

西脇病院のページ

【西脇病院の理念】

地域に信頼される良質な医療の提供

西脇市立西脇病院(☎22-0111)
ホームページ <http://nshp.jp/>

マンモグラフィーによる乳がん検診

乳がんにかかる方は年々増加傾向にあり、現在では日本人女性の20人に一人が乳がんにかかると言われ、非常に身近な病気です。いつ自分がかかってもおかしくない病気とも言えるでしょう。

残念ながら、乳がんの予防法はまだ見つかっていません。しかし、乳がんは早期に発見すれば大部分の方が治る病気の一つです。決して怖い病気ではありません。

また、治療法も以前のように乳房すべてを切除する手術だけでなく、小さなものならがんだけ切除し乳房の大部分を残す「乳房温存手術」が主流となっています。早期発見のために、自己検診やマンモグラフィーなどによる定期健診が大切です。

マンモグラフィーとは、乳房のX線撮影のことです。専用の撮影装置により乳房を板状のものではさみ、薄く引き伸ばして撮影します。左右の乳房を横方向と上下方向から一枚ずつ、計四枚撮影します。乳房を薄く引き伸ばして撮影することにより、乳がんの初期症状の一つである石灰化(カ



▲早期発見のためにマンモグラフィー検診を

ルシウムの沈着)や腫瘍(しこり)などを発見することができます。

マンモグラフィー検診で何らかの異常があった方には要精密検査(精密検査が必要)の案内があります。要精密検査の結果に大変心配されるかと思いますが、要精密検査と診断された方のうち実際に乳がんが見つかるのは全国平均で3%程度しかありません。必要以上に心配せずに精密検査を受けてください。

当院は平成21年にマンモグラフィー検診施設画像認定施設に認定されています。撮影されたマンモグラフィーは、マンモグラフィー読影資格を持つ外科専門医と放射線科専門医が二重読影し、検診の結果は約二週間でお手元に郵送しています。

マンモグラフィー検査は、乳房をはさみますので痛い検

健康バンザイ

69

西脇病院の医師が健康や病気に関するさまざまな情報を提供します。



泌尿器科
玉田 博 先生

尿路結石について②

食生活での心がけで最も注意したいのは水分の補給。結石は尿の過飽和状態が要因となるので、それを防ぐために水分の摂取は大切です。1日2リットル以上の尿量を保つようにしましょう。「夜作られる」と言われる結石の予防には夕食後の水分補給がポイント。また、汗をかいて尿量が減る夏も努めて水分を補給するようにしてください。

アルコールを大量に飲むのは逆効果で、逆に脱水状態になります。ビールにはシュウ酸、さらには尿酸のもとになるプリン体が多量に含まれています。

アルカリ性の野菜は体の酸性化を防ぎ、結石の抑制物質であるクエン酸を作ります。ただし、野菜ばかりではシュウ酸の取り過ぎにつながりますから1食1皿が目安。また、ホウレン草、タケノコ、ナッツ類はシュウ酸を多量に含んでいますから、茹でるなどの料理の工夫をした方がいいものです。

偏った食生活や過食、運動不足になると結石ができやすくなります。食事は「バランス良く規則正しく」を心がけ、肥満にならないように。例えば、朝や昼は軽くすませて、夕食にしっかり食べるという不規則な食方はタブー。夜食べたものが尿中に排泄されて尿中の濃度が高くなり、結石ができる好条件になります。「結石は夜作られる」ことを肝に銘じておいてください。

看護師・助産師募集

西脇病院では平成24年4月採用予定の看護師・助産師を10名程度募集します。

- ▼職種 看護師・助産師
- ▼資格 昭和42年4月2日以降に生まれた方で、看護師または助産師の免許を有する方(平成24年3月31日までに同免許を取得する見込みの方を含む)
- ▼応募期間
- ・第2回 9月26日(日)まで
- ・第3回 10月17日(月)～11月14日(月)
- ・第4回 来年1月16日(月)～2月13日(月)

試験日

- ・第2回 10月4日(火)
- ・第3回 11月18日(金)
- ・第4回 来年2月17日(金)
- ※募集定員に達した場合は以降の試験は実施しません。
- ▼試験内容 面接・論文・健康診断
- ▼応募方法・問合せ 詳しくは病院総務課まで(病院内線366)



▲看護師・助産師募集中

西脇小児医療を守る会コラム 37

ママにだってできるんだよ!!



出張勉強会

6月27日にうつのみや産婦人科医院で2回目となる勉強会を行いました。

今回は、妊婦さんや産後間もない方も来てくださり、病気の予備知識や対処法などをお話させていただきました。これから子育てが始まり、急な発熱などで慌ててしまう事があるかもしれません。そんな時に勉強会でお伝えした情報や、お配りした冊子が大切な子どもを守る安心の一つになればと願っています。

9月は2日に加東市で、22日と30日は加西市で出張勉強会を行う予定です。近隣地域での勉強会は、より多くの方に私たちの活動を知ってもらえる良い機会です。また、西脇病院は北播磨地域からの利用

もあり、近隣地域の方々に伝えていくことで、地域医療を守る輪が広がり、安心して子育てができる地域づくりにつながればいいと思います。



◆問合せ 西脇小児医療を守る会
☎090-8538-1337 石井
<http://www.kodomonomirai.com>
info@kodomonomirai.com

健康づくりセンター行事予定 ○9月1日～10月4日分

行事名	対象者	実施日時	場所
母子健康手帳の交付		月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15	
3か月児健診	23年 5月生	9月 6日(火) 13:00～14:00	健康づくりセンター
	23年 6月生	10月 4日(火) 13:00～14:00	
1歳6か月児健診	22年 2月生	9月13日(火) 13:00～14:00	健康づくりセンター
3歳児健診	20年 8月生	9月 2日(金) 13:00～14:15	
10か月児乳児相談	22年11月生	9月15日(木) 9:30～11:00	西脇市役所
健康相談	希望者	毎週水曜日 9:30～11:00	
こころの相談	健康づくりセンターに申込みが必要	9月 5日(月) 13:30～15:30	西脇市役所
献血	希望者	9月20日(火) 10:00～12:00 9月20日(火) 13:00～16:00	
歯科訪問	歯科医院に通院困難な方(健康づくりセンターに申込みが必要)	9月21日(水) 13:30～14:30	自宅

臨時・パートの看護師と介護員を募集しています。詳しくは病院総務課までお問い合わせください。(病院内線366)