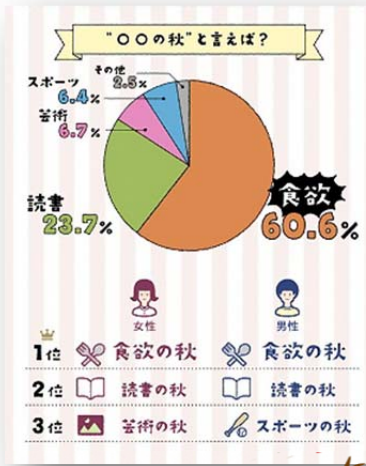


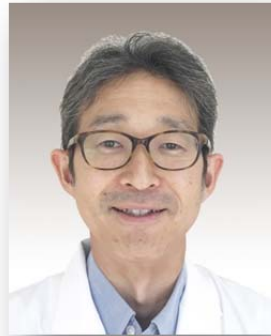
暑かった夏が終わり、秋本番の過ごしやすい気候となってきました。

秋と言えば、皆さん何を思い浮かべますか。あるアンケートでは、6割の方が「食欲の秋」と答えたそうです。秋ならではのものを食べて栄養をつけ冬に備えましょう。自然のものは旬の時期が一番おいしく、また、栄養面でも充実しているそうです。「行楽」の秋、「旅行」の秋とはなりにくい昨今の状況ではありますが、何をするにも良い季節です。体調面に気をつけながら、ウォーキングなどで運動不足解消を図るのもいいかもしれません。

一方、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、風邪などひかないよう体調管理に気を付けていただき、皆さん充実した秋をお過ごしください。



## 新任医師あいさつ



呼吸器内科医師  
尾下豪人

三原市医師会病院の尾下豪人です。私の父は安芸津町木谷の出身で、今も妙専寺の裏山に先祖の墓があります。2020年4月から県立安芸津病院で外来診療を開始しましたが、自分のルーツである地域に貢献できることをうれしく思います。

呼吸器の病気には、悪性腫瘍から感染症、アレルギー疾患、職業性疾患などなど、幅広いものがあります。COPD、気管支喘息などは高齢者に多く、健康寿命にも大きく影響します。月1回の診療ですが、出来るだけ多くの患者さんのお力になれるよう頑張ります。

なお、父・康男はすでに他界しておりますが、かつてご縁のあった方がいらっしゃれば気軽にお声がけください。

## 小児科よりお知らせ



小児科では11月より感染対策として、通常の外来と発熱を伴う感染症の外来を時間差で診療を行ないます。皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。詳しくは以下のとおりです。

日時：11月2日(月曜日)～13:00～15:00(30分間隔)

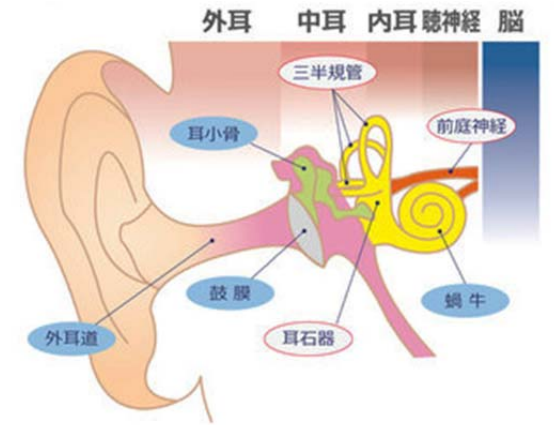
対象：発熱を伴う疾患

**来院時は必ず電話予約をお願いいたします。**

## めまい ～命にかかわる危険性も～

めまいは「内科」のイメージがあるかもしれませんが、耳鼻科や脳神経外科などで対応することがあります。耳や脳が原因の場合があるからです。

耳は音を感じるほか、体のバランスを取る機能があります。耳石器で重力を感じ、三半規管で回転を感じています。片耳が不調になるのは、飛行機に二つあるジェットエンジンの片方の調子が悪くなるのと同じようなもので、体もふらついてしまいます。



また、耳だけでなく目や足などからの情報を脳で受けとり、自分の体の位置を感じていますが、その脳が病気になっても、めまいを感じる場合があります。ストレスなど心理面が原因になることがあるなど、原因究明に時間がかかることもあります。

そのため、めまいの対応時には、様々な検査で原因を調べますが、内科、耳鼻科、脳外科などの知識も必要になります。そうした専門知識がある、日本めまい平衡医学会認定の「めまい相談医」や、同会の専門会員がいる医療機関を選ぶのも一つの選択肢です。

