

# あおぞら

2015 vol.159 7月号

医療法人社団七仁会 田園調布中央病院

広報誌

## 特集

がん検診を受けましょう



氏名  
成瀬 博昭  
役職  
院長  
専門領域  
呼吸器外科

## TOPICS 簡単に出来る腰痛体操

## 第25回 公開医療講座のご案内

### 診療科目

**内科** (一般・リウマチ・膠原病・呼吸器・消化器)

**外科** (一般・消化器・呼吸器外科・肛門 内視鏡外科)

**整形外科** (一般・骨折・各関節痛・ひざ・骨粗鬆症)

**眼科** (一般・白内障・網膜剥離・緑内障)

泌尿器科・循環器内科・皮膚科・疼痛外来・乳腺外科

形成外科・脳神経外科

予防接種(肺炎球菌・インフルエンザ・MR・麻疹・風疹・

破傷風・おたふく風邪・肝炎)※対象 15 歳以上

ウエルネス外来(要予約)※自由診療

### 受付時間

【午前】8:00~12:00 【午後】8:00~16:30

診療開始

【午前】9:00~ 【午後】14:00~

◆診療科により受付・診察時間が異なる場合がございます。詳細につきましてはお電話、受付までお問い合わせ下さい。

### 面会時間

11:00~20:00

(面会時間は他の患者さまにご迷惑のかからないようお守り下さい。)

医療法人社団七仁会田園調布中央病院

〒145-0071 東京都大田区田園調布 2-43-1 TEL:03(3721)7121

発行:田園調布中央病院 広報委員会



## がん検診に数の制限がなくなりました

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん検診は、毎年、当院への割り当て数に制限があったため、すべての方に検診していただくことが出来ずにご迷惑をおかけしてまいりました。今年度より大田区からの制限がなくなりました。予約受付開始日は6月29日（月曜日）ですが、対象者で希望されれば、どなた様でも検診が出来ます。



## メリット 早期発見・早期治療

検診は自覚症状が無い時点でされることから、がんが進行していない状態で発見することが出来ます。がんが不治の病と言われたのは昔の事で、現在では**早期発見、早期治療でがんはその多くが治ります**。がん検診では、がんになる前の病変が発見されることもあります。子宮頸部異型上皮、大腸ポリープ等の前がん病変は、それを治療することでがんになることを防ぐことができます。

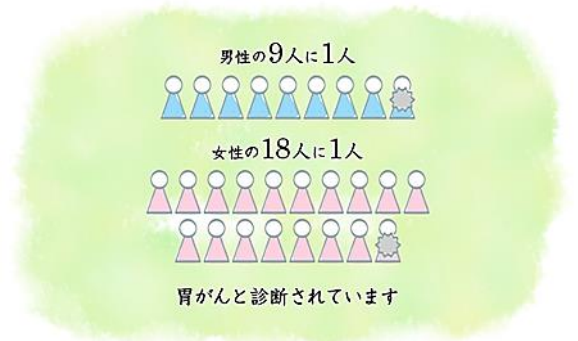
Q. がん検診で精密検査が必要と判定されました。精密検査は必要ですか？

A. がんの疑いを含め異常（病気）がありそうと判断されたわけですから、より詳しい検査を行う必要があります。症状がない、健康だからといった理由で精密検査を受けないと、見つかるはずのがんを放置してしまうこととなります。かならず受けましょう。

Q. 精密検査は何処で受けたら良いでしょうか？

A. 当院で可能です。院長外来にご相談下さい。

## 胃がん



平成 23 年度に胃がん検診を受けた方は 3,789,998 人、9.15%（346,719 人）の方が要精密検査となり、そのうちの 1.78%（6,178 人）の方から胃がんが発見されました。

