## 理事長からの新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

昨年6月から理事長に就任しました大井田隆です。

時代は超高齢化社会に向かって政府から民間までその対応に追われておりますが、私どものような保健から医療までを統括する医療機関の重要性を皆様方から認めていただけるものと考えております。現在、各市町村でも様々な制約から多くの民間活力を必要としています。地域の健康づくりは本来ならば保健所などの公的機関が実施すべきでしょうが、財政的な問題があることや、健康づくりはひとりひとりが行うべきであるという考え方もあって、どうしても公的機関だけでは不十分なのです。このような考え方にたちますと、私どものような施設がいかに重要であるかと、あらためて身の引き締まる思いです。

私どもティーエムクリニックは地域保健、地域医療を統合するという考え方を基本として皆様の健康を守るために今後とも努力していきたいと考えております。

理事長 大井田 隆

# 院長からの新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

ティーエムクリニック院長の石井です。

この冬はいつになく暖かな冬で始まりましたが、年末からは冷え込みが強くなってまいりました。昨年中はインフルエンザの流行もなく、当地区においてはノロウィルス、RSウィルスなどの感染症も目立った流行はありませんでしたが、これから注意が必要でしょう。一般の風邪や、胃腸炎などは、通年的に患者が多くなっているようにも感じられます。予防のためには、基本的なことではありますが、十分な休養と、手洗い、うがいがとても大切です。皆様もご自愛ください。また、急性疾患の病状にも、高血圧、糖尿病などといった慢性疾患が関与してまいりますので、日頃からの健康管理が重要となります。

当院も、おかげさまで開院10年目に入りました。徐々に地域の皆様に認知していただき、外来、健診とも多くの皆様に受診していただけるようになりました。それに伴い、待ち時間や待合スペースの問題などでご迷惑を

かけてしまうこともありますが、検査体制の強化や、受診者誘導システムの導入などにより改善の努力を続けてまいります。逆に、多くの受診者の方がいるからこそご提供できるメリットもございます。問題点は改善し、長所は伸ばして、皆様のご期待に応えられるようなクリニックにしていこうと考えております。

最後に、駐車場に並ぶ健診バスでご承知の通り、当院では巡回健診にも力を入れております。周辺地域の企業をはじめ、埼玉県内各所、さらには東京都内でも活躍しております。巡回健診チームも様々なニーズに応えるべく努力しておりますので、ご要望がございましたら何なりとお聞かせ下さい。

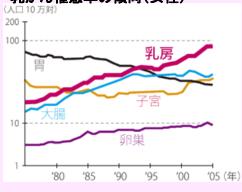
院長 石井 賢一

## **◇◇** 乳がんは女性がんの第一位です。

乳がんは、乳房のなかの母乳をつくるところ(小葉組織)や母乳を乳首まで運ぶ管(乳管組織)から発生する悪性腫瘍です。

乳がんの発生は、20歳過ぎから認められ30歳代ではさらに増え、40歳代から50歳代がピークです。

#### 乳がん罹患率の傾向(女性)



- ※1996年には、女性の罹患率で第一位
- 2011年には、推定値:81,319人(約12人に1人)
- ※乳房と子宮頸部は上皮内がんを含む。
- ※子宮は、子宮頸部および子宮体部の他に「子宮部位不明を含む」 「独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター」より

### 乳がんになる人とは?ならないためには?

### ☆乳がんはどんな人でもなる可能性がある病気

乳がんと関係すると考えられる特に重要な危険因子は8つあります。

しかし、危険因子に当てはまる項目が多いからといって、 必ず乳がんになるというわけではありません。

逆に、当てはまる項目がゼロだからといって、絶対に大丈夫とはいえません。

- 1. 年齡40歳以上
- 2. 30歳以上で未婚
- 3. 初産が30歳以上(結婚経験がない人を含む)
- 4. 閉経年齢が55歳以降
- 5. 肥満(特に50歳以上、標準体重の20%以上)
- 6. 良性の乳腺疾患

