



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第17号

令和5年7月発行

発行元
市立室蘭総合病院
広報委員会

乳がん検診受診しませんか？

認定超音波検査士 (消化器領域・体表臓器領域) 宮谷 政江
診療放射線技師 中島 登子



皆さんは「**乳がん検診**」を受診していますか？

当院では日本乳がんピンクリボン運動の活動である、『ジャパン・マンモグラフィー・サンデー』(JMSプログラム)に賛同し「10月の日曜日に休日乳がん検診」を行っています。

検診は(マンモグラフィのみ、超音波のみ、併用検診)の組み合わせパターンがあります。今回は休日乳がん検診についてマンモグラフィ担当技師と乳腺超音波担当技師が紹介します。



「**当院の休日乳がん検診**」

担当医師や技師は勿論、受付事務を含め**全員が女性**です。いつもの検査室とは異なり受診者がリラックス出来る様な女性らしい環境づくりを心掛けています。



マンモグラフィ検査とは



マンモグラフィ検査は、乳腺専門のX線装置を使い、乳房を薄く伸ばして撮影を行う検査です。

薄く伸ばすときに痛みを感じるがありますが、リラックスして力を抜くと痛みが軽減されます。

🎀 特徴 🎀

- ① 小さな石灰化が見やすい。
- ② 早期乳がんや、乳がん以外の病変の発見に適している。
- ③ 約15分と短時間で撮影がおわる。



超音波検査とは

人が聞き取れない高い音(20KHz以上)を身体に当て臓器や組織にぶつかって出来る反射波を画像化する検査方法です。

🎀 特徴 🎀

- ① 痛みは無く、体に悪影響がない。
- ② 若い人の発達した乳腺組織にも適している。
- ③ 小さなシコリの診断が可能。
- ④ シコリ形成がない早期乳がんは判断が難しい。
⇒放射線技師と連携しチーム医療を行います。

マンモグラフィと超音波検査を組み合わせ見落としを防ぐ併用検診をお勧めします!!

≪今年度、休日乳がん検診の予約開始は

8月中旬から病院ホームページに掲載予定≫

通常の乳がん検診は随時予約検査を行っております!

マッサージで 癒やされませんか？

緩和ケア認定看護師 磯貝 英利子

今月の運動の動画が、こちらから見られます



背中をさすってもらって安心したり、苦しさがラクになった経験はありませんか？

これは気のせいではなく体のメカニズムとして確かな理由があります。

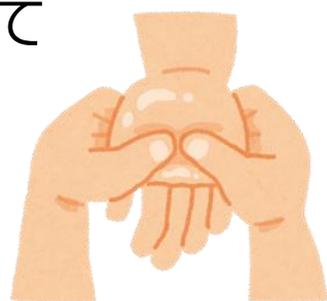
人から触れられる以外でも、コツを押さえれば同じようにマッサージで自分を癒やすこともできます。

この機会に簡単な「ハンドマッサージ」を通して自分自身を癒やしてみませんか。



<ハンドマッサージの方法>

1. 手持ちのハンドクリームをぬりながら手の平全体を親指で、もみほぐします。
2. 手の甲の間を指で手首に向かってさすります。
3. 指を1本ずつ、くるくるとマッサージをして終了です。



<ハンドマッサージのポイント>

* ほどよい圧で温かい手で触れる。

* 好きな時間に行く。

朝：体が温まり一日が快適に
始められる。

夜：一日の疲れが取れて眠りにつきやすい。



<ハンドマッサージの効果>

* いつでもどこでもできる

→特別な場所や道具はいりません。

* 血流が良くなる

→冷え肩こり不眠症の解消につながります。

* リラックス効果・ストレス緩和

* オキシトシン（幸せホルモン）

セロトニン（愛情ホルモン）の増強

→自分だけではなく

他の人に行うと**更に効果アップ**
すると言われています。



市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院
Muroran City General Hospital

知りたいテーマ・運動などございましたら、ご意見をお寄せください