男性は 9 人にひとり、女性は 18 人にひとりが、一生のうちに胃がんと診断されています。

胃がんによる死亡数は男性では第 2 位、女性は第 3 位です。

男性では 31,978 人、女性は 16,654 人の方が胃がんで亡くなっています。（2013 年）

Q. 胃癌検診で精密検査が必要と言われました。

A. 胃内視鏡検査を受けましょう

直接観察し、組織検査をして診断します。ピロリ菌のチェックも可能です。

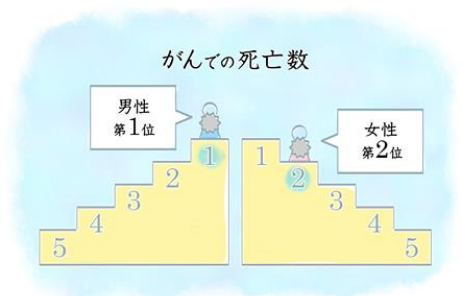
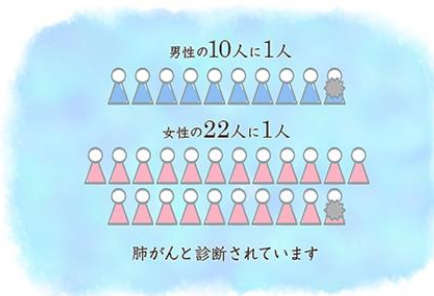
当院では、苦痛を軽減するために鎮静剤を利用します。『楽ちんな検査』です。経験豊富なベテランのドクターばかりです。安心して検査をお受け下さい。

## 肺がん



肺がん検診を受けた方は 7,092,407 人、2.68%（190,266 人）の方が要精密検査となり、そのうちの 2.22%（4,228 人）の方から肺がんが発見されました。

男性は 10 人にひとり、女性は 22 人にひとりが、一生のうちに肺がんと診断されています。



肺がんは日本人のがんによる死亡数の第一位です。

男性では 52,054 人、女性は 20,680 人の方が肺がんによって亡くなっています。(2013 年)

Q. 肺がん検診では被爆が心配です。

A. X 線撮影機器自体が飛躍的に改善され、胸部 X 線写真の撮影時に受ける被ばく量はきわめて少なく、人体への影響を及ぼすことはありません。

Q. 肺がん検診で精密検査が必要と言われました

A. **是非とも院長外来へいらして下さい。**

### ①胸部 CT 検査

病変が疑われた部位をさらに詳しく、より小さな陰影も見つけます。撮影したその日に、結果をご説明いたします。

### ②気管支内視鏡検査

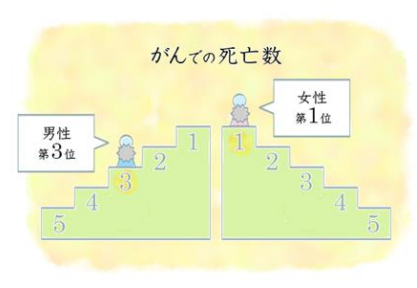
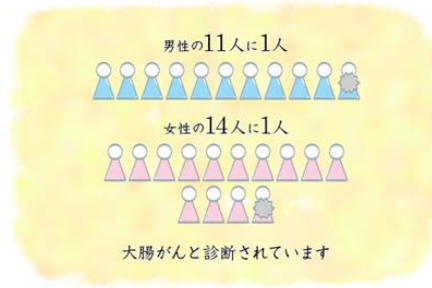
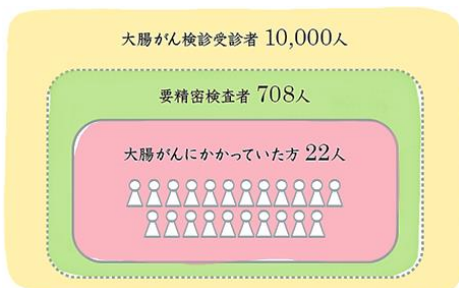
内視鏡を気管支に挿入し、病変が疑われた部位から組織を採取します。院長自ら検査にあたります。苦しめることは決していたしません。

## 大腸がん



大腸がん検診を受けた方は 7,674,030 人、7.08% (543,330 人)の方が要精密検査となり、そのうちの 3.08% (16,736 人)の方から大腸がんが発見されました。

男性は 11 人にひとり、女性は 14 人にひとりが、一生のうちに大腸がんを診断されています。



大腸がんは女性のがんによる死亡数の第一位です。

男性では 25,808 人、女性は 21,846 人の方が大腸がんによって亡くなっています。(2013 年)

Q. 便の中に血があるかないかを見るだけで大腸がんが発見できるの？

A. 腸内を便が移動する際、大腸がんやポリープが擦れて血液が付着します。

**便潜血検査では、進行がんの約 80%、早期がんの約 50%を発見することが出来ます。**

Q. 痔を患っている場合、大腸がんだと診断されてしまいませんか？

A. 痔でも必ずしも陽性になるわけではありません。もし陽性となった場合、がんを見逃さないため、『痔だから陽性になった』とは思わずに、必ず精密検査をお受け下さい。

Q. 大腸がん検診で精密検査が必要と言われました。

A. 大腸内視鏡検査を受けましょう



肛門から内視鏡を挿入して、ポリープ等の病変が見つければ、病変の一部を採取して悪性度を調べます。切除可能なポリープであれば、その場で切除、治療も可能です。詳しくは外科外来、院長外来で。大腸がんは、早期であれば90%以上が完治します。要精密検査となった場合には、必ず検査をお受け下さい。

