

「看護師による「**知って得する☆ミニ講座**」  
の、おさらい☆

**すぐできる！乳がんの自己検診**

3月22日（水）23日（木）に「乳がん」をテーマに上記タイトルのミニ講座を開催しました。

乳がんは、11人に1人の割合で罹る人が多いのですが、胃や肺、大腸などの他のがんよりも、診断時から5年後までの生存率は比較的高いのが特徴です。また30歳代後半から罹る人が急増し、40歳代や50歳代後半から60歳頃に多くなります。もし乳がんにかかった場合の手術療法、放射線療法、薬物療法などをお話ししましたが、乳がんは早期発見、早期治療が大切です。乳房は他の臓器に比べて自己検診ができます。感覚としては『肉まんやお餅の中にある梅干しの種を探し出すような感覚』です。

自己検診で変化や異変に気づいたら、すぐに医療機関を受診して下さい。

乳がんの治療

- ①手術療法
  - ・乳房温存術  
大きさが3cm以下、乳房内で広がっていない、複数個ない場合
  - ・乳房切除術  
がんが乳房内にあり、広がっていたり複数個ある場合
- ②放射線療法
- ③薬物療法



《自己検診の仕方》

- ①鏡の前で両手を上げ、乳房に赤み・腫れなどがないか見る。
- ②人差し指、中指、薬指の三本を使って、わきの下、乳房の下、みぞおち、鎖骨、肩へと少しずつ3本の指をずらす。丸く円を描くように触っていく。
- ③わきの下から初めて胸全体にわたって上下方向に指をスライドさせながら圧をかけて触っていく。同じ方法で、鎖骨の骨の上のへこんだ所や鎖骨も見えていく。



スケジュール

●5月16日（水）・17日（木）

身近なものできずの手当

講師：日本赤十字社  
幼児安全法指導員



●6月20日（水）・21日（木）

胃カメラをしよう！

講師：内視鏡室看護師



□時間 11:30～12:00  
□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」  
◆出前講座も行っています。  
《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部  
☎087-831-7101

☆予約不要☆参加無料です！  
質問の時間も講座中にあります。  
お気軽にお越しください！



みなさんこんにちは、受付の大西です。今月号は健診、検診、検査などに関する本をご紹介しました。当院の検査室では『検査早見表』を配布しておりますが、もっと詳しく知りたい方はぜひご参考になさってください。他にも、からだのしくみに関する本もあります。ご興味のある方は合わせてご覧ください！

さて、3月末日に御朱印ガールデビューをしました（もうガールではありませんが…）。とはいっても、御朱印が目的ではなく、お寺に参拝をするのが目的です。まずはお大師さん誕生の地である普通寺でスタートを切りました。広くて綺麗で穏やかで、とても清々しい空気を感じる普通寺は、隅々まで参拝や見学していたらあっという間に2時間経っていました。しっかり参拝して最後に拝受した御朱印（御朱印帳）は本当に大切にしようと思いました。

能力アップ「ミニクロ」の答え ①ヨコの1…微風 ヨコの2…動力 タテの1…微動 タテの3…風力  
②ヨコの1…大海 ヨコの2…山賊 タテの1…大山 タテの3…海賊

▶今月のこもれびは、「健診・検診・検査・数値の本！」「ミニ講座のおさらい：乳がんの自己検診」についてご紹介！

こもれび

2018年5月号 Vol.66

- ・あれこれ紹介  
健診・検診・検査・数値の本！
- ・検査まめ知識
- ・知って得する☆ミニ講座のおさらい  
「すぐできる！乳がんの自己検診」



患者図書室ひだまり 利用案内

患者図書室は、患者さんやご家族の皆さんに「学びの場」と「癒しの場」を提供します。入院患者さん、外来患者さん、ご家族、面会の方、地域の皆様、病院職員など、どなたでも自由にご利用できます。

場所は本館1階整形外科となりです。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

◎利用時間 平日 9:00～17:00

◎図書の貸出

高松赤十字病院の診察券をお持ちの方  
貸出冊数 3冊 貸出期間 2週間

◎ポータブルDVDプレーヤーの貸出

外来での診察の方のみ、当図書室内のDVDと共に貸出。受付は15時まで。

◎相談・質問

患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

※室内での飲食はお断りいたします。

お問い合わせ先：高松赤十字病院 患者図書室 TEL：087-831-7101

# あれこれ紹介

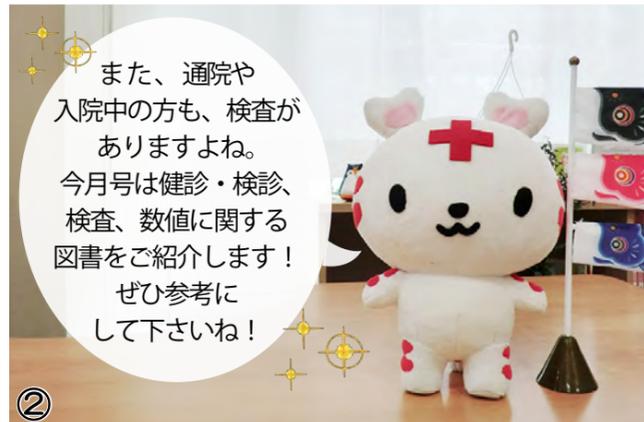


**ハートラちゃん**  
日本赤十字社のボランティアで  
一生懸命働く、ハートランドの妖精



みなさん、  
こんにちがー。  
そろそろおため先が  
実施する健康診断や  
自治体健診が  
スタートする頃では  
ないでしょうか？

①



また、通院や  
入院中の方も、検査が  
ありますよね。  
今月号は健診・検診、  
検査、数値に関する  
図書をご紹介します！  
ぜひ参考に  
して下さいね！

