

# みつつの輪

発行/みつつの輪編集局  
平成28年9月1日発行  
医療法人社団 創進会  
みつわ台総合病院

## INDEX

■ 乳がん検診のすすめ .....	1
■ コラム 健診結果の見方 ~尿酸~ .....	2
■ 「糖質制限」について<その2> ~ダイエットへの応用~ .....	3
■ 院内イベントのお知らせ .....	4

Webサイトでも  
閲覧できます



## 乳がん検診のすすめ

最近の芸能ニュースなどから若い方の乳がんに対する関心が高まっています。また、ガンに対する漠然とした不安からの関心も多いとも思われます。では、ガンの中でも「乳がん」はどんな病気なのでしょうか。

「乳がん」とは、文字通り乳房の中にある乳腺という組織にできるガンです。そして、大きな特徴がふたつあります。ひとつは発症する年代が他のガンより低いことです。40代後半の女性に最も多く発症しています。もう一つの特徴は「乳がん」には、他のガンにくらべ、比較的治りやすいということです。このことから、乳がんは、早期に発見をし、早期に治療をすれば完全に治すことができる可能性の高いガンといえます。ですから早期発見、早期治療の足がかりとなる「乳がん検診」は非常に大きい役割があるのです。



では、乳がん罹患しやすい人はどのような人なのでしょう。乳がんになりやすい条件として以下のようなことが挙げられます。

### 乳がんになりやすい条件

- 年齢が40歳以上
- 未婚
- 高齢初産（もしくは出産をしていない）
- 初潮が早く、閉経が遅い
- 肥満（閉経後）
- 血縁者に乳がんになった人がいる
- 良性の乳腺疾患になったことがある
- 閉経後にホルモン補充療法・経口避妊薬の使用経験がある

これらに当てはまる方は積極的に検診を受けていただき、ご自身の健康に気を使っていただきたいと思います。もちろん、当てはまることなくとも乳がんにかかる可能性がないわけではありません。

さて、乳がん検診とはどんなことをするのでしょうか。医師による問診や視触診だけではなく、マンモグラフィ検査や超音波検査を組み合わせで行います。

●問診・視触診

医師がしこりがあるかどうかを確認します。目で観察したり、手で触れてしこりがないかなどを確認します。しかし、とても小さいしこりは見たり触ったりしても確認することができません。そのため、マンモグラフィ検査や超音波検査を組み合わせる必要があります。



●超音波検診（エコー）

超音波を使って乳房の病変を検査する方法です。マンモグラフィ検査同様、医師の視触診や自己チェックでは発見できないしこりや、見つかったしこりが良性か悪性かといった診断に用いられています。



●マンモグラフィ（乳房X線）検査

乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。視触診だけでは発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんを発見できます。また、乳房の良性疾患なども発見できます。



ご自身の健康のため、検診は積極的に受けてください。もちろん、乳がんだけ、というわけではなく他の検診も組み合わせ、一年に一回は身体の声に耳を傾ける日をつくってもよいのではないのでしょうか。検診については当院健康管理センターにて承りますので、遠慮なくお問い合わせください。また、診察でのご相談は当院外科外来にお越しください。

みつわ台総合病院 副院長 窪田 信行  
（日本外科学会 指導医）



コラム  
健診結果の見方  
～尿酸～

コラム「健診結果の見方」の連載では、健康診断での「結果」はどのように読み解いていけばよいのか？を検査項目ごとにワンポイント解説をいたします。今回は「尿酸」についてです。

尿酸 ～激痛をとまなう『痛風』の目安～

尿酸とは、食べ物や飲み物に含まれる「プリン体（食物全般に含まれる成分）」が分解される時に出る老廃物です。この老廃物が、特に足の親指の付け根の出っ張った所で結晶化する例が多くみられます。これが「風が吹いても痛い」と言われる痛風という病気です。痛みが現れた状態を痛風発作と言い、この発作は起こると10日～2週間ほど激痛が続きます。しかし本当に怖いのは、尿酸が腎臓にたまるケースです。痛みはないので気づかないうちに重症の腎不全になり、人工透析を受けなければならなくなってしまうこともあります。特に肉や魚、ビールが好きな人はこの尿酸を示す「尿酸値」を必ずチェックしましょう！

