

# お元気ですか



## 理事長交代のお知らせ

令和5年10月1日に理事長が交代いたしました。新理事長には、産婦人科部長であり副院長を務めていた丸山正統が着任いたしました。地域の患者様に寄り添った診療に努めてまいりたいと思います。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

まるやま まさのり  
理事長 丸山 正統



### 理念

1. 安全な医療の提供
2. 誠意ある対応
3. 地域との関わり合い

### 基本方針

1. 接遇に心がけ、心の通う患者様本位の医療を進めます。
2. 院内のチーム連携により質の高い安全な医療を進めます。
3. 地域の救急医療の中心的役割を担います。
4. 地域との連携を積極的に進めます。
5. 患者様を尊重し情報の開示と十分な説明に努めます。
6. 地域に貢献できる医療人を目指します。
7. 医療の質を確保するため病院の経営健全化に努めます。



# 当院の治療「乳がん」その1 検査について



## 乳がんについて

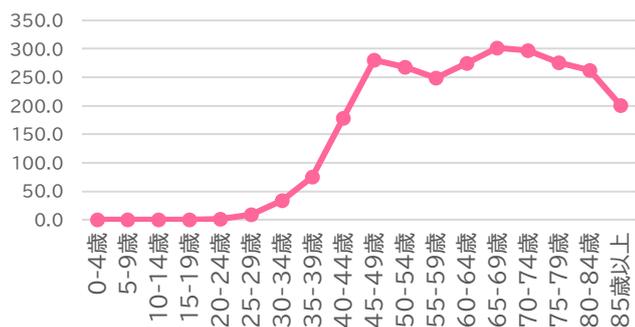
乳がんを発症する女性は年々増加傾向にあります。年間9万人を超える日本人女性が新たに乳がんと診断されているそうで、2022年の統計では9人に1人が乳がんになると推定されています。日本人の女性がかかるがん中で最も多い「がん」です。

2019年、罹患数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓

年齢別にみると、30代あたりから徐々に増えていって40代から60代にかけて多い時期が続きます。70歳以降もぐっと減るわけではなく、一定数罹患する方がいる状態が続きます。乳がんて亡くなる方は35年前に比べて3倍以上になっていて、今後も増えていくことが予想されています。

年齢階級別罹患率(人口10万人対)



## 乳がんてどこにできる？

乳房は、乳腺と脂肪などから成り立っており、乳がんは乳腺の乳管と小葉から発生します。乳がんの約90%は、乳管に生じるがんです。

## 受診から、検査

乳がんの主な症状は、

- 乳房のしこり
- 乳房のえくぼや皮ふのひきつれ
- 乳房皮膚のただれ
- 左右の乳房の形が非対照が顕著になる
- 乳頭から分泌物が出る、などの症状もあります。

乳がんの検診で要精密検査になる方もいらっしゃいますが、自身で異変に気付いて受診なさる方もいらっしゃいます。

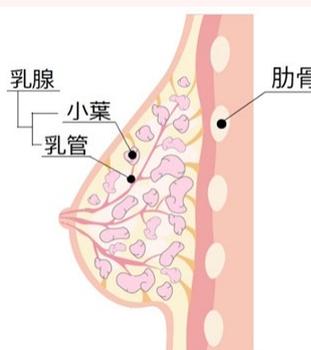
乳がん疑いで受診された場合、乳がんの検査として、最初に、目で見て確認する視診と、触って確認する触診が行われます。そしてマンモグラフィや超音波検査を行います。

## 自分で見つけることができるがんです

乳がんになった人のうちで、自分で発見した割合は68.6%です。普段から自己検診をおすすめしています。お風呂で体を洗う時に、石鹸をつけて乳房を指の腹で胸板に押し付けるようにしてしこりを探する方法はいかがでしょうか？乳がんは、自分で見つけることができる可能性が高いがんです。

そして乳がんは早期発見であるほど治癒率が高い病気。2センチ以下のしこりで、リンパ節への転移がない状態であれば約90%の人が10年生存している、つまりほぼ完治しているという結果が出ています。早期に発見すれば治る率が高いがんでもあるのです。

## 治療と乳房再建については、次号へ続きます



廣川医師

## 市民公開講座を開催いたしました

今年度の市民公開講座は、10月7日(土)15:00より当院の会議室にて行われました。

「施設の利用と医療・リハビリ体制  
～老人ホームの専門家に聞く～」

というタイトルで、ベネッセシニアサポートの介護相談室の茂村正規様が講師となり話を聞かせていただきました。高齢者施設にも種類があり、それぞれの施設でできることがや費用等についてお話いただきました。



参加者様からは、「施設も多様化しているとわかりました。」「高齢者施設の種類と入居費用、月額の利用料など知りたかったのでよかった。」などの声が聞かれました。

# 検査科より ちょっと気になる「コレステロール」について



コレステロールに関して、あまり体に良くないイメージを持っている人もいるかもしれませんが、人間の体の中に存在する脂質のひとつで、重要な役割を担っています。2割～3割が体外からとり入れられ、7～8割は糖や脂肪を使って体内で合成されています。

