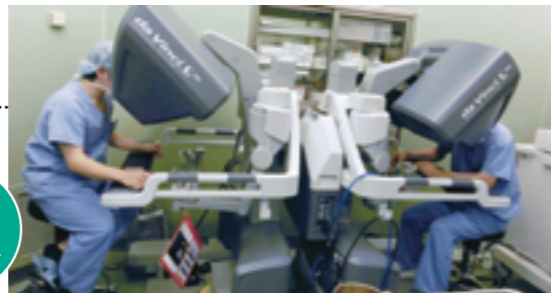


第93回 すこやかネットワーク 医療関係者向

日時：5月21日(水) 19:00～  
 場所：松波総合病院 3階講堂  
 テーマ：『ふれてみよう ラパロの世界  
 入ってみよう ダヴィンチの世界』  
 講師：松波総合病院 副院長(外科) 小林 建司 医師



実際に  
体験  
できます

かかりつけ医院のご紹介

岐阜市 茜部野瀬の 竹内医院



内科 胃腸科  
 外科 肛門科  
 整形外科 小児科

休診日 日曜日、祝日  
 〒500-8283  
 岐阜県岐阜市  
 茜部野瀬3-136  
 ☎ 058-272-1083  
 FAX 058-272-5410

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30～11:30	○	○	○	○	○	○	—
午後4:00～7:00	○	○	—	○	○	—	—

—休診



院長：安藤 智重

地域に密着した信頼されるかかりつけ医を目指すこと、患者様の要望に応える医療を提供できるよう最善を尽くすことを理念とし、日々の診療に取り組んでおります。

関連施設

あかね 「あかねデイサービス」  
 「アネックスあかね」  
 ☎ 058-272-1073



あかねデイサービス アネックスあかね

介護保険部門では「あかね居宅介護支援事業所」と小規模通所介護2か所「あかねデイサービス」「アネックスあかね」が併設されています。

利用者様がその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう必要な日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者様の社会的孤立感の解消及び心身機能の維持並びに利用者様のご家族の身体的精神的負担の軽減を図ることを念頭に努めています。また「アネックスあかね」においては、ご家族の介護負担の軽減をはかるために宿泊サービスにも対応させていただいています。

患者さまと  
 病院をつなぐ  
 かけはし  
 No.175  
 MATSUNAMI

# まつなみ

2014  
 5

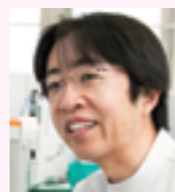
発行 社会医療法人藤西厚生会 松波総合病院

先生からのおはなし  
 CLINICAL TALK

## 乳がん手術で失われた乳房を取り戻す 『乳房再建』

松波総合病院 形成外科部長 北澤 健

専門分野：形成外科全般。特に眼瞼手術、マイクロサージャリーを応用した切断肢再接着や皮弁術による再建など  
 認定資格：日本形成外科学会：専門医・皮膚腫瘍外科指導専門医  
 日本手外科学会：専門医



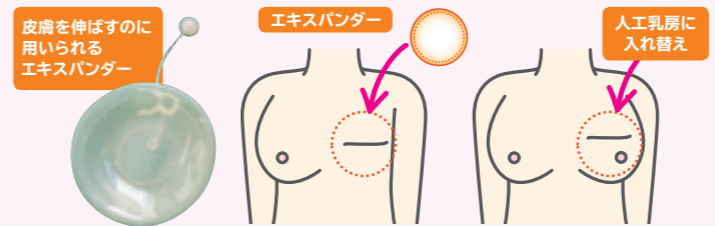
日本人女性がかかるがんの中で最も多い「乳がん」。その摘出手術によって失われた胸の膨らみを元に戻すことを「乳房再建」といいます。当院では、乳腺外科と形成外科が密接な連携をとることで患者さん一人ひとりの病態をしっかり把握し、ご本人の希望もじっくりお聞きした上で、最適な再建方法を選択しています。

