小郡第一総合病院 〒754-0075 山口県山口市小郡中央通８番１１号 TEL 083-972-0333

病院だより

2026/10
vol.401

乳がん検診を受けましょう

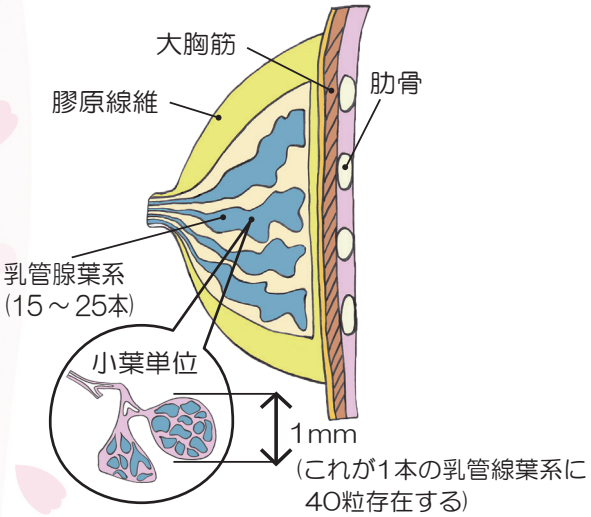
10月はピンクリボン月間です。ピンクリボンとは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発運動のシンボルです。

乳がんは、40代半ばから後半にかけて発見されることが多いのですが、20歳過ぎから認められ、30代ではさらに増え、40代後半から50代前半でピークとなっています。20歳を過ぎると「乳がん年齢」です。早期発見のために、40歳未満の方は特に自己検診を行い、少しでも気になることがあれば外科や乳腺科を受診すること、40歳以上の方は２年に１度の乳がん検診を必ず受診することが、とても大切です！

乳がん検診には、レントゲン撮影を用いたマンモグラフィ検診、超音波検診(エコー検診)があります。今回はマンモグラフィ検診と自己検診についてご紹介します。

マンモグラフィ検診

マンモグラフィは、放射線を用いた乳房検査です。通常の放射線検査は主に骨を診るための検査です。
この検査は、技師が手で乳房を引き出し、装置で均一に伸ばすことで乳房の中の組織を観察します。



【撮　影】
方　　向：①上下
　　②ななめ
枚　　数：合計4枚
撮影時間：約１分／枚
※乳房を伸ばしている時間
検査時間：約20分（着替え等含む）

撮影自体に抵抗がある方も少なくありませんが、**当院での撮影は女性の技師**が行っています。検査時の痛みについても、大半の方は「思っていたより痛くなかった」とおっしゃいます。また、乳房の大きさも痛みの強さには関係ありません。月経前や月経時に乳房が張りやすい人は、張っていない時期に検査を受けましょう。痛みの感じ方は人それぞれですが、検査時は受診者の耐え得る範囲で薄く伸ばして撮影していますので、過剰にご心配されず、お気軽に受診してください。

自己検診

閉経前の方は、月経が**始まって**５～７日目に行うと、乳房が最も柔らかい時期なのでしこりが分かりやすくなります。

乳房の形はどうか？

1．鏡の前に立って両腕の力を抜いて自然に腕を下げたままa～cをチェックする。
　a. 左右の乳房の形や大きさに変化はないか？
　b. 乳房のどこかに皮膚のへこみや、ひきつれはないか？
　c. 乳首がへこんだり、ただれができていないか？
2．両腕を上げた状態で同じようにa～cをチェックする。

乳房にしこりはないか？

1．乳　房
　仰向けになり背中に枕や折りたたんだタオルなどを入れて胸を張るようにして、腕を上げたり下げたりしながら反対の手の指のはらで乳房全体を柔らかく、しかもしっかり滑らせるように撫でて、しこりの有無をチェック！
2．脇の下
　起き上がり、手の指をそろえて伸ばした状態で脇の下に入れ、リンパ節のしこりの有無をチェック！

乳首からの分泌物

左右の乳首をそれぞれ軽くつまんで、乳をしぼるようにして、**血液の混じった**分泌物がないかどうかをチェック！

災害支援ナースとして活動してきました

2026年7月28日（火）16時27分頃、熊本県内で最大震度7を観測する地震が発生しました。この地震に伴い、日本看護協会からの要請で、発災から1か月が経過した8月27日～8月30日の4日間、災害支援ナースとして熊本県八代市へ派遣され、支援活動を行いました。

初めに熊本駅へ到着した際は「熊本市内はいつもと変わらないのでは？」と感じたのが正直なところでした。しかし、活動場所である八代市へ移動するにつれて倒壊した家屋や休業を余儀なくされた店舗などを目の当たりにし、言葉にできない思いがこみ上げました。

