



かしまHOT通信

10月号 Vol.393

令和7年（2025年）10月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室
■発行/社団医療法人養生会〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報企画室まで
kouhou@kashima.jpホームページ <https://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

スマートフォンをご利用の方は、
QRコードを読み取り、アクセスしてください。
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。

巻頭特集

- 1 10月は「ピンクリボン月間」です。
- 2 糖尿病について

いわき地域医療セミナー 開催

リハビリポスト (175)

総合診療専攻医の

新・ようこそ家庭医療へ! (188)

コンプライアンス研修 開催

足の勉強会が行われました。

「100歳まで歩けるまちづくり 足のプライマリ・ケア」

野球大会に出場しました!

病院内でのマスク着用ルールが変わりました。

かしま荘通信

かしま福祉まつり

開催のお知らせ

日時 10月18日(土)
10:00~15:00会場 かしまデイサービス
センター前広場キッチンカーや健康ブースなど、美味
しい♪楽しい♪出し物をご用意してい
ますので、皆さんぜひお越しください!

巻頭特集

- 1 10月は「ピンクリボン月間」です。
- 2 糖尿病について

- 1 自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気がいたらすぐ医師に相談する

ポイントは
ブレスト・アウェアネスは乳房、アウェア
ネス・awarenessは意識という意味
で、乳房を意識する生活習慣のこと
をいいます。

ピンクリボン ブレストアウェアネス とは?

月に1回、入浴中や就寝前などに
行うと良いと言われています。鏡を
見て「へこみ・引きつれ・皮膚の変
化」がないか、指で乳房全体をまん
べんなく触り「しこり・硬い部分・
分泌物」がないか、を確認します。
自分で触って偶然見つかる大きさ
は2cm以上と言われていますが、セ
ルフチェックを習慣にすると1cmの大
きさにも気付けるようになります。

自分でできる セルフチェック

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、早期発見・早期診断・早期治療
を呼びかける世界的な啓発運動のことです。乳
がんで亡くなる人を減らすために、自己検診や
定期的な検診を促すことを目的としています。
日本人女性の9人に1人が乳がんになると
言われるほど身近な病気ですが、早期発見で
きれば9割以上は治ると言われています。乳房を板で挟んでX線撮影するた
め、圧迫による多少の痛みがありま
す。40歳以上に有効と言われており、
石灰化やしこりは見つけやすい反面、
乳腺が発達している方（高濃度乳房）
は見えにくいことがあります。

マンモグラフィ（乳房X線撮影） ※標準で推奨されている検査

乳がん検診の種類

ポスターは、
コチラから
スマホでご覧
いただけます。40歳になったら2年に1度乳が
ん検診を受ける
乳房に異常を見つけたら、なるべ
く早く乳腺外科を受診するようにし
ましょう。

知ってる? ブレスト・アウェアネス



超音波検査（エコー）

超音波を使ってしこりの有無や性質を確認します。30代など若い女性や、乳腺が発達している方に有効で、痛みや被ばくはないですが、小さな石灰化は見つけにくいことがあります。

触診

医師が乳房や脇の下を触ってしこりを確認します。通常マンモグラフィやエコーと組み合わせて行われます。

MRI

痛みがなく、乳腺が発達している方でも精度が高い検査です。豊胸術・乳房手術後でも検査可能で、被ばくもありません。一般的な検診では行われませんが、当院では乳腺MRI検診がご用意されています。



乳がん検診の 受診方法と流れ

40歳以上の女性は、厚労省の指針で2年に1回のマンモグラフィ検診が勧められています。市町村の補助を利用したがん検診（住民検診）、職場の健康診断のオプションなどがあります。

検診の流れ

- ① 問診（家族歴・症状の有無など）
- ② マンモグラフィまたは超音波検査
- ③ 異常があれば精密検査（細胞診や組織診、CT、MRIなど）

- 休日に乳がん検診が受けられる -

J.M.S ジャパン・マンモグラフィ・サンデー イベント開催!!

日時 2025年 10月18日(土) 9:00～12:00
検査 ①マンモグラフィ検査 ②無痛MRI乳がん検診
かしま病院健診センター
電話番号: 0246-58-8090 (直通)
(月)～(金)9:30～16:30 / (土)9:30～12:00
※祝日・国民の休日・年末年始を除く

乳がん検診や乳腺外科の お問い合わせ

電話番号
0246-58-8010 (代)
受付時間
月～金 8:30～17:00
土 8:30～12:30
※祝日・国民の休日・年末年始を除く

当院には検診マンモグラフィ認定医師・技師が常駐しており、安心して検診を受けていただく環境が整っています。検診で異常が見つかった場合は精密検査の案内が届きますが、要精密Ⅱがんというわけではありませので、まず落ち着いて乳腺外科（当院は毎週金曜日）を受診することが大切です。不安なことや分からないことがあれば、お気軽にお問合せください。