## 【コレステロールの役割】

### (1)細胞膜の材料

人の細胞の膜はリン脂質、たんぱく質、コレステロールからできております。細胞は膜によって外からの侵入・中身の漏出を防ぐことで人間の体を守っています。

### (2)胆汁酸の材料

胆汁酸は胆汁に含まれる物質で、食事由来の脂質や脂溶性ビタミンの消化・吸収を助ける働きがあります。

### (3)ビタミンDの材料

ビタミンDはカルシウムの吸収促進、骨の成長促進、血中カルシウム濃度を調節するなどの重要な役割のある栄養素であり、コレステロールから作られています。

これら以外にも、コレステロールは副腎皮質ホルモンや性ホルモンなどのステロイドホルモンの材料にもなり、私たちの身体になくてはならないものとなっています。



## 【血液検査でよく目にする項目】

### HDL-コレステロール

HDLは末梢組織などから余分なコレステロールを回収し、肝臓に運ぶことで、動脈硬化を抑えます。動脈硬化を抑制する働きがあるので善玉コレステロールといわれます。

### LDL-コレステロール

LDLは肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。血液中のLDLコレステロールが増えすぎると血管壁にたまってしまいます。蓄積していくと血管が細くなり血栓ができて動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などの動脈硬化性疾患を誘発させます。なので、一般に悪玉コレステロールと呼ばれています。

## nonHDL-コレステロール

### 中性脂肪

LDLコレステロール以外の悪玉コレステロールはごくわずかです。しかし中性脂肪の値が高い人ではその量が増え、動脈硬化にも悪影響を及ぼします。日本動脈硬化学会の動脈硬化性疾患予防ガイドラインの脂質異常症の診断基準に追加されました。

### トリグリセライド(中性脂肪)

運動や活動のための重要なエネルギー源であり、体温を一定に保ったりするのにも役立っています。しかし、多いと体脂肪として蓄えられて肥満を招き、LDL(悪玉)コレステロールを増やしてHDL(善玉)コレステロールを減らしてしまいます。

### L/H比

$L/H = \text{LDL-コレステロール} \div \text{HDL-コレステロール}$   
HDLとLDLのそれぞれの値だけでなく、2つのバランスも動脈硬化の判断材料となります。L/H比が高いと、動脈硬化のリスクが高くなります。

LDLコレステロールを減らしHDLコレステロールを増やす生活習慣

#### ■食事

食物繊維の多い食品：玄米、七分づき米、雑穀、納豆、野菜、海藻、きのこ、こんにゃく等

n-3系多価不飽和脂肪酸：魚の油(DHAやEPA)、えごま油やアマニ油

n-6系多価不飽和脂肪酸：大豆油等リノール酸やアラキドン酸(摂取過多にも注意)

を意識して増やしましょう。また、は控えたいものは、飽和脂肪酸：脂身のついた肉、ひき肉、鶏肉の皮、バター、ラード、やし油、生クリーム

トランス脂肪酸：マーガリン、スナック菓子となります。

#### ■運動

運動によって、トリグリセライド値が下がるとともにHDLコレステロール値は上がります。

ちょっとした運動を意識した生活習慣で、コレステロール値の変化を観察してみたいか  
いかがでしょうか



LDLコレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上(空腹時)	高トリグリセライド血症
	175mg/dL以上(随時)	
nonHDLコレステロール	170mg/dL以上	高nonHDLコレステロール血症
	150～169mg/dL	境界域高nonHDLコレステロール血症

# 2024年（令和6年）丸山記念総合病院 休診日カレンダー

1月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 患者様の権利と責務

私たちは、「医療法人慈正会 丸山記念総合病院の理念」に基づき患者様の意思と権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めております。患者様には以下のような権利と責務があります。

1. 良質な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医師・病院を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利があります。
3. 自分自身に関わる自由な決定を行うための自己決定の権利があります。
4. 意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利があります。
5. 十分な説明を受け、自己に関する情報、判断に必要な医学的な情報を提供される権利があります。
6. 診療上の個人情報やプライバシーが守られる権利があります。
7. 健康教育を受ける権利があります。
8. 人格や価値観が尊重され、人としての尊重が守られる権利があります。
9. 宗教的支援に対する権利を持っています。
10. 自身の病状や健康に関する情報は医療者に正確に伝えるようお願いします。
11. 医師の指示に従い、病院の規則を守るようお願いします。
12. 医療費を支払うようお願いします。
13. 迷惑行為を慎むようお願いします。

…休診日

最新情報は、  
ホームページをチェック！  
休診情報はこちらから



医療法人 慈正会  
丸山記念総合病院

広報誌 お元気ですか 第36号

発行：丸山記念総合病院 編集：広報室  
さいたま市岩槻区本町2-10-5 TEL: 048-757-3511  
<http://www.maruyama-hp.or.jp/>