活動拠点は、避難所となっていた市のコミュニティセンターです。周辺の被災者約30名が避難されており、その多くは家屋が全壊または半壊した独居の高齢者でした。発災直後は断水によりトイレや入浴も困難な状況だったそうですが、発災から2～3週間で水道が復旧していました。私たちが着任した頃には、プライバシーに配慮したテントや段ボールベッドの設置、水道不要の簡易シャワーの導入、周辺の入浴施設への移動支援などが整いつつありました。また、飲食料品やオムツ、消毒・応急処置グッズなどの物資も届いており、昼食には毎日炊き出しが行われ、温かい食事を提供できる環境になっていました。避難所では町内会長様や自治会長様をはじめ、地域住民の方々がボランティアとして活動されており、「地元のみんなで支え合っていこう」という強い思いが伝わってきました。私もその思いに寄り添い、ともに力になりたいという気持ちで活動に臨みました。

発災から1か月が経過したこの時期、避難者の方々の不安は「いつ自宅へ帰れるのか」「家はこれからどうなるのか」「この土地で住み続けられるのか」といった精神的な疲労へと変化していました。時には涙を流しながら「話を聞いてほしい」「聞いてもらえるだけでありがたい」とおっしゃる姿に、胸が締め付けられる思いがしました。現場では、偶然にも別の支援で入られていた山口県職員の方々とお会いすることができました。被災者の方々の気持ちにできる限り寄り添い、いま自分たちにできる支援を微力ながら尽くそうと、心を一つにして活動を完遂いたしました。

今回の活動を通じ、南海トラフ巨大地震などの最大震度や長引くインフラ停止を想定した事前の備えがいかに重要かを痛感しました。

具体的には、最低3日～1週間分の水や食料、簡易トイレの備蓄を徹底することが不可欠です。また、家具の固定やガラス飛散防止対策を講じて在宅避難時の安全を確保するとともに、避難経路や家族間での連絡方法をあらかじめ共有しておく重要性を改めて実感いたしました。

最後になりますが、このたびの地震により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧と心の平穏が訪れることを心よりお祈り申し上げます。

吉村美佐緒

■□医師赴任のお知らせ□■

耳鼻咽喉科　小林　由貴　（こばやし　ゆき）
出 身 地：岡山県　　出身大学：香川大学　（H23年卒）
趣　　味：そうじ

専 門 分 野：耳鼻咽喉科疾患全般
所 属 学 会：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
専門医など：耳鼻咽喉科専門医、補聴器相談医

◆私のモットー◆ 地域の皆さまのためにがんばります

world diabetes day

「世界糖尿病デー」
イベントのお知らせ

今年は「糖尿病と災害～避難所生活シュミレーション～」をテーマにイベントを開催いたします。もしもの時に慌てないための“防災知識”と“セルフケア”を身につけましょう。糖尿病の患者さまも、糖尿病でない方も、ぜひ、この機会にお気軽にお立ち寄り下さい。

開 催 予 定 日：令和８年１１月１３日(金)
１０時～１１時３０分

開　催　場　所：小郡第一総合病院
・正面玄関側の再来受付機前
・１階脳神経外科前待合ロビー

イベント内容：看護師による血糖・血圧測定・糖尿病の相談会
：管理栄養士による栄養相談会
：その他　展示コーナー
＊展示期間　１１月１日(日)～１１月１３日(金)
＊展示場所　正面玄関側の再来受付機前
：糖尿病パンフレット配布、食品試食サンプル配布

栄養一口メモ

なすは秋になると皮がやわらかく、実がしまっておいしくなる野菜です。「秋茄子は嫁に食わすな」という有名な言葉は、「秋のなすはおいしいから食べさせない」という説と「なすを食べて体が冷えてしまわないように」とされる解釈があるそうです。

旬の時期に生の食材のまま調理してもおいしいですが、使いやすいサイズに切って揚げなすにして冷凍保存しておく、天日干しにして水分をとばし、乾物にして長期保存しておくなど１年中楽しむ方法があります。

主菜にも副菜にもなる　なすと豚肉のポン酢蒸し

エネルギー	タンパク質	塩分
358kcal	12.3g	1.6g

材料（作りやすい量　２人分）

豚バラ肉（こま切れでも可）……150ｇ
なす……２本
塩……適量
黒こしょう……適量
A ポン酢……大さじ２
A ごま油……大さじ１
A おろししょうが……小さじ 1/2

