

3月

## 乳がん検診について

消化器外科・乳腺外科部長

つねだ あつし  
経田 淳



乳がんとは、乳房にできる悪性腫瘍です。今では9人に1人が乳がんになるとされており、日本人の女性がもっともかかりやすい（罹患率第1位）がんです。

乳がんになりやすい年齢は、30歳代後半から増えてきて40歳代後半と60歳代前半にピークがあります。しかし、どの年代にも発症の可能性はあります。「まだ若いから」「出産・授乳経験があるから」「もう閉経したから」といった理由で安心することはできません。一方、死亡数は第5位を示しており、乳がんは早期に発見すれば比較的治りやすいがんとも言えます。実際、早期（2 cm以下でリンパ節転移無し）に治療を行えば約90%の方が治るといわれており、少しでも早く発見して治療を行うことがとても重要です。そのためには乳がん検診が重要になります。

乳がん検診と言えば、マンモグラフィや超音波検査（エコー）を思い浮かべますが、マンモグラフィだけが唯一死亡率減少効果が証明されています。マンモグラフィ検査とは、乳房をプラスチック板で挟んで撮影するレントゲン検査です。厚生労働省では乳がん検診の方法として40歳以上を対象として2年に一度マンモグラフィ検診を推奨しています。しかし、検診受診率は欧米諸国と比べ非常に低いのが現状で、乳がんの発見契機はまだ半数以上が自己発見といわれています。早期発見のために乳がん検診をぜひ受けてください。

早期発見のメリットとしては他に、がんの治療が軽くなり、その結果身体的、経済的負担が軽くなることや、乳がんではないことを確認することで安心できる精神的な利点もあります。超音波検査に関しては、現在のところ検診には導入されていません。しかし、マンモグラフィ検査が不得意なところを補う目的で、こちらの検査の方が適している方もおられますので、医師と相談してください。

どのがんでもそうですが、乳がんは特に早期発見することで治る可能性の高いがんです。乳がん検診をぜひ受けるようにしましょう。また、精密検査が必要と判定されたら、早期発見の好機ととらえ、怖がらずに精密検査を受けるようにしましょう（10%の方は精密検査を受けずに済ませてしまっています）。それが自分を含めて大事な方の幸せにつながります。

富山ろうさい病院では、毎月、ケーブルテレビ「NICE TV」で放送中の行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：2025年3月1日～3月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「(仮)胃がん検診や大腸がん検診で異常があったら」

(出演者) 消化器内科医師 菅井 徹也



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ

絶賛  
放送中



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>

## 更年期のこと、気になっていませんか？

産婦人科専門医（認定：女性のヘルスケアアドバイザー）

助産師 高野 香、看護師

内山 華苗  
能澤 紗和子

### 【更年期は女性のからだと心が大きく変化する時期】

更年期は閉経前後の5年間であり、平均閉経年齢が50歳であることから、一般的には45歳～55歳頃を指します。40歳代にはいると女性ホルモンの分泌が減少し、心身に様々な不調を感じる事が多くなります。女性のライフステージにおいてだれもが迎える節目ですが、人生100年時代と考えるとまだ人生の折り返し地点です。更年期の変化をポジティブに受け止め、上手に乗り越えましょう。

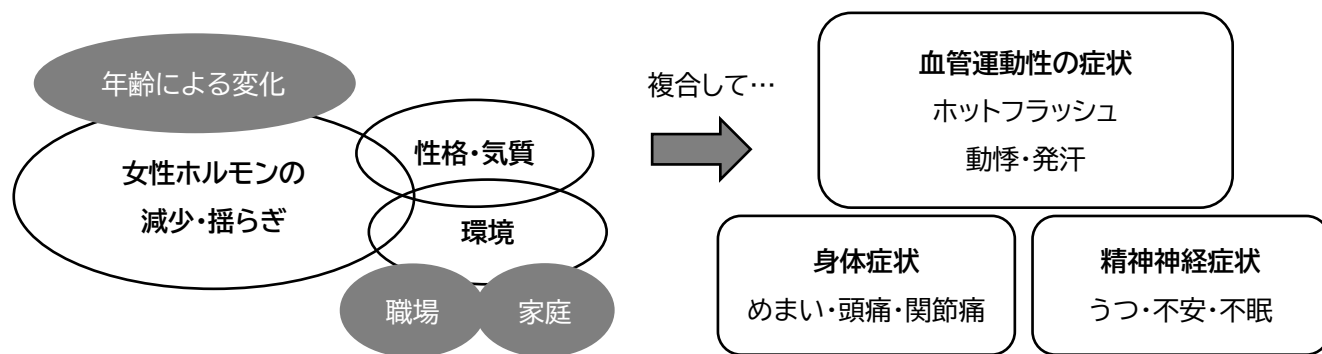


### 【更年期症状は個人差が大きい】

ほてり、のぼせ、発汗、めまい、頭痛、動悸、冷え、肩こり、疲労感など症状は様々で、程度にも個人差があります。また、この時期は仕事や家庭環境の変化のストレスが重なり、不安、イライラ、不眠などの精神的な症状が見られることもよくあります。これらの症状が日常生活を送るうえで支障がある場合は、我慢せずに産婦人科医に相談しましょう。