## 乳がん



乳がん検診を受けた方は2,511,299人、8.38%（210,347人）の方が要精密検査となり、そのうちの3.83%（8,047人）の方から乳がんが発見されました。一生のうちにおよそ12人にひとりが乳がんと診断されています。2013年には乳がんで13,148人が亡くなっています。

当院では、**火曜日の午後、女性の専門医による乳腺外来**を、木曜日の午前、昭和大学乳腺センターの専門医による乳腺外来を行っています。ご遠慮なくご相談ください。

## がん検診

わからないこと、疑問に思うことがありましたら、遠慮なく院長外来へお越しください。

どこの科で診てもらったらいいのか分からない。  
昼間、眠くてしかたない・・・煙草をやめたいけどどうしたらいいか・・・など  
お悩みの方がいらっしゃいましたら、院長外来の受診をおすすめいたします。  
診断の結果により専門医を、ご紹介いたします。  
院長外来ご希望の患者さまは受付にて、お申込みください。



ストレッチには仕事の合間にできるもの、自宅でじっくりとできるものなど、様々なものがあります。

ずっと同じ姿勢でいると、体の筋肉がこわばってしまいます。腰痛にもつながりますので、ストレッチを行って、体の筋肉を引っ張って伸ばすストレッチを行いましょう。

腰痛の改善や予防を兼ねて、全身をリラックスさせてあげましょう。

※腰痛の種類によっては、ストレッチによって症状が悪化する場合があります。現在痛みがある人、腰痛の治療を行っている人は、医師に相談の上、ストレッチを行うようにしてください。



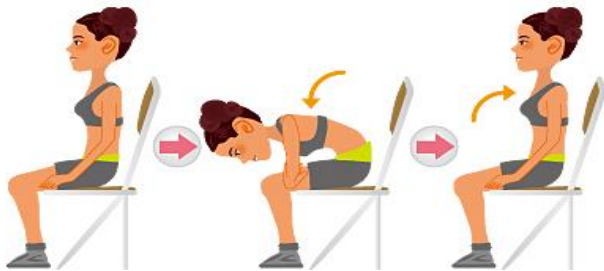
腰痛体操としてストレッチを行う場合の約束事があります

- ★ 無理はせず痛みがある時は行わない
- ★ 痛みがひどくなる場合、すぐに中止する
- ★ 自分のペースで行い、毎日継続できるようにする
- ★ 反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない
- ★ 医師や専門家の意見に従う

### 前屈運動

ゆっくり息を吐き前屈運動

前屈したら姿勢を5秒キープ！



### 前屈運動（足を組んで）

足を組んでゆっくり息を吐き前屈運動

前屈したら姿勢を5秒キープ！

左右交互に行いましょう！



### 膝の抱え込み運動

息を吸いながら膝の抱え込み運動

前屈したら姿勢を5秒キープ！

足を戻すときは息を吐きながら戻しましょう！

左右交互に行いましょう！



### 腰回しストレッチ

ゆっくり息を吐き腰回しストレッチ

腰を回したら5秒キープ！

戻すときは息を吸いながら戻しましょう！

左右交互に行いましょう！





転倒予防～目指そう！転ばないカラダ～』の地域医療公開講座を開催します

転んで骨を折ると、入院治療が必要になったり、歩きづらくなって、生活が不自由になることがあります。日々の暮らしを楽しむために、転倒事故をできるだけ避けたいものです。ちょっとしたコツを覚えて、転ばないようにしましょう。

TMG Toda  
Medical Group

田園調布中央病院 公開医療講座 第25回 2015

# 転倒予防について

## 目指そう！転ばないカラダ

平成27年7月28日(火)

10:00 ~ 11:00 参加無料

講師

田園調布中央病院  
理学療法士 亀井 達也

会場 野村證券 田園調布支店 ラウンジ

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011(代表)

定員 20名

※メイトカイザー東急スクエアガーデンサイト店さんの隣に

田園調布支店直通のエレベーターがございますのでご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ

☎ 03-3721-7121(代表)

田園調布中央病院 総務課 中井

電話受付時間: 平日 9:00 ~ 16:30

土曜日 9:00 ~ 12:00



※当日撮影した写真は、当施設ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください