





# 乳腺外来

県立岐阜病院  
外科医長  
長尾育子

当科は、乳房にしこりを感じたり、乳頭分泌等の異常に気づいた方、または検診で要精検と判定された方などが受診する乳房専門の外来として平成16年4月に開設されました。乳房の基本的な検査であるマンモグラフィ、超音波検査は、すべて女性スタッフが担当し、受診された日のうちに結果の説明を行っています。開設以来、スタッフ一同で大切にしてきたことは、受診される方の気持ちを大切にしたいという思いです。自分の乳房にしこりを発見した方は、もしかしたら癌かもしれないという不安で頭が一杯になりながら病院を受診されますので、なるべくリラックスできるような工夫をしています。これまでに受診された患者様から「とても暖かい雰囲気でした」「病院に行こうかどうか迷っていたけれど、思い切って受診して良かった」と、言っていただけのこともしばしばです。これらの声を励みに更に努力していきたいと思えます。近年、乳癌検診にマンモグラフィが導入されたことにより、非触知癌（しこりとして触れることのできない癌）の占める割合が増加し、より高度な診断力が要求されます。また手術の方法等を決定するために精密な病巣の広がり診断も必要です。

乳腺に携わる他科のスタッフとも密に連絡を取り合いながら精度を追究し、診断と治療に取り組むよう心がけております。

また、当科は精密検査実施の場であるとともに、地域への乳癌の早期発見に関する啓蒙活動にも力を入れたいと考えています。乳癌の早期発見には定期検診と自己検診の組み合わせが必須です。女性の乳癌死亡率が年々増加する傾向に歯止めをかけるために、県内の女性に乳癌の早期発見の重要性、自己検診の方法、定期検診の必要性等を伝えていきたいと考えております。

女性が安心して受診できる乳腺外来であるよう、今後もスタッフ一同、精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。



柴田美知子 看護アドバイザー  
太田三恵子 中央放射線部技術主査  
戸本 幸 外来主任看護師  
高橋典子 中央放射線部技術課長補佐  
長尾育子 外科医長

## 11 薬剤部 11 坐薬について

### 「坐薬」って？

坐薬という言葉から、「座って飲む薬だ」という方がみえますが、坐薬は、肛門や膣から挿入する薬のことを言います。

痔の治療に使用するようにその部分にはたらくものや、全身にはたらくものがあり、炎症や痛みを抑えたり、熱を下げるもの、吐き気を抑えるもの、けいれんの時やその予防、便秘、喘息や感染症の時に使用するものなどいろいろな坐薬があります。

### 坐薬の使い方

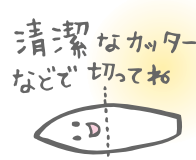
- ・坐薬を包装から取出し、先のとがっているほうを肛門に挿入します。中腰でお腹に力を入れないようにし、肛門内に出来るだけ深く入れ、そのまま立ち上がると簡単に挿入できます。
- ・坐薬が入りにくい場合は、とがった方を少量の水で濡らすか、指で少し温めると入りやすくなります。
- ・小児の場合は、おむつをかえる時の形で入れ、しばらくそのままおさえておいて下さい。

### (注意事項)

- ・坐薬を挿入する前に、排便や排尿を済ませておいてください。
- ・挿入後は、30分程度は排便を我慢しましょう。排便時に坐薬が出てきた場合は、坐薬がまだ溶けていなければ入れ直し、10分以上経って坐薬の形がないようなときはそのまま様子を見ます。
- ・坐薬を挿入して1～2時間して効果がないからといって、すぐに追加しないで下さい。普通は1～2時間で薬の効果があらわれますが、子供によっては遅い場合もありますので、少なくとも4～6時間は間隔をあけて下さい。
- ・使用後、数時間経過後に排便をした際、油状の排泄物が出る場合がありますが、薬に含まれている基剤(油)ですので心配はいりません。