■ 乳房再建には2つの方法があります。

- 1 人工乳房(シリコンインプラント)による再建
- 2 自家組織(自身の皮下脂肪)による再建

1 人工乳房による再建

乳房切除と同時にエキスパンダーと呼ばれる医療器具を皮膚の下に入れ、その中に生理食塩水を入れて皮膚を拡張していきます。半年ほどかけ、エキスパンダーを入れた胸が反対側の乳房より大きくなったら、シリコンインプラントに入れ替えます。体に大きな傷を残すことなく、短時間の手術で再建が可能ですが、長期的には破損したり変形したりする可能性があります。



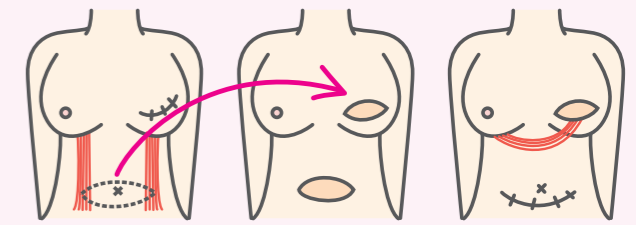
2013年7月から健康保険の適応となりました。

シリコンインプラントによる乳房再建は、最近まで自費診療で行われていました。健康保険の適応は、一定の基準を満たした病院(常勤の乳腺外科医と形成外科医がいるなど)でないと行うことができません。当院はこの基準を満たしており、学会の認定を受けています。

2 自家組織による再建

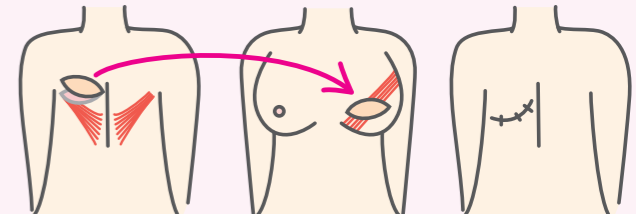
患者さん自身の皮下脂肪を胸に移植する方法で、下腹部の脂肪を移植する方法と、背中や脇腹の皮下脂肪を移植する方法の2つがあります。ご自身の組織ですので、異物反応を生じることがなく、長期的にも安定で、乳腺の部分切除(温存手術)、乳腺全摘のいずれの手術にも対応できますが、胸以外にも傷あとが残ってしまいます。また、人工物による再建よりも入院期間が数日長くなります。