尿酸値の見方（尿という名前が付きますが血液で測定します）

1 以上 3 未満	軽度～中等度の低下
3 以上 7 未満	正常値
7 以上 8 未満	軽度の上昇
8 以上 9 未満	中等度の上昇
9 以上	高度の上昇

※単位：mg/dl



## 「糖質制限」について<その2> ～ダイエットへの応用～

### ～前回のおさらい～

糖質制限の基本的な考え方は「血糖値が上がると、体に様々な害をもたらす。その血糖値を上げるのは、糖質だけ。したがって、食事から可能な限り糖質を取り除こう」というものです。具体的には、ご飯、パン、麺類などの穀物製品やイモ類などの糖質が多い食品を制限し、肉・魚介・豆腐・葉野菜・海藻などをしっかり摂取する食事療法です。

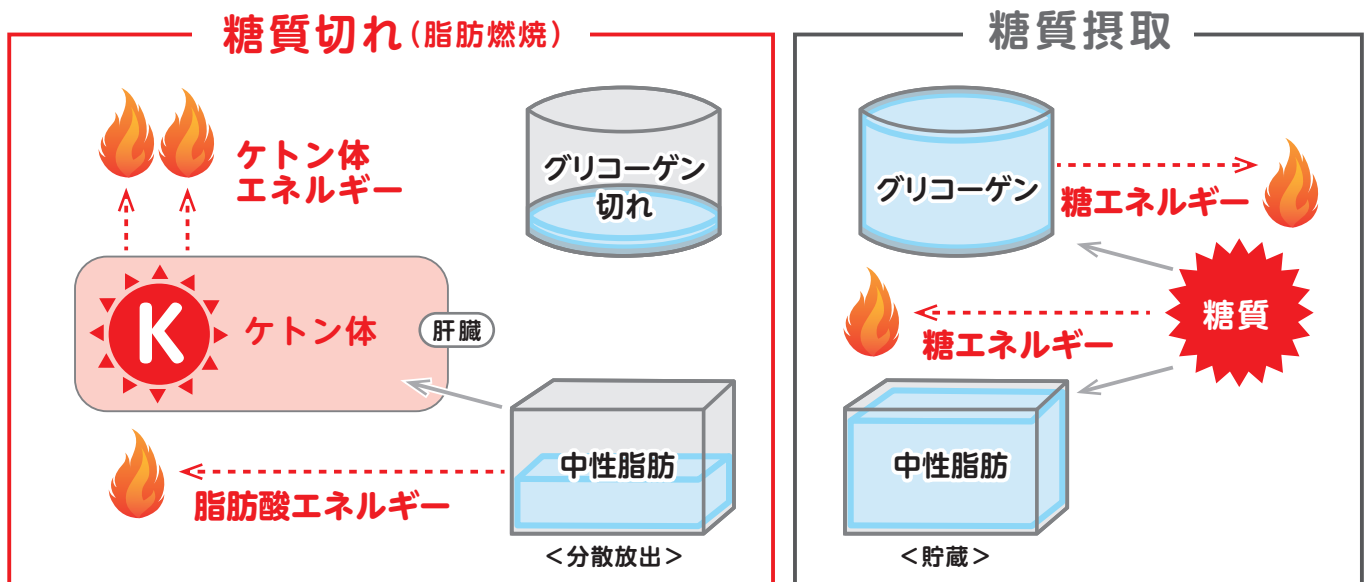
ダイエットで多くの方が行うのが食事全般のカロリーを抑える方法です。カロリー制限は空腹感が強いので継続するのが難しくリバウンドしやすいのが欠点です。しかも、脂肪と同時に筋肉も落ちるので基礎代謝まで下がってしまいます。基礎代謝の低下のため、リバウンドしてしまったら以前よりも太りやすくなるという悪循環におちいります。そこで、この悪循環を断ち切るために糖質制限の考え方をダイエットへ応用します。なぜ、糖質制限をすることで悪循環を断ち切ることができるのでしょうか？