(特に増殖性、異型を伴うものになったことがある)

- 7. 家族(特に母、姉妹)に乳がんになった人がいる
- 8. 乳がんになったことがある

## 乳がんは、乳房にある乳腺に発生する悪性腫瘍です

#### ☆乳がんの症状はさまざま

乳がんは乳腺(母乳をつくるところ)に発生する悪性腫瘍です。症状は、しこり、痛み、血液が混じったような分泌物が出る、乳首のただれ、皮膚のくぼみ、赤く腫れたりオレンジの皮のように毛穴が目立つ、脇の下のしこり、など実にさまざまです。

## 初期には全身の症状がないため、放置されやすい

細胞ががん化して、がん細胞となり、増え始めるとしこりになります。しかし、乳がんの初期には食欲が減ったり、体調が悪くなるなどの全身症状はほとんどありません。唯一の乳房の変化に気付かずに放置しておくと、乳腺の外にまでがん細胞が増殖し、血管やリンパ管を通って全身へと拡がっていきます。乳房のわずかな変化を見逃さないことが大切です。

## 自己健診

#### 乳がんの自己検診 ●乳がんの90%では「しこり」 があります。あなたの乳腺の自己 検診を定期的に行ってください。 毎月1回、生理が終わった1週間 以内が検診に最もふさわしい時期 です。閉経後の方は、毎月同じ日 を検診日に決めて行ってください。 ●乳がんの症状としては「しこり」 あおむけに寝て、「左の 乳房は右手で」「右の乳 房は左手で」乳房全体を さするようにして「しこ リ」の有無をみてくださ い。さらに両側の脇の いっさらに両側の脇の いっさらに両側の貼って いかも調べてください。 鏡の前で両手を上げたり 下げたりして、「乳房の 大きさや形が左右で差が ないか」「くぼみ、ひき つれ、乳首の陥凹がない か」を調べます。 が最も多いのですが、そのほかに 乳房部の皮膚のひきつれ、乳首の 陥凹、左右乳房の不対称、乳首か らの分泌液や乳首の湿疹などが見 られることがあります。



## 当院にて可能な検査

#### 【画像にて行える検査】

- ①マンモグラフィ検査(X線検査)
- ②乳腺超音波検査(エコー検査)

#### 【血液にて行える検査】

- (1)Cantect
- ②アミノインデックス

血液から遺伝子検査により分子、細胞レベルでのがん細胞の存在が分かる。細胞レベ ルの超早期がんは「リスクがある」という警告です。

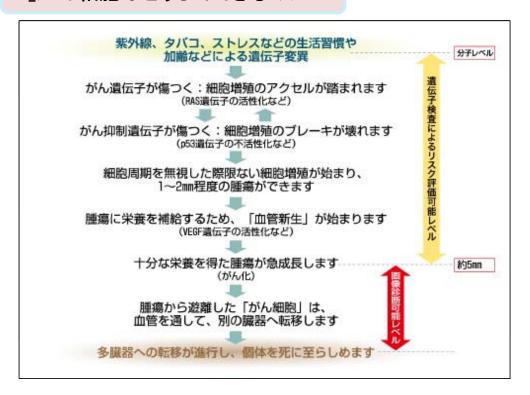
部位は特定できないものの、この段階で、生活習慣を見直し、改善すればがん発症は 抑えられる。

通常、がんを発症しているかどうかは、画像診断などより5ミリ程度のものから見つけら れる。ただ、早期でもこの段階で、手術や治療が必要になってくる。

また、がんが5ミリの大きさになるには5年から20年かかると言われる。実際に遺伝によ るがんは数パーセント。ほとんどは後天的なものが原因です。

後天的要因には生活習慣、環境、ストレス、加齢などが挙げられる。Cantectは生活習 慣の検査でもあるといえる。

## 2 がん細胞はどうしてできるのか?



ん院合人の 遺ではに1 伝は上13 子 が人年 っがに 検 のてが日 査 対 おん本 策 で人 ŋ 命の n が を 3 落 6 を と万 細 4 Ļ 胞 か を 8 に死 7 ベ 予亡 2 入ル 防総人 で 数が、 す た。が るの ん か約が を が3ん 発 割で 見 新 をな でた 占く きな めな る課 るっ 題 とが なん っに てよ いる る。死