下腹部の皮下脂肪を利用する「腹直筋皮弁術」



下腹部の厚い脂肪を用いることができるため、大きな乳房をつくることができます。

脇から背中へ広がる皮下脂肪を利用する「広背筋皮弁術」



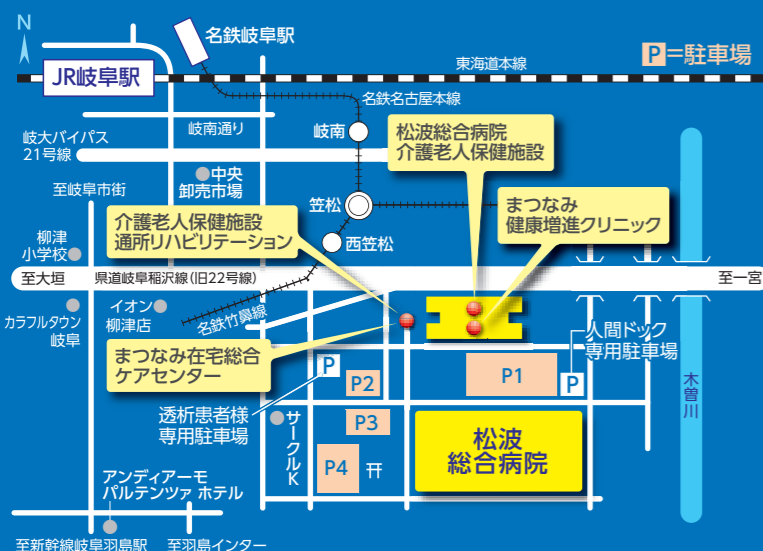
比較的小さな乳房をつくる場合に適しています。

■ 乳輪・乳頭の再建も可能です。

がん手術で乳輪・乳頭を失ってしまった方に対しては、乳房再建ののちに乳輪・乳頭を再建します(健康保険の対象です)。乳頭は反対側の乳頭の一部を移植するか、再建した乳房の一部の組織を使って作成します。乳輪は鼠径部の色素沈着の強い部分の皮膚を移植します。

北澤先生よりメッセージ

「家族や友人と温泉に行きたい」「孫とお風呂に入りたい」。そんな願いから乳房再建を希望される方が増えています。また、近年は乳がん手術の進歩とともに再建技術も進歩して、「乳房切除～再建」を治療の一つの流れとして選択される患者さんも多くなっています。既に乳がん手術が済んでしまった方も再建は可能ですので、もし希望をお持ちでしたら、ぜひご相談ください。



遠方よりお越しの方

新幹線岐阜羽島駅	西笠松駅	松波総合病院
名鉄電車竹鼻線25分	徒歩10分	
	タクシー20分	
名鉄岐阜駅	西笠松駅	松波総合病院
名鉄電車羽島行10分	徒歩10分	
	タクシー15分	
名鉄名古屋駅	笠松駅	松波総合病院
名鉄電車急行25分	徒歩15分	
	タクシー5分	

お気軽にお問い合わせください。  
 ☎ 058-388-0111  
 http://www.matsunami-hsp.or.jp/

当院は、病院内・敷地内全面禁煙です。皆様方のご理解とご協力をお願いします。

社会医療法人藤西厚生会  
 松波総合病院 〒501-6062 岐阜県羽島郡笠松町田代185-1



# 毎年5月12日は 看護の心の日



## 地域に看護の心を広めたい

看護協会では、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日を「看護の日」と制定しました。また、国際看護師協会（本部ジュネーブ）は、この日を「国際看護の日」と定めています。厚生労働省は2025年には196万人の看護従事者が必要と算出し、今、看護職の増員は急務となっています。病院は機能分化が進み、それぞれの役割を生かした医療が提供できるようになります。また、できるだけ住み慣れた家で看護を受けていただく、在宅看護がより普及することが予測されます。その時看護を支えるのは、看護師だけでなくいろいろな職種の方やご家族です。高齢者社会を支えていくためには、看護の心・ケアの心・助け合いの心を私達一人ひとりが分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女問わず誰もが育むきっかけとなるように「看護の日」が制定されました。各関係施設では様々な企画を考え実施しています。

## 今年の関心ごとは「マスク」!

松波総合病院では、看護の日に合わせて、毎年地域住民の皆さんに、看護に関する情報提供や身体測定、健康管理や病気についての相談などを行っています。がん性疼痛看護認定看護師による「癌の相談窓口」、リハビリ用品・介護用品の展示、看護の日グッズの配布も行いました。昨年は、中国の大気汚染関連の微小粒子状物質(PM2.5)やインフルエンザの流行などもあり、一般的にマスクへの興味が高まっています。しかし、せっかくマスクを装着していても適正に装着されていない人も多いため、感染管理認定看護師による「マスクのフィッティングテスト」を行いました。来院された方に呼びかけ、マスクを装着し、頭に匂いが漏れないケースをかぶり、その中に甘い匂いのスプレーを一吹きすると匂いは、感じられるのか?という実験です。きちんと装着できていると甘い匂いは通しません。実際に体験していただくことで、マスクの威力と装着方法が重要である



今年もタイムリーな企画をご用意しています。

ことを知っていただく事ができました。また、結核患者のケア時に使用するN95マスクや、手術室で使用するマスクなども配布し、様々なマスクの装着を体験していただきました。