### 〈更年期症状の原因〉

### 〈多彩な症状〉



### 【更年期症状の対処法】

- (1) セルフケア（食事・睡眠・運動など生活習慣改善）、リラクゼーション（アロマ・ヨガ・ストレッチなど）
- (2) ストレス管理（ストレスと向き合い解消する）
- (3) くすり（ホルモン補充療法・漢方薬など）

ホルモン補充療法（HRT）はエストロゲンと黄体ホルモンの組み合わせで、飲み薬・ジェル・パッチ製剤など、種類も使い方も選択肢はさまざまです。ホットフラッシュに対しては最も有効とされ、閉経移行期から使い始めることで、動脈硬化や骨粗鬆症の予防効果も期待できます。漢方薬は当帰芍薬散・桂枝茯苓丸・加味逍遙散が女性の三大処方です。うつや不安が強い方は、副作用の少ない抗うつ薬などが効果的な場合があります。治療はお一人お一人の症状やライフスタイルに合わせ、相談しながら選択をします。

### 【更年期の健康管理について】

女性ホルモンは心血管系の弾力を保ち、内分泌・骨代謝を促す働きを促し、動脈硬化や生活習慣病発症の予防に役立っていました。しかし閉経後は女性ホルモンの恩恵を受けることができなくなり、高血圧、脂質異常症、糖尿病、骨粗鬆症などの病気のリスクが高くなります。更年期以降も元気に過ごすためには、健康診断を受けて健康管理を行っていくことがより大切な時期といえます。

【当院の婦人科検診における調査結果】

婦人科検診を受診された40歳～60歳の女性201名に協力いただいた「更年期に関する調査」の結果から、治療が必要な程度の更年期症状（簡略更年期指数が51点以上）がある女性は、24.8%と約4人に1人の割合でした。またその中の61%の女性は婦人科での相談は未受診でした。この結果から婦人科検診を受診する多くの女性に、受診や治療が必要な程度の更年期症状があるが婦人科で相談ができていないことが分かりました。また、婦人科受診に至らない要因として、自身の不調が更年期症状だと気付いていない、更年期以降に起こりやすい病気や閉経の時期を知らないことなどが関連しているという結果が得られました。

【自分の症状をセルフチェックしてみましょ】

自分の不調が更年期によるものか、婦人科に行ったほうが良いのか分からないという相談がよく聞かれます。簡略更年期指数で自身の体調をセルフチェックしてみましょ。

（女性用）簡略更年期指数 SMI

（出典：小山嵩夫ら 1992）

症状	症状の程度(点)			
	強	中	弱	なし
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
強：毎日のようにある 中：毎週見られる 弱：症状は強くないがある	合計( )点			

0～25点	上手に更年期を過ごしています
26～50点	食事、運動に注意し、規則正しい生活習慣を心がけましょ
51～65点	婦人科を受診ましょ
66～80点	計画的な治療が必要でしよ
81～100点	各科の精密検査を受け、専門医での長期的な治療が必要でしよ

※当院では婦人科検診受診の機会に、更年期に関する相談も可能です。生涯を通じてのパートナーとして婦人科を活用して下さい。（0765）22-1280（代表）から電話予約が可能です。

【富山ろうさい病院 院内公開講座・生活習慣病教室】のお知らせ

《生活習慣病教室》

- 【日 時】 令和7年4月30日（水）  
14時00分～15時00分
- 【場 所】 2階採血室待合フロア
- 【テーマ】 糖尿病キホンのキ（仮）
- 【講 師】 決定次第お知らせいたします。

参加される方は、2階外来受付でお声掛けください。

《院内公開講座》

- 【日 時】 令和7年3月26日（水）  
14時00分～14時40分
- 【場 所】 1階総合受付横フロア
- 【テーマ】 高齢者は舌が命（仮）
- 【講 師】 楠 さやか 摂食嚥下障害  
看護認定看護師

市民の方・施設の方・ヘルパーの方  
皆様のお越しをお待ちしております。

富山ろうさい病院外来診療のご案内

(専門診療別に表示)

最新のご案内については、院内掲示または当院のHPをご参照ください。

令和7年3月1日現在  
変更箇所：桃字

受付時間		一部を除き、午前は8時15分～12時。午後は予約の方のみ。(専門外来の診療時間は各科異なります。)						
診療時間		8時30分～12時					専門外来・備考	
階	科	専門診療	月	火	水	木	金	
2階	内科	初診	川崎	八木	平井(孝)	久保	松代/藤井	最新のご案内については、右のQRコードから富山ろうさい病院外来診療のご案内をクリックすると確認できます。  『睡眠時無呼吸症候群外来』 水橋 (火)9時30分～11時30分 要予約 『禁煙外来』 休診 『肝臓外来』 村石 (水)13時30分～15時 村石 (金)13時30分～15時 『脳神経内科』 渋谷 (月)13時30分～16時 『リウマチ・膠原病』 山口 (水)再診のみ 『血液内科』 井美 (月)13時30分～17時 和田 (木)13時～17時
		糖尿病・内分泌内科	村上	横山	村上	石木	稲川	
		消化器内科	八木/西水	西水	金/菅井	八木	金	
		呼吸器内科	平井(孝)/水橋	川崎	水橋	川崎	平井(孝)	
		腎・高血圧内科	絹野			絹野		
		脳神経内科	渋谷(PM)	久保	温井		久保	
		リウマチ・膠原病内科		小野瀬	山口		小野瀬	
	血液内科	井美(PM)			和田(PM)			
	循環器内科	福田	桑原	藤井	藤井・片岡	桑原		
	人工透析室	絹野	絹野	絹野	絹野	絹野	杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分	
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	庄司	角谷	経田	『乳腺外科』は第2・4週(水)のみ午後の診療が可能。要予約 9時～17時 <完全予約紹介制> 初診の方は紹介状をお持ちの上予約をお取りください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。 『脊椎外来』 関 (月)10時～11時30分 『関節外来』 平岩 (金)午前 初診の方は9時～の診察となります。 初診は11時まで 『物忘れ外来』 休診 『しびれの外来』 (火)・(水)午前 要予約
		消化器外科	中村	庄司	経田		中村	
		乳腺外科	中村	庄司	経田		中村	
	呼吸器外科		下山		北村			
	整形外科	初診	山上	峯	山上	山上	峯	
		脊椎	関					
		関節	峯		伊藤		平岩	
	リウマチ		平野					
	形成外科	篠川	篠川	篠川	篠川	篠川		
	脳外科	1診	得田	朴	朴	得田	得田	
2診		工藤	得田	工藤	朴	工藤		
2階	皮膚科	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)	火曜日は11時30分まで	
1階	泌尿器科	初診・尿路感染	木村	石浦/木村	新倉/石浦	新倉/木村	木村	『尿路結石外来』 (月)午前 『排尿障害外来』 (金)午前 『尿路結石破碎センター』 (月)～(金)午前
		癌・腹腔鏡手術	新倉/木村	木村	新倉	新倉	新倉	
		排尿障害	石浦	石浦	石浦	木村	石浦/木村	
2階	婦人科	初診	中野	内山	松本	内山	島田	『母乳外来』 (火)・(木)・(金)13時30分～要予約 『助産師外来』 休止 『妊婦健診』 休止 再診 (月)のみ午後診あり
		再診	中野	内山	松本	内山	島田	
		婦人科検診		内山	松本	内山	島田	
	眼科	小澤	小澤	小澤	小澤	小澤	<完全予約紹介制> 初診の方は紹介状をお持ちの上予約をお取りください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。	
1階	耳鼻咽喉科		中西		近藤	平井(信)	9時30分～12時	
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	山上	山上	峯	
		8時30分～10時	朴	工藤	得田	工藤	朴	
1階	麻酔科	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田		
2階	メンタルヘルス外来(精神科)					齊藤	9時～12時 要紹介予約	
	健診部	健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/初道	長谷部/内山	長谷部/初道	長谷部/初道	健康診断および各種ドックを受けられる方は原則要予約。
		脳ドック専門	(木谷)	(木谷)	木谷	(木谷)		『脳ドック専門』 (月)～(木)午前 ※水曜日以外は書面対応
アスベスト疾患センター	水橋	水橋	水橋	水橋	水橋	12時30分～ 要予約		
1階	放射線科	核医学診断センター	村守	村守	村守	村守	村守	
		治療				高松(繁)		14時～ 要予約
		読影	荒井/高松(繁)	荒井	荒井	荒井	荒井	
	がん相談支援センター セカンドオピニオン	石浦	石浦	石浦	石浦	石浦	要予約	

◎救急診察室による「発熱外来」のお知らせ

発熱等の症状で受診される場合、救急診察室で診療を行います。【時間】平日：9時～16時 【受診方法】電話による予約(0765-22-1280)

TEL番号	(0765)22-1280(病院代表)	(0765)22-1354(総合サポートセンター)
FAX番号	(0765)22-5475(病院代表)	0120-935-631(総合サポートセンター)

～3月の休診～ (内科) 絹野 3日 藤井 13・14日 金 26・28日 片岡 27日 (整形外科) 平岩 28日  
(脳神経外科) 工藤 3日 (泌尿器科) 新倉 31日 (眼科) 小澤 19日  
(健康診断部) 長谷部 14・17・24～28・31日

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院総合サポートセンター  
富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。  
(URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>)



富山ろうさい病院だよりのバックナンバーはこちらのQRコードからも確認できます。