あれば
小ネギ・すりごま……適量

作り方

1. 豚肉に塩、黒こしょうを適量ふってよくもみ込む
2. なすはへたを切り落とし、縦に切り込みをいれる
3. 1.の豚肉をなすの切り込みにつめる
4. 耐熱皿に3.のなすを並べてラップをして600Wで８分を目安に加熱し火を通す
5. ボウルにポン酢、ごま油、おろししょうがを入れて混ぜあわせ4.の上にかける
   好みで小ネギやごまをさらにのせる

健　康　アドバイス

・なすは 90%以上が水分でビタミンやミネラル類はあまり含まれていません。「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮には「ナスニン」と呼ばれるアントシアニン系色素があり、細胞の酸化を防ぎ、コレステロールを取り除いて、血液をサラサラにする働きが期待されます。
・なすは水分が多いため風にあたるなど冷やしすぎるとちぢむのでラップに包んで保存するとよいです。

（管理栄養士　栗林陽子）

生活習慣病教室のご案内

○予約不要でどなたでも無料でご参加いただけます。
皆さまのご参加をお待ちしております。

（糖尿病教室）　　15：00～16：00（毎週木曜日）

開催日	内　　容	担当
10/1(木)	糖尿病の検査について	臨床検査技師
	運動のすすめ～基礎編～	理学療法士
10/8(木)	糖尿病とは	淀川医師
	安全にお薬を内服するために	薬　剤　師
10/15(木)	糖尿病の食事療法	管理栄養士
10/22(木)	今日からできる足のケア	看　護　師

※いずれも５階会議室にて開催いたします。

高額療養費の「自己負担限度額」が変わりました

2026年８月診療分から、高額療養費制度の自己負担限度額が見直されました。

これまで「限度額認定」をご利用されていた方も、2026年8月以降は自己負担限度額が変更されています。自己負担限度額は年齢・所得・加入している市町村、健康保険組合などによって異なる為、ご不明な点がある場合は、まずはご加入している健康保険へご確認下さい。

また、「マイナ保険証」にて医療機関などで限度額情報が確認できれば、限度額認定証の交付手続きや提示が不要となりますので是非ご利用ください。

「マイナ保険証」をお持ちでない方は、資格確認書と限度額認定証をご提示ください。

マイナ保険証・資格確認書をお持ちでない方の申請や確認について

・国民健康保険の方
　→お住まいの市区町村の国民健康保険窓口
・後期高齢者医療制度の方
　→お住まいの市区町村の後期高齢者医療窓口
・会社の健康保険に加入されている方
　→ご加入の健康保険組合・協会けんぽ等

専門外来・健診・予防接種のご案内

診療科	内容	開催日	受付時間帯	予約	場所	費用	担当
内科	フットケア外来 (糖尿病足病変予防)	木曜日	13:00～16:00	要	内科 外来横	保険診療	看護師
	糖尿病相談窓口	第2･4木曜日	10:00～11:00		内科 外来横	無料	看護師
	禁煙外来	月曜日	9:00～11:00	要	内科外来	保険診療	中坪医師
小児科	神経発達外来	第1･3木曜日	14:00～16:00	要	小児科 外来	保険診療	松重医師
	ダウン症・染色体外来	第1･3金曜日	14:00～16:00	要	小児科 外来	保険診療	杉尾医師
外科	乳腺外来(初診)	月曜日	13:00～15:00	要	外科外来	保険診療	矢原医師
	乳腺外来(再診)	木曜日	9:00～10:00	要	外科外来	保険診療	周山医師
	CVポート外来	月･水曜日	8:30～11:00	要	外科外来	保険診療	徳久医師
整形外科	スポーツ外来	火曜日	15:00～17:00	要	整形外科 外来	保険診療	末冨医師
	骨粗鬆症外来	水曜日	14:30～	要	整形外科 外来	保険診療	藤井医師
	骨粗鬆症栄養相談	10月14日(水)	14:00～15:00		総合受付横	無料	管理栄養士
	再生医療外来	水曜日	14:00～	要	再生医療 外来	自由診療	整形外科医師
	リウマチ外来	水曜日	14:30～	要	整形外科 外来	保険診療	徳重医師
	リンパ浮腫外来	第2･4木曜日 第1･3･5木曜日	10:00～	要	整形外科 外来	保険診療	服部医師 玉野井医師
	リハビリ外来	木曜日	9:00～11:00	要	リハビリ 診療室	保険診療	土井医師
		第1･3･5金曜日					坂本医師
産婦人科	ひまわり外来（更年期外来）	月曜日	13:00～14:00	要	産婦人科	保険診療	成松医師
眼科	ロービジョン外来	水曜日 金曜日	15:30～ 14:30～15:30	要	眼科外来	保険診療	吉村医師 視能訓練士