## 毎年大人気の血管年齢測定

看護の日は、体重・体脂肪・身長・血圧などの測定を行うことができます。中でも、血管年齢測定は毎年大人気で、多くの人が集まります。30歳台の人が血管年齢75歳なんていう値が出ることもあったり、逆に「体に悪い事ばかりしているからなあ」と言っている人が、20歳台であったりするため、皆さんの反応が大きく盛り上がるブースです。また、測定で異常値が出た場合には、看護師が生活習慣についての指導・相談などを行っています。よく質問される内容は、食事に関する事が多く、「0カロリーっていいですか?」「お酒はどれくらい飲んでも良いのですか?」など具体的に質問されます。他にも生活状況を確認しながら、アドバイスをさせていただきました。今年もタイムリーな企画を準備していますので、ぜひお越しください。

## 4月8日、松波総合病院NORTH WING (北館) の竣工式を執り行いました。

2013年1月より始まった松波総合病院北館の建設工事が無事終了し、4月8日(火)、竣工式を執り行いました。竣工式には広江正明笠松町長はじめ町内会の皆様、協力銀行、建築工事関係者、当院職員ら約40名が列席。式典の最後に、松波英寿理事長が「高度な専門医療を提供することはもとより、大規模災害発生時には、地域の方々の安全を守る災害拠点病院としての役割をしっかりと果たしていきたい」と、新病院への決意を語りました。建設を温かく見守っていただいた地域住民の皆さまにも心より感謝申し上げます。5月18日(日)には内覧会を開催します。



## まつなみ TOPICS1 社会医療法人蘇西厚生会 新入職員入社式



4月1日「平成26年度新入職員入社式」が執り行われ、100名を超える新入職員が新たに入社しました。入社された皆さんとともに、当法人の理念実現に向け、職員一同、一層の努力をしてみたいと思っておりますのでご支援のほど宜しくお願い致します。

## まつなみ TOPICS2 介護支援専門員 資格取得者のご紹介

社会医療法人蘇西厚生会では、この春、4人のスタッフが介護支援専門員(通称:ケアマネージャー)の資格を取得しました。これまでの経験と介護支援専門員としての知識・技術を活かし、利用者さんのより良い生活をサポートしていきます。

- リハビリテーション技術室● ●介護老人保健施設●



丹羽亜純 藤田奈美 平光英恵 大嶋寛昇

## 森本理学療法士の 理学療法編 リハビリ まめ知識

### 骨粗しょう症と運動は関係があるの?

骨粗しょう症の予防や治療には色々な方法がありますが、運動も効果的な手段の一つです。

#### 運動の目的

①運動を行うことで、骨への力学的直接刺激、間接的な刺激を加えて骨量を維持、増加させます。

②骨粗しょう症に伴う筋骨格系の機能低下を運動によって予防、改善します。

#### 運動の内容

##### ストレッチング

筋・腱の柔軟性を保つことで、運動効果の向上や運動

障害を予防することができます。勢いをつけずに行うことがポイントです。運動前後には必ず行いましょう。

#### 有酸素運動

骨量増加のためには、骨に衝撃的な負荷の加わる運動がお勧めです。負荷の少ないもの(ウォーキング)や、ある程度衝撃の大きい運動(ジョギング、サイクリングなど)まで、自分の体調に見合った種目を選ぶようにしましょう。運動時間は20~40分が適当です。

#### 筋力強化運動

全身の筋力強化のみならず、神経-筋系の反射機能の改善を図り、骨量の維持、増加と高齢者に起こりがちな転倒リスクの減少を目的に行います。

#### 注意点

有酸素運動や筋力強化運動は週2回以上行う事が望ましいですが、翌日まで疲労が残るようであれば、運動内容や時間を見直すようにして下さい。

生活の中に運動を取り入れて骨量低下を防ぎましょう!