぐ事から直ぐに飲んで差し支えありません。

している有効成分が分解されやすくなったり効果が半減するものは、空腹時の服用の方が良いことがあります。鉄剤も空腹時の方が吸収が良いのですが、胃腸障害がある場合は食後に飲みます。漢方薬は植物のエキスからできていて、独特の苦味やにおいのため、食後に飲むと悪心嘔吐を引き起こすことがあります。そのため空腹時や食前の方が良いといわれています。

### 「細胞診について」

臨床検査技師 原田 哲也

私たち人間の体は約60兆個の細胞で出来ているといわれています。細胞とは生物のからだを構成している最小の単位のことです。私たちは皆、最初は一つの受精卵という細胞でした。その細胞が分裂・成長を繰り返して、約60兆個という集まりになったのが私たちのからだです。細胞は約200種類に分けられ、それぞれいろいろな役割を担っています。また、すべてが同じ形をしているわけではなく、脳の細胞と皮膚の細胞とは全く異なり、癌細胞では形や大きさなど元の細胞がわからなくなるほど違ってきます。

### 就寝前に飲む薬

寝つきをよくする薬では、寝る30分ぐらい前に飲むと良いでしょう。下剤や胃潰瘍の薬のように、寝ている間にお薬が効いているもの、喘息や一部の血圧の薬のように、朝起きる頃に起こる症状を抑える薬では寝る直前に飲んで構いません。



が、細胞の中には核という部分があり、この中にDNAという遺伝子が含まれています。正常の細胞はこの遺伝子によって秩序を保って分裂・増殖しています。しかし、その命令を無視して無秩序に増殖をしてしまう細胞が出てきます。これが悪性細胞といわれる、いわゆる「がん」です。悪性細胞は正常の細胞に比べ、異常なスピードで増殖しているため、核の形や細胞の形などが異なってきます。その形や色を顕微鏡で見ると判定します。細胞診は、採取方法により3種類に分けられます。1つ目は剥離細胞診といって体から剥がれた細胞を痰・尿・乳汁・腹水などで調べる方法で、人間ドックなどの喀痰による肺癌健診や尿の膀胱癌検査などがあります。2つ目は擦過細胞診といってブラシや綿棒で体の一部を擦り、細胞を採取して調べる方法です。婦人科の子宮癌検査などがあります。3つ目は穿刺吸引細胞診で注射針を病変部に刺し、



細胞を吸引採取して調べる方法です。甲状腺や乳腺などの病変部から採取します。採取した細胞はガラスに薄く均一になるように塗ります。しかし、そのまま細胞を顕微鏡で見ただけでは、無色透明でよく形がわかりません。そこで細胞に色をつけ見やすい状態にしてから、細胞や核の形、色、大きさなどを観察し、患者の情報(年齢、性別、症状、画像所見など)を加え判定します。細胞診は比較的痛みを伴わず、繰り返し検査ができるという長所があります。細胞診で分かる限界もありません。広範囲から細胞が採取されるため、病変部位の特定が困難であったり、良性細胞でも悪性細胞に類似したり、その逆もありです。そして、悪性細胞が採取されていても正しく判断できないと正確な判定ができません。そこで細胞検査師という資格を持つ

### 銀杏 <ぎんなん>



そろそろ銀杏が色づく季節になりました。院内には沢山のイチヨウの木がありますが、銀杏の大きさは木によって違いがあるようです。また、イチヨウの木には雄と雌があるように、銀杏にも雄と雌があって若干形に違いがあります。確かめてみませんか？ 当院の銀杏は、いくらか拾われても結構です。ただし、食べ過ぎると中毒を起すので、気を付けて下さい。

- <材料(4人分)>
- しめじ 一株
  - にんじん 40g (中1/3本)
  - 油揚げ 1枚
  - 米 2合
  - 三つ葉 少々
  - しょうゆ 大さじ1杯
  - 和風だし(顆粒) 小さじ1杯
  - みりん 大さじ1杯
  - 酒 大さじ1杯
- 調味料

### 【しめじご飯】

た検査技師が共通の知識や技術を持って、検査を行っています。そして細胞検査師によって異常があると判定した細胞を細胞診断医が確認して、最終診断となります。現在、病気の種類は多岐にわたり、さらに同じ病気でも細胞はいろいろな形になる事がわかってきます。我々、細胞診に携わる細胞検査師や細胞診断医にとって日々の情報収集やトレーニングは不可欠です。そして、細胞から最大限の情報を引き出し、正確な診断をするよう努めて検査を行っています。

栄養管理室

### 作り方

しめじはほぐし、にんじんはせん切りにする。油揚げは湯通ししてから、縦半分に切り細切りにする。米はといでおく。炊飯器に米を入れ、調味料と水を合わせて2合の水加減にし、ざつと混ぜる。そこにを加えて炊く。炊きあがったらしゃもじで混ぜて、器に盛り三つ葉を飾る。



【エネルギー 1人前333kcal】

### 10月集団指導のご案内



- 減塩教室(第3木曜日) 午後2時から 第4会議室
- みそ汁の塩分濃度ってどれくらい? 管理栄養士
- 糖尿病教室(毎週火曜日) 午後3時から 第4会議室
- 「糖尿病の薬って何があるの? インスリン注射って不安...」そんな疑問に薬剤師がお答えします。 薬剤師
- 長く続ける食事療法のコツ 管理栄養士
- 妊娠と糖尿病 産婦人科医師
- 減らせ血糖・減らす歯数 歯科口腔外科医師

### 公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター 講堂  
日時/10月13日 14時

### 「白内障について」

眼科医長 石口 奈世里

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。