糖尿病について

現 在日本では、糖尿病で治療している人や強く疑われる人、可能性を否定できない人を含めると5人に1人と言われています。糖尿病を正しく知ることによって治療を継続し合併症を予防することが可能となります。

○治療はどうする？治療の三本柱

食事療法

食べ過ぎや偏った食事に注意、バランス良く3食を腹8分目

運動療法

有酸素運動（ウォーキングや水泳）とレジスタンス運動（スクワットや筋トレ）

薬物療法

内服薬や注射薬

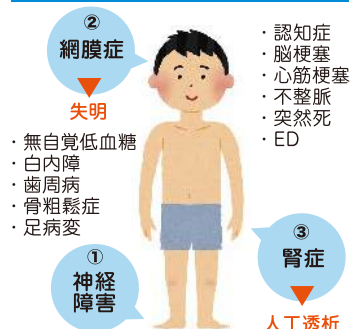
○どうして血糖が高いまなのか？

食事により血糖が上がっても、さまざまな原因により、すい臓からインスリン（血糖を下げる働きをするホルモン）がほとんど出ない（1型）、インスリンの量が少ないまたは働きが不十分（2型）な状態となり高い血糖値が続いてしまいます。

○糖尿病の合併症って何？

血糖が高い状態が続くと血管が傷つき、いろいろな症状が起これと言われています。

糖尿病の主な合併症 3大合併症は、① ② ③



糖尿病サポートチームから愛をこめて

皆さん、こんにちは。糖尿病サポートチームリーダーの石井敦です。突然ですが、私たちの仕事を一言で言うと「血糖値が気になる皆さんの生活を護るヒーロー軍団」です。と言っても、マントはつけていませんし、空も飛びません。

代わりに、病棟や外来を颯爽と歩き、患者さんの生活習慣をチェックし、医師・看護師・栄養士・薬剤師・リハビリ・臨床検査技師…みんなでチームプレーで血糖値をほとほどの具合に落ち着かせます。

時には「おやつ禁止令」を出して恨まれ、時には「お米に罪はないです!」と熱弁し、時には血糖値の推移を見て小さくガッツポーズ! そう、これは地味だけど人間模様に満ち溢れた楽しい現場です。糖尿病は長い付き合いの病気ですが、「正しい知識」と「ちょっとした工夫」で未来は変わる!

——これが私たちの合言葉。

食べる楽しさも、人生の楽しさもあきらめずに、糖尿病と仲良く付き合うお手伝いをしていきます。

皆さん、もし私たちを見かけたら、ぜひ声をかけてください。

そして、「こんなこと聞いたら怒られるんじゃないかな?」

なんて思わずに、何でも遠慮なく相談してくださいね。

もしかしたら、その場で「お勧めおやつ雑談会」が始まるかもしれません。

世界糖尿病デー イベント開催!!

11月14日(金) 外来棟待合室



当院では、世界糖尿病デーに合わせてイベントを開催します。皆さまのご参加お待ちしております!

ポスターは、こちらからスマホでご覧いただけます。

○治療は孤独じゃない

患者さんが選手なら、医師や医療スタッフは、監督やコーチ・トレーナーといったチームメイト、同じチームの員として一緒に考えて歩んでいきたいと思っています。



最後に、石井敦病院長から学生に向けて激励のメッセージが送られました。
この機会を通じて、いわきの地域医療に興味を持っていただければ幸いです。

また、医療と地域のつながりを感じてもらうための鹿島のまちあるきのワークや、医師、看護師、コメディカルの職員と共に、多職種を交えた地域医療を考えるワークショップも実施しました。

7月から9月にかけて、全3回の「いわき地域医療セミナー」が開催され、福島県立医科大学の医学部2・3年生の皆さんがいわきの地域医療を学ぶために当院を訪れました。
学生たちは病院内や施設の訪問診療の様子を見学し、実際に入居者の方に対して血圧測定や聴診器を使った体験を行いました。

いわき地域医療セミナーが開催されました！



料理をする役割の再獲得のために

作業療法では、患者様ができる部分はどこか、危険な部分はどこなのかなどの判断をします。例えば、右利きの人が右片麻痺になり包丁が使えないのであれば、左手で包丁を使うために利き手交換を行います。麻痺した手で食材を押さえられない時は、まな板の上に濡れ布巾を敷いたり、**固定具付きのまな板（図1）**を使う方法があります。食材を切りやすくするために電子レンジで下ごしらえすることもあります。食器洗いでは、滑り止めマットを敷いたり、**シンクに吸盤で固定できるブラシ（図2）**を使用することで片手でも食器が

食 べることは人間にとって必要不可欠なことです。食べるためには料理をする必要があります。料理を役割としている方も多くいます。脳卒中の患者様の中でも「家に帰っても料理がしたい」と希望する方は多くいます。

洗いやすくなります。

様々な道具を活用することで料理もしやすくなります。片手で使えるキッチンバサミやスライサー、フードプロセッサー、皮むき用の手袋などを使うことで、片手でも料理ができます。菜箸の代わりにトングを使うこと、軽くて握りやすいフライパンを使うことで、手の力が弱い方でも料理がしやすくなります。加えて、患者様の身体状況により、キッチンの高さなどの周囲の環境の調整を行います。

このように、料理をするために工夫や環境の調整を行い、訓練をします。また家族の方やケアマネージャーに報告し、道具の準備や手伝いのやり方など支援の方法を共有し、料理をする役割の再獲得を目指していきます。

作業療法士 新関 夢



総合診療専攻医の **新** ようこそ家庭医療へ！

毎日が成長痛！ 専攻医の修行日記

#188

拡がり続ける学びのフィールド

か しま病院で働きはじめて、気づけば半年。大学病院では「原因不明の熱」の患者さんと格闘していましたが、今では肺炎や尿路感染症、脳梗塞や肝硬変まで、いろんな患者さんの主治医を担当しています。病棟だけでなく、外来・救急・訪問診療とフィールドも広がり、毎日が学びの連続です。

家庭医は年齢も性別も病気の種類も問わず、患者さんもその家族もまると診る総合診療医。内科だけでなく皮膚や外科の相談まで飛んでくるので「なんでも屋さん」みたいに頼ら

れるのですが、その期待に少しでも応えたいと奮闘中です。

また、入院患者さんを担当していると「診断や治療」だけではなく、「退院までの道のり」の大変さも痛感します。入院生活で体力や認知機能が落ちてしまい、自宅に戻れなくなる方もいます。できるだけ元の生活に近い形で退院できるよう、看護師さん、リハビリスタッフさん、医療ソーシャルワーカーさん…とチームで連携して取り組むことの大切さを学んでいます。まだまだ未熟ですが、この半年で見た課題や学びを糧に、これからも成長していきたいです。



病院長のコメント

長老のお告げ

「おじいちゃん知ってる」

石井敦病院長

ほほお、わずか半年で便利屋のごとく働けるようになってるの。肺炎から肝硬変まで診て、外来に救急、訪問までやるとなりや、あとは「量の張り替え」と「屋根の雨漏り」も診られりや完璧じゃ。

ところでな、退院調整に苦労してるってのは立派な気づきよ。診断は問診や診察、検査でついたとしても、退院後の暮らしはX線写真には写らん。そこに気づいたのは大収穫じゃ。

ただし忘れるでないぞ、「一人で抱え込むと心も腰もボッキリ、ギックリいくなで、チームで支え合うのが肝心じゃ。患者さんをひとりで背負うんじゃなく、「みんなですり出す」くらいの気持ちでちょうどええ。まあ、半年でここまで気づけたなら上等じゃ。あとはもう、失敗もネタにして笑い飛ばすくらいの肝っ玉を育てるんじゃぞ。





足の勉強会 100歳まで歩けるまちづくり 足のプライマリ・ケア が行われました。



8月27日(水)に行われた足の勉強会では、講師である、岡部大地先生(株式会社ジャパンヘルスケア)が、医師やリハビリスタッフ、看護師へ向けて、外反母趾になる原因やインソールの効果、足の診断方法などを講演しました。

コンプライアンス研修を 開催しました。 Compliance



8月27日(水)コミュニティホールにて職員を対象に「医療機関のコンプライアンス」研修が行われました。

当日は100名以上の職員が参加し、医療におけるコンプライアンスの基礎知識から医療安全、個人情報等について理解を深めました。



Safe



Out



9月23日(火)に、福島県病院協会浜通り地区野球大会が開催され、当院の野球部が出場しました。
今年はいりハビリ職員や診療放射線技師、事務職が選手となり、福島労災病院さんと試合を行いました。それぞれの病院から応援が飛び交い、選手たちのプレーに盛り上がる場面が多くありました。
結果は7対2で負けてしまいましたが、選手の一生懸命な姿に応援側も元気をもらいました。



野球大会に 出場しました!

福島県病院協会
浜通り地区
野球大会



かしま荘通信

敬老会・賀寿会

9月13日(土)



9/13(土)「ウクレレバンドいずみ様」をお迎えし、敬老会・賀寿会を行いました。

賀寿の皆様には家族会会長よりお祝いをお渡し致しました。その後はウクレレバンド演奏会が開かれ、歌謡曲などを皆で楽しませていただきました。



病院内での マスク着用ルールが変わりました。

MASK FREE

当院では、2025年8月1日より、患者さん、職員ともにマスクの着用は **個人の判断** となりました。

つけても
OK



つけなくても
OK

！ 感染症流行時など全員マスク着用に切り替える場合がございますのでご了承くださいますようお願いいたします。

マスク以外の感染対策(手洗いうがい、アルコール消毒等)は従来通り行います。

継続してマスク着用をお願いする場合

- ① 発熱、咳、鼻水などの症状がある方
- ② 血液疾患など免疫力が低下されている方
- ③ 救急外来、化学療法室など特定の環境内