●専門外来の予約票をお持ちの方は自動再来受付機で受付を済ませた後、各科外来窓口にお越しください。受付できない方は、総合受付（31番窓口）へお申し出ください。

●**外来全科休診日**（各科の休診日はホームページに掲載）
土曜日、日曜日、祝日、８月15日(創立記念日)、年末年始(12月30日～１月３日)

紹介状をお持ちでない方の予約受付 （整形外科・耳鼻咽喉科・泌尿器科のみ対応しています） **再診予約変更・お問合わせ**	TEL　083－976－0212	平日　8：30～12：00 13：00～17：00（対応時間） （予約受付係にて）
紹介患者さんの予約受付 （紹介状をお持ちの方）	TEL　083－976－0201 FAX　083－976－0203	平日　8：30～17：00（対応時間） （地域医療福祉連携室にて）

一般外来診療担当医表（10月分）

診療科名		受付時間	月	火	水	木	金
内科 ＊専門外来あり	糖尿病・血液	※健診後の精密検査は10：30まで	野見山　淳（新患制限あり）	淀川千佳	野見山　淳	野見山　淳	淀川千佳
	循環器※		循環器医師（再来予約のみ）	杉　直樹	杉　直樹	循環器医師（再来予約のみ）	杉　直樹
	消化器	8:30～11:00	大石俊之	北瀬　彰	青山将司	大石俊之	北瀬　彰
		※循環器内科にはなるべく紹介状をご持参ください			田中裕子（再来予約のみ）		青山将司
	呼吸器		中坪成太		村川慶多（完全予約制）		松永和人（完全予約制）（第2・4週）
	糖尿病・血液	13:00～16:00	野見山　淳	淀川千佳（再来予約のみ）	野見山　淳（再来予約のみ）	野見山　淳（再来予約のみ）	淀川千佳（再来予約のみ）
						淀川千佳（第1・3・5週）（予約のみ）	山本　薫（第1週）（予約のみ）
	循環器			杉　直樹（再来予約のみ）	杉　直樹（再来予約のみ）	山本　薫（第2・4週）（予約のみ）	杉　直樹（再来予約のみ）
	消化器		北瀬　彰（再来予約のみ）		田中裕子（再来予約のみ）		
	呼吸器					水津純輝（15：30まで）	
脳神経内科		12:30～16:00			清水文崇（予約のみ）		
小児科 ＊専門外来あり		13:00～16:30					大学医師
外科 ＊専門外来あり		8:30～11:00	矢原　昇	矢原　昇	矢原　昇	徳久晃弘	徳久晃弘
			徳久晃弘		徳久晃弘	周山理紗（予約のみ）	矢原　昇
		13:00～16:00	矢原　昇		矢原　昇		徳久晃弘
整形外科 完全予約制 ＊専門外来あり		8:30～11:30	米村　浩	徳重厚典	米村　浩	土井一輝	藤井裕之
			坂本相哲	服部泰典	徳重厚典	服部泰典（第1・3・5週）	米村　浩
			鈴木歩実	佐々木　淳	末冨　裕	佐々木　淳	末冨　裕
					油形公則	鈴木歩実	坂本相哲（第2・4週）（新患のみ）
						玉野井慶彦	
脳神経外科 ＊【】内は診療開始時間		8:30～11:00			金谷妃呂子【10：00～】		森　尚昌【9：30～】
泌尿器科		8:30～11:30	塚本　学	和田健一郎	塚本　学	塚本　学	和田健一郎
					和田健一郎		松山豪泰（第1・3・5週）（新患のみ）
産婦人科 ＊専門外来あり		8:30～11:30	成松昭夫（11：00まで）		成松昭夫	爲久哲郎（11：00まで）	成松昭夫
		13:00～14:00	成松昭夫				
眼科 ＊専門外来あり		8:30～11:30		榎　美穂		榎　美穂	榎　美穂
			山田貴紀		山田貴紀（予約のみ）	山田貴紀	山田貴紀
			吉村佳子	吉村佳子	吉村佳子	吉村佳子	
		13:00～16:00	吉村佳子		小林由佳	榎　美穂	
						山田貴紀（第1・3・5週は予約のみ）	
耳鼻咽喉科		9:30～12:00	増満洋一（10：30まで）		増満洋一	増満洋一	
				小林由貴			小林由貴
		13:00～15:40	西村省吾		篠原秀平		

※午後の診療の受付開始は13時からですが、診療開始は14時からとなります。