日常生活でエネルギー源となるのは糖質と脂質ですが、糖質を制限すると脂質が使われやすくなります。

体脂肪の正体である中性脂肪が体内で分解されると脂肪酸となり、全身の細胞の中にあるミトコンドリアでエネルギーに変換されます。一方、肝臓で脂肪酸からケトン体という物質が合成されます。だから、糖質制限をすると、常に体脂肪が燃える体質に変わります。これが、基礎代謝低下の悪循環を断ち切ることができる理由です。ちなみにこの体質にきりかえるためには約2週間ほど糖質を制限する必要があるといわれています。

最近「糖質制限ダイエット」や「ケトン体ダイエット」と言われているのがこのダイエットの考え方です。

糖質制限という考え方は至上主義のようにもてはやされる風潮があります。上記のようにメリットがたくさん上げられるからです。しかし、健康を手に入れるにはそれぞれの方の体質に合った方法を考えていかなければなりません。糖質制限という考え方も健康のための一つの考え方としてとりいれてみてください。そして、疑問や不安は主治医に相談してください。持病のある方は特に自己判断を避け、よりよい健康法を模索していきましょう。





## 院内イベントのお知らせ

### 第9回 院内展覧会のお知らせ

毎年恒例の院内展覧会を下記の通り開催いたします。  
 なお、地域の皆様に展示していただく作品を募集いたします。  
 募集の仔細につきましては後日、院内掲示等でお知らせいたします。  
 皆さまの秀作をお待ちしております。



**開催期間** 平成28年  
**11月22日(火)～11月29日(火)**

**展示場所** 当院3階西館東館連絡通路  
 及び 東館3階談話室



### 第8回 院内展覧会の感想

おこしいただいた皆様には、毎回あたたかいご意見、ご感想をいただき感謝しております。  
 前回の展覧会にて寄せられたご感想を一部ご紹介させていただきます。(原文のまま掲載させていただいております。)

- ・美術館の展示はよく参観したりしますが、院内での展示は初めてでした。どの方の作品も元気がもらえる程素晴らしいものでした。自分自身も頑張って色々な事に挑戦していこうと言う気持ちになりました。ありがとうございました。
- ・立派な作品ばかりで大変感心いたしました。このようなイベントのさらなる拡大を望みます。患者の癒しになり、心が大きく希望がわきました。関係者各位の皆様ガンバッテ医療発展のために努力してください。

### 第53回 健康教室のご案内

## ロコモティブシンドロームについて

<b>開催日時</b>	平成28年10月15日(土) 14:00～15:00	<b>申込方法</b>	申込用紙に必要事項をご記入いただき、当院の南館1階総合受付の申込箱にお入れいただくか、 <b>地域医療連携室</b> TEL043-251-3030(代)までお電話でお申込ください。
<b>場所</b>	みつわ台総合病院 管理棟2階会議室	<b>定員</b>	100名 (定員になり次第申込は締切とさせていただきます)
<b>講師</b>	当院顧問 整形外科 浜田 良機 医師	<b>参加費用</b>	無料 (駐車場をご利用の方は会場受付に駐車券をお持ちください)



### 基本理念

高い徳性と深い知性を培い  
 生命の尊厳に寄与する

### 基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

<b>受付時間</b>	<b>午前 8:30より12:00まで</b>
	皮膚科(木曜) …………… 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) …………… 8:30より11:00まで
	婦人科(月曜) …………… 8:30より11:30まで
	耳鼻咽喉科(土曜) …………… 8:30より11:30まで
	<b>午後 13:30より16:30まで</b>
糖尿外来(水曜・木曜) …………… 13:30より14:30まで	
耳鼻咽喉科(水曜) …………… 13:30より16:00まで	
皮膚科(木曜) …………… 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) …… 15:30より16:30まで	

お願い  
**2科以上**  
 受診の場合は  
**受付終了**  
**30分前**  
 まで

千葉県若葉区若松町531-486  
 ☎043-251-3030(代)  
 ホームページアドレス  
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



当院は  
**「日本医療機能評価機構認定病院」**  
 です