が 当 割 3 2

## 3 検査方法

血液検査(約20ミリリットルの採血のみ)

## 5 再発リスク

検査判定は68項目の遺伝子発現解析、突然変異解 析などによりABCD段階に振り分けられる。

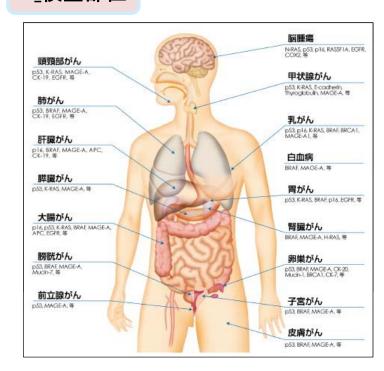
A判定はリスクが低く、D判定はリスクが高い。 例えば日 本人の第一位となっている胃がんではMSI、SCC、NS E、TPAなどの遺伝子が関わっている。

卵巣がんの疑いのある患者が検査後、栄養指導、食事 指導を受けることでリスクが大きく下がった例もある。

がん体験者の誰もが、常に頭から離れないのが再発へ の不安。同検査によりがんが改善しているのか、進行し ているのかも数値で可視化され、再発防止管理にも役立

病気になるには原因がある。何かを変えなければ再発 も起こり得る。このような検査は、病気を重症化させない 医療と言える。

## 4.検査部位



段

4

IJ

を

医 療

日





## ヘルシーだけど簡単! 短時間でできるレシピを紹介します。



## 鯛のカルパッチョ



# 材料(4人分)

たい(上身)·····200g 塩・・・・・・・・・・・小さじ1/3

酸味を潜かして減増

グレープフルーツ(今回使用した のはルビー)・・・・・1コ

ベビーリーフ・・・・・1/2袋 オリーブ油・・・・・大さじ1 こしょう・塩・・・・・・少々

1人分 140Kcal

#### 作り方

たいは塩小さじ1/3を全 体にふり、10分間おき、 薄くそぎ切りにする。

グレープフルーツの1/4 コ分は果汁を搾り、残り はひと房ずつ皮をむいて おく。

たいは水気をふき取り、 果汁とオリーブ油大さじ1 をかける。

ベビーリーフはオリーブ 油大さじ1をかけ、塩ー つまみ、こしょう少々をふ り、器に盛る。

カリウムで余分な塩分を排出させる!

果物や野菜には、血圧を下げる作用があるといわれるカリウムが多く含まれています。 カリウムは水に流出しやすいので、調理をせず生で食べる果物は損失も少なく、カリウム を無駄なくとろことができるのでお勧めです。

# 外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	±
内科外来	0	0	0	0	0	0
禁煙外来 (準備中)	0	0	0	/	/	0
内分泌外来	/	0	/	/	/	/
乳腺外来	/	0	/	0	0	/

内分泌代謝外来では、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモ ンの病気や糖尿病の診療を行っております。

この様な症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。 お待ちしております。

#### 診療時間のご案内

内科外来

平日 9:00~12:00 15:00~18:00 土曜 9:00~13:00

乳腺外来(ご予約制)

火曜・木曜・金曜 14:00~17:00

内分泌外来

火曜 9:00~12:00 14:30~17:00

#### 健診センターのご案内

人間ドック 及び 各種健康診断

人間ドックを初め各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。 また、健康に関する、各種オプション検査も数多く用意させて頂いております。 お気軽にお問い合わせください。



#### 外来診療 お問い合わせ

TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854 【受付時間】

平日 9:00~12:00 15:00~18:00 土曜 9:00~13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約

TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854 【受付時間】

月~金曜 9:00~12:00 13:00~17:00