②

## おすすめ図書



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

※お探しの本がありましたら、お気軽に受付スタッフまでお尋ねください。

①検査でわかること 健康診断・人間ドックガイド

②検査結果なんでも早わかり事典

③最新 健康診断と検査がすべてわかる本

④ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本

⑤図解 中高年のための生活習慣病を予防する 検査数値の見方がわかる本

⑥最先端医療機器がよくわかる本

⑦イラスト図解 医療機器と検査・治療のしくみ

⑧がんのPET 検査がわかる本

⑨最新 子宮頸がん予防 ワクチンと検診の正しい受け方

⑩きょうの健康 血管の病気、血管イキキ 健診徹底活用法

⑪そうなんだ! 遺伝子検査と病気の疑問(モヤモヤを解決する33)

⑫「健康診断異常あり!」からの大逆転健康法

## 検査まめ知識

病院で行う検査のまめ知識について全12回でご紹介します!

### 4.「血液」をのぞいてみましょう(検査部)

みなさんご自身の体の中をどれくらいの「血液」が流れているかご存知ですか?実は体重の約8%といわれています。ですので、体重50kgの人ですと約4Lの「血液」が体を流れていることになります。今回はその「血液」を顕微鏡でのぞいてみましょう。「血液」の血球成分である赤血球・血小板・白血球が観察できます。それぞれの血球成分の働きと一緒にご紹介します。

さまざまな病気によって、これらの血球成分の数や形態が変化することがあります。これらの変化を見逃さず、患者さんが早く治療にとりかかれるように臨床検査技師が丹念に顕微鏡で観察しています!



**《赤血球》**  
赤血球の主な働きは酸素の運搬。血液が赤く見えるのは、赤血球の中にヘモグロビンと呼ばれる色素があるため。

**《血小板》**  
白血球、血小板の主な働きは止血。怪我をした時にかさぶたができるのは、血小板が働いて傷口をふさいでくれているため。

**《白血球》** 白血球の主な働きは、体内に侵入した病原体や異物から体をまもること。白血球はさらに好中球・好酸球・好塩基球・単球・リンパ球に大別でき、種類に応じ様々な機能を持つ。

## 受付スタッフおすすめ図書



### 医師に聞けないあんな疑問 医師が解きたいこんな誤解

体や病気に関する疑問や誤解を、子供向け医学教室を主宰する現役内科医が3段階で分かりやすく解説。体や病気について素朴な疑問を抱いている人、診察室で医師の言葉に戸惑ってしまう人、健康情報に惑わされがちな人など、健康・病気について基礎から応用まで幅広く学べる1冊です。

体、病気だけでなく、受診や薬、そして検査に関する疑問等を先生が患者さんと対話形式で簡潔に答えていて本当にわかりやすいし、おもしろいです!

## 長期療養しながら、働きたい方へ

~ハローワーク高松による出張就職相談のご案内~

がん、肝炎、糖尿病等の疾病により

- ・通院の必要はあるが、働きたい。
- ・欠タの復職への不安を解消したい。
- ・就職活動時、企業に病気のことを伝えるべき?等

このような悩み・不安をハローワーク高松が院内に出張し、解消します。

※求人への応募、相談状況により、ハローワーク高松にお越し頂き、手続きをお願いする場合があります。

- 毎月 第2木曜日 10:00~15:00
- 場所 泌尿器科 診察室3 (南館2階)
- ◆ 申込 本館1階10番窓口
- 受付時間 8:45~17:20 (平日のみ)

※事前予約制 (期限: 相談日前日まで)

## みんなでいきいき 脳力アップ大作戦!!

脳がいきいきと元気になりますよ!

《第31回 ミニクロ》 2×2の小さいクロスワードです。答えは漢字で入ります。

①	1	3
?	2	?



- ヨコの1 そよそよと吹いています。  
ヨコの2 この機械の \_\_\_ 源は、電気です。  
タテの1 \_\_\_ だにしない=ぴくりともしません。  
タテの3 これで発電する装置もあります。

②	1	3
?	2	?



- ヨコの1 井の中のカワズ \_\_\_ を知らず  
ヨコの2 クマかと思ったら \_\_\_ だった。  
身ぐるみはがされちゃったよ。  
タテの1 \_\_\_ 鳴動にしてネズミー匹  
タテの3 ドクロの旗が目印?

正解は、あとがきの下にあります。参考文献: 川島隆太教授の能力を鍛える150日バスル(2016)