



乳がんになった時の情報収集

外科 柄川千代美

「情報収集」というと、最近ではインターネットを活用する方が多いと思います。病気のことで、キーワードを入力すれば、多数の検索結果が出てきます。しかしながら、そのなかから正しい情報をどのようにピックアップすればいいのか、迷うことも多いのではないのでしょうか？



われわれ医療従事者は、学会や勉強会に参加したり、医学雑誌の論文を読んだりして情報収集をしていますが、患者様にとっては難しいことです。学会発表や論文ではわかりづらい医療用語や略語が多用されます。

また日常診療において複数の選択肢がある場合、そのための情報収集には「**乳癌診療ガイドライン**」を活用します。このガイドライン作成には日本乳癌学会から多数のエキスパートが参加しており、信頼度の高い、中立的な情報源です。しかしこれも患者様やご家族が読みこなすのは困難です。



そこで、このガイドラインを一般の方用にわかりやすく、質問形式で編集した「**患者さんのための乳がん診療ガイドライン**」が出版されています。

治療の選択に困った時は、例えば**セカンドオピニオン**という手段もあります。インターネットで検索してみるのもいいでしょう。確実に信頼できる内容を求めるとしたら、このようなガイドラインを利用するのもいいのではないのでしょうか？

当院の
セカンドオピニオン外来も
お問い合わせください

「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」は、医療者用の5冊を1冊にまとめています。

よろず相談プラザ内
がんに関する図書コーナーにも
置いています



★ 健康ひろば ★

日時:毎月第3水曜日 14:00~16:00
場所:イオン尼崎(旧カルフル)1階
内容:骨密度・血管年齢・血圧測定・健康相談
※無料ですのでお気軽にお越しください。



★ オータムコンサート ★

ソプラノコーラス、楽器演奏
出演:コーロあまでゆうす
日時:平成22年10月14日(木) 17:00~
場所:関西労災病院 玄関ホール
※楽しいひと時をお過ごしください。(無料)



理念 基本方針

●● 良質な医療を働く人々に、地域の人々に、そして世界の人々のために ●●

- ・私たちは、働く人々の健康確保のための医療活動、即ち「勤労者医療」の中核的役割を担ってこれを推進します。
- ・私たちは、急性期医療機関として良質で安全・高度な医療の提供を行うとともに、地域の諸機関と連携して地域医療の充実を図り「地域に生き、社会に応える病院」としての発展を目指します。
- ・私たちは、患者様の権利を尊重し、医療の質の向上ならびに患者サービスの充実に励み、「信頼され、親しまれる病院」作りを心がけます。
- ・私たちは、「開かれた皆様の病院」として、ボランティアや有志の方々との病院運営への参加・協力を歓迎します。
- ・私たちは、病院使命の効果的な実現のために「働き甲斐のある職場」作りを行い、運営の効率化と経営の合理化を推進します。



スポーツの秋 けがに気をつけてスポーツを楽しみましょう

スポーツ整形外科 内田良平

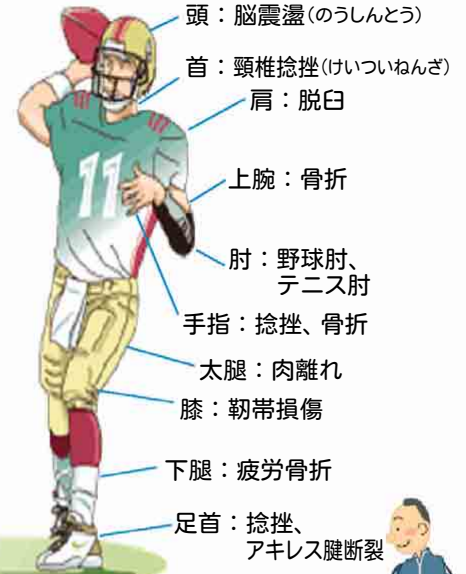


暑い季節が終わり、運動するのに適した季節、**スポーツの秋**がやってきました。多くの学校や地域では、運動会や様々なスポーツ大会が体育の日前後に開催されます。普段、運動をしていない人でも、この時ばかりはと張り切って参加する人が多く、この時期は**運動中のけが**により救急車で搬送される人も多いそうです。



スポーツ傷害は年齢や普段の運動量、スポーツ種目などによってさまざまで、発生部位も体全般にわたり、主に以下の2つに分類されます。

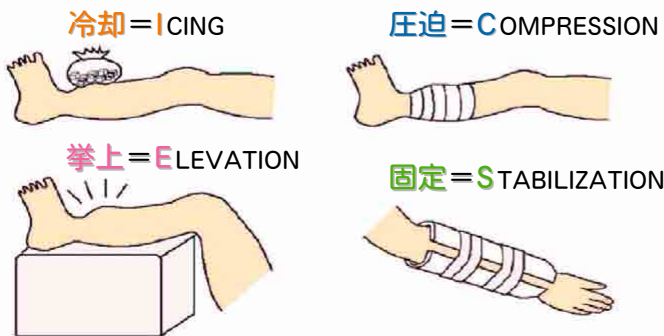
- ①外傷(急性のけが)：すり傷、打撲、捻挫、脱臼、骨折など
- ②障害(過労性の炎症による筋・腱・骨などの「オーバーユース症候群」)：野球肘、野球肩、衝突性外骨腫、有痛性三角骨、疲労骨折、ジャンパー膝、足底筋膜炎、テニス肘、アキレス腱炎、腰椎分離症など



応急処置

けがをした時の応急処置は四つの英語の頭文字を取って**RICES**(**ライスズ**)と呼ばれる方法で行います。

- R**EST=安静：運動を中止し、楽な姿勢にします。
 - I**CING=冷却：患部を冷やします。
 - C**OMPRESSION=圧迫：腫れや内出血を防ぐため、包帯などで患部を軽く圧迫します。
 - E**LEVATION=挙上：腫れや内出血を防ぐため、患部を心臓より高い位置に保ちます。
 - S**TABILIZATION=固定：痛みを軽くするため、副木などで固定します。
- その他：すり傷に関しては水道水で洗っておきます。
(なお症状がひどい場合や持続する場合は整形外科や専門医へ受診することをお勧めします。)



予防法

1. 普段から運動不足を解消するよう努めてください。
2. スポーツの前後の準備体操
運動前に10分間程度の準備運動(ストレッチ、ジョギングなど)を行い、運動後にも10分間程度の軽い運動とアイシングを行い、興奮状態にある体を徐々に運動前の状態に戻してください。
3. もともとけがや傷害のある人はテーピングや装具などを装着してください。

勤労者予防医療センターにて運動指導やアスレチックリハビリテーションを行っています(有料)

皆さん、けがに気をつけてこの秋はスポーツを楽しみましょう!

🌟 **ブログ始めました☆**
かんろうメディカル通信
<http://kanrou.blog106.fc2.com/>

独立行政法人 労働者健康福祉機構 関西労災病院
 尼崎市稲葉荘3-1-69 TEL 06-6416-1221(代表)
 HP <http://www.kanrou.net/>
 携帯版HP <http://www.kanrou.net/mobile/>
 発行人 林 紀夫 編集人 福山 裕