### (1回に1/2個を使用する場合)

1回1/2個とか1回2/3個などの指示がある場合には、坐薬の一部を清



潔なカッターなどで切って使用し、切り取った残りは破棄しましょう。

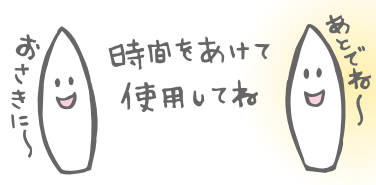
### 坐薬の保存方法は？

保存は、基本的には冷蔵庫です。高温のため柔らかくなったり、溶けたりしているような時には、20 以下の水につけて固めてから使用します。

### 2種類の坐薬を使用するときは

一般的に、坐薬を2種類以上使うときは、5分位の間隔をあけて使用しましょう。

なお、2種類の坐薬を同時期に使用すると、一方の坐薬の効果が十分発揮されないことがあります。この場合は30分程度の間隔が必要となりますので、薬局で、薬を受け取る時に確認してください。



# 「血液すこやか健診」のご紹介

生活習慣病を半減するためには、一人ひとりが「自分の健康は自分で守り・つくる」意識を持つとともに、生活習慣病の健診も、これまでの「早期発見・早期治療による二次予防」を目的としたものではなく、「発病前における予知・予測による発病回避」へと考え方を交換していく必要があります。

このため、県立3病院では5月から、「生活習慣の改善の指標や動機付け」となる**新たな健康度チェックの方法**として、4項目からなる「血液すこやか健診」を導入しています。

なお、この検査は「**病気の有無を知る検査ではない**」ので、「病気の治療の観点からの検査基準値」はありません。継続して検査を受け、**各個人についての基準値を知る**ことによって、「健康予測や予防」に役立てていただくものです。

## 【各検査の概要】

### (1)血液流動性(血液サラサラ度)〔検査料金2,500円〕

項目	内容
検査によりわかること	・血液が流れる状態や血小板が凝集(固まる)する様子、血球が粘着(くっつき合う)したりする様子等を、目で確かめることができます。 ・一般的にサラサラ血なら血栓(血の固まり)ができにくく、ドロドロ血なら血栓ができ易いといわれます。
生活習慣との関連性等	・血液循環、免疫、肝機能等の体の状態や、ストレス、食事、喫煙、運動等の生活習慣が関連すると言われています。
検査効果	・血液の流れ等の様子を実際に目によって確かめることができるため、生活習慣改善に向けての強い動機付けとなります。

### (2)血圧脈波(血管年齢)〔検査料金3,050円〕

項目	内容
検査によりわかること	・血管の弾力が低下して硬くなっている状態の場合は、脈波の伝播速度(スピード)は早くなり、測定数値は高く(推定血管年齢は高くなる)なります。血管の弾力が改善されると、脈波のスピードは遅くなって脈波の伝播速度の数値は低くなります。
生活習慣との関連性等	・血管の弾力は、約3ヶ月間の食事や運動療法で改善することが分かっています。
検査効果	・動脈硬化性疾患(脳卒中、心筋梗塞等)の生活習慣改善の目安にすることができます。 ・生活習慣の改善にあわせて、(動脈硬化の進展を)経時的に確認することが効果的です。

### (3)活性酸素除去酵素・SOD活性度〔検査料金3,490円〕

項目	内容
検査によりわかること	・活性酸素は非常に反応力が強い物質で細胞を傷つけ、老化やがん、動脈硬化、糖尿病など多くの病気を引き起こすといわれています。 ・この活性酸素を除去する酵素の一つであるSODの活性度が高ければ、活性酸素による害を減らし、がんや動脈硬化の誘発を抑えます。
生活習慣との関連性等	・食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙、激しい運動、睡眠不足、過度の心身のストレス、特定の薬剤摂取などが影響します。
検査効果	・SOD活性度は40歳前後から低下していくと言われています。 ・この検査で活性度を確認することにより、生活習慣の見直しにつなげることができます。

### (4)免疫力・NK細胞(がんや感染症を防御する免疫力を持つ細胞)活性度〔検査料金2,690円〕

項目	内容
検査によりわかること	・NK細胞の活性度は、がんや感染症を防御する免疫力の代表的な指標の一つであり、活性度が高ければ免疫力が高い状態にあると言われる。
生活習慣との関連性等	・心身の長期のストレス、喫煙、栄養バランスの悪い食事、睡眠不足等で低下し、適度な運動で活性が高まる事が知られています。 ・免疫系・神経系・内分泌系は、密接に連絡し合っており、このバランスが崩れると自然治癒力が低下します。
検査効果	・NK細胞活性度は40歳をピークにして低下し始めると言われます。 ・この検査で活性度を確認することにより、生活習慣の見直しにつなげることができます。

上記4項目の検査結果について医師の説明・事後指導を受けたい場合は、次の基本検査を受診してください。

## 基本検査〔検査料金4,210円〕

医師の問診・診察・事後指導(4項目検査の結果説明等)並びに簡単な検査(身長・体重・血圧)を実施します。

健診は10ml(cc)程度の採血だけで済みます。血液流動性(血液サラサラ度)と血圧脈波(血管年齢)の検査結果は健診当日に判り、活性酸素除去酵素・SOD活性度、免疫力・NK細胞活性度については、2週間後に判明します。

その他、健診についてのお問い合わせ先は次のとおりです。

県立岐阜病院 業務課医事係 058-246-1111(内線240・241)



**回答**  
領収書の表示の「薬剤負担金」は、薬剤一部負担金」のことで医療制度改革により平成16年4月に廃止となっています。ご意見をいただきこの表示を削除いたしました。ご指摘ありがとうございました。今後ともよりわかりやすい表示に努めてまいりますのでよろしくお願います。

**ご意見**  
診療代を支払ったときに領収書の項目に「薬剤負担金」と書いてあり窓口で質問したのですが、説明がよく分かりませんでした。分かりやすいものとしていただきたいのですが。

**回答**  
駐車場の管理については新築工事中でもあり、ご迷惑をおかけしています。駐車場でのご注意喚起に努めて参ります。

**ご意見**  
駐車場に病院には関係のない自動車が増えています。診療のため来院する患者のために掲示板などで注意をしてもらえませんか。



県立岐阜病院では、皆様方のご意見、ご提案を参考に良い病院運営に努めて参ります。





看護部からのお知らせ

# 新任看護師長紹介

西病棟5階看護師長 馬淵俊治  
西病棟5階は小児科・小児循環器・小児心臓外科・総合内科・耳鼻科・眼科以上6科の混合病棟です。

小児の入院は大きく分けて感染・非感染であり、非感染のなかに小児循環器・小児心臓外科の入院があり、感染入院は違う感染者が同じ部屋にならないよう注意しながら病床管理を行っています。

病棟スタッフ一同、患者様の生活を大切にしたい看護を提供すると共に、この病棟でできるだけ安心して治療をうけられる環境を提供しようと考えています。

入院中なにかお困りの点がありましたら看護師のほうまでお気軽にご相談下さい。

西病棟4階看護師長 古田明美  
西病棟4階は、整形外科・眼科の病棟です。

当病棟は突然の事故によって入院を余儀なくされた方や、視力の回復を心配されながら手術を受ける方々がおられます。師長になって考えることは、患者様がその人らしく、安心してこれから過ごしていただくために、私たちはどのように支援していったらいいかです。今までの生活を取り戻していただけるよう、患者様の希望を尊重しながら、よりよい方向へ医師をはじめとする医療チームと、患者様・ご家族とともに考えていきたいと思っています。

これからも、患者様を含めたチームワークを大切にしながら、病棟スタッフと共に成長していきたいと思っております。どうかよろしく願っています。

東病棟3階看護師長 伊藤正子  
東病棟3階は、外科・歯科口腔外科の病棟です。

4月から看護師長として働くことになりましたが、その任務の重大さに足がすくむような毎日です。自分に何ができるか、自問自答しながら、先輩方やスタッフの皆様の指導・協力のもとに3ヶ月目を迎えています。東3階は外科が中心で入院・手術・退院が多く、毎日が目まぐるしく動いています。その喧騒の中、末期癌の患者さんの疼痛コントロールにも目を向け、緩和ケアを心がけています。「整理・整頓された病棟づくり」「やさしい笑顔で患者様のケアができる」をモットーに日々の業務にあたり、患者様に満足して頂けるよう努力していきたいと思っています。

西病棟6階看護師長 肥田信子  
西6階病棟は、泌尿器科、皮膚科43床の混合病棟です。意欲いっぱいスタッフで活気溢れる明るい病棟です。一人ひとりその人らしさを尊重した看護、患者様の安全を保障した看護を提供しようとしてチーム一丸になって頑張っています。

医師をはじめスタッフの医療・看護の向上を目指そうという素晴らしい姿勢に影響され、また患者様からの多くの学びもあり、助けられ支えられて私自身が成長させて頂いています。

『冷静な頭で考え、熱いハートで何事にも取り組むこと』大先輩のお言葉ですが、これから管理に関わる上での基本になりつつあります。

患者様には笑顔で接し、笑顔で帰っていただけるよう努力したいと考えています。



肥田信子 馬淵俊治 古田明美 伊藤正子

## 栄養係です!

### 【中性脂肪をマークしよう!】

ビールをぐいっとあおりたくなる季節になってきました。つい調子に乗ってもう一本となりませんか? でも、ちょっと待ってください。お酒の飲み過ぎは中性脂肪値を上げる原因のひとつになります。

この中性脂肪値が高い人は、動脈硬化につながる危険因子もあわせもっている場合が多いことがわかってきました。中性脂肪が多いタイプは、高脂血症の中でも「高中性脂肪血症」といい、「内臓脂肪」がたまっているケースが多く見られます。肥満の程度に関係なくお腹がでできます。

高脂血症の診断基準(日本動脈硬化学会)  
成人 中性脂肪 150mg/dL以上(空腹時採血)

内臓脂肪を減らすにはどうすればいいの?

「たまりやすく減らしやすい」が特徴の内臓脂肪は、飲み過ぎ食べ過ぎを控えて摂取エネルギーを減らし、運動することです。地道に生活習慣の改善に取り組みのが早道です。



### あじの焼き浸し

今回は血液中の中性脂肪を減らす働きのある不飽和脂肪酸の一種である「EPA」や「DHA」が含まれている魚の料理を紹介しましょう。

材料(2人分)

あじ	2匹	A: ボン酢しょうゆ・水	各大さじ1杯
塩・こしょう	少々	砂糖	小さじ1杯
酒	適量	七味唐辛子	少々
ねぎ	12cm	青じそ	10枚
人参	3cm		

栄養価(1人分)

熱量: 116kcal たんぱく質: 15.2g 脂質: 2.5g

作り方

人参はせん切りにしてサッとゆでる。あじは三枚おろして、一口大に切り、塩、こしょう、酒をふりかける。ねぎは3cm長さに切る。青じそはせん切りにする。Aの材料を混ぜ合わせて、ゆでた人参を加える。あじ、ねぎをグリルで香ばしく焼く。熱いうちに漬け込み、そのまま冷ましておく。

を皿に盛り、青じそを散らす。



お知らせ

救急の日にちなんだ県民公開講座の実施について

## 県民健康セミナー 「救急医療 あなたの命を救います」

開催日: 平成16年9月4日(土) 13:30~16:00

開催場所: 岐阜メルサファッション館 8階  
メルサホール TEL.058-266-3030  
岐阜市徹明通1-15

定員: 360名(入場無料)要予約

開催テーマ: 「救急医療 あなたの命を救います」

お申込み方法: TEL.058-246-1111

はがき 〒500-8717 岐阜市野一色4-6-1

県立岐阜病院 FAX.058-248-3805

E-mail.c22601@pref.gifu.lg.jp

にて、住所・氏名・電話番号をお知らせください。

\*詳細は、別途院内で配布しますパンフレットをご覧ください(事務局管理課)

### 編集後記

「けんこう」第12号をお届けします。

この春の人事異動で広報担当も広報3年のベテランから広報新人となりました。皆様によりやすき病院をご案内できるようがんばりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

引き続き皆様のご意見、ご要望がありましたらEメール、院内の提案箱、患者様の声等にお知らせくださいお待ちしております。

### 岐阜県立岐阜病院 広報委員会

〒500-8717 岐阜市野一色4丁目6番1号  
TEL.058-246-1111 FAX.058-248-3805  
Eメールアドレス.c22601@pref.gifu.lg.jp



この印刷物は環境にやさしい大豆油インクを使用しています。



花フェスタ2005ぎふ