めまいを訴える患者の2～4割が「良性発作性頭位めまい症」と言われます。このほか「メニエール病」、「前庭神経炎」の三つが耳が原因のめまいの代表です。



良性発作性頭位めまい症は、元サッカー日本女子代表の澤穂希さんが現役時代に診断されたことでも知られますが、重力を感じる耳石はがれてしまい、三半規管に入り込んでしまうのが原因です。頭や体を動かして、ずれた石を元に戻すのが主な治療法ですが、就寝時、同じ向きで横になって寝るくせのある人はなりやすいです。

メニエール病では、めまい時に難聴や耳鳴りが起こることが多く、進行すると、めまいが収まっても聴力の改善が見られなくなります。ストレスが原因にあると考えられており、心療内科的な治療が必要になることもあります。

からだのバランスを保つための情報を脳に伝える前庭神経に炎症が起こる「前庭神経炎」では、リハビリが重要です。平衡感覚を取り戻すことで、ふらつかずに歩くことができるようになります。

血圧を下げる降圧剤の副作用で、めまいが起きることもあり、受診時には、お薬手帳も持参してください。大事なことは、めまい以外に、どのような症状があるかです。ろれつが回らない、手足のしびれ、激しい頭痛など、脳卒中の症状があるようなら、すぐに神経内科や脳神経外科などを受診すべきです。



耳鼻咽喉科医師  
工田昌也



## 検診受けていますか

厚生労働省によると、生涯のうちがんにかかる可能性は約 2 人に 1 人と推計されており、がんはわが国の死亡原因の第 1 位です。広島県においても、昭和 54 年（1979 年）以降、がんは死亡原因の第一位で、平成 30 年には、総死亡者数の約 3 割、年間 8,346 人が、がん で亡くなっています。一方で、診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、早期治療 が 可能となり、治るようになってきました。症状がないまま進行するがんを早期に発見する には、定期的ながん検診を受けることが重要です。

3 年ごとに行われる令和元年の国民生活基礎調査は以下の表のとおりです。

	胃	肺	大腸	子宮頸	乳
広島県	41.3 %	45.9 %	41.0 %	43.6 %	43.9 %
前回調査 (平成 28 年) との比較	0.8 ポイント UP	3.8 ポイント UP	2.2 ポイント UP	3.4 ポイント UP	3.6 ポイント UP
全国	42.4 %	49.4 %	44.2 %	43.7 %	47.4 %

前回調査の平成 28 年に比較して、いずれの検診も受診率はアップしていますが、50%を 超えるものはありません。

乳がん検診に注目してみましょう。

5 つの検診の中でがんが発見される割合が最も高く、継続的な検診が大切です。

以下の統計は、受診年齢 40-69 歳を対象とし、あくまでも市町が実施するがん検診のみを 対象としており、多くの企業や保険者が行う人間ドック等でのがん検診が含まれていないため、 県民全体の受診率を示すものではありませんが、参考にはなると思います。

広島県の乳がん検診の受診率（40-69 歳の女性）は、平成 29 年度は全国/広島県/東広島市/竹原市/ 大崎上島町の 18.2/14.2/17.4/22.5/22.7%でした。乳がん検診は 2 年に 1 度の受診になっているた め便宜上倍にしてみると、36.2/28.4/34.8/45.0/45.4%となります。

平成 2 年の要精検率（検診受診者のうち、精密検査が必要とされた人の割合）は全国/広島県/東広島市/ 竹原市/大崎上島町で 6.8/6.9/5.9/9.8/4.5%でした。

そのうち、精密検査受診率（精密検査が必要とされた人の中で、精密検査を受診した人の割合）は全国/ 広島県/東広島市/竹原市/大崎上島町で 87.6/86.7/ 93.7/96.9/100%でした。がん発見率（検診受診 者のうち、がんが発見された人の割合では高いほうが望ましい）は全国/広島県/東広島市/竹原市/大崎上 島町で 0.284/ 0.362/0.317/0.904/0.498%でした。

陽性反応的中率（精密検査が必要とされた人のうち、がんが発見された人の割合が高いほうが望ましい） は全国/広島県/東広島市/竹原市/大崎上島町で 4.1/ 5.3/5.3/9.2/11.1%でした。

以上のことから、東広島市/竹原市/大崎上島町の 3 地区では、乳がん検診を受けた人の中で **1000 人に 3~9 人は乳がんが発見**されています。かなり高い頻度であることがわかります。しかしながら、受診 対象者の半数以上の人を受診されていないのが現状です。東広島市/竹原市/大崎上島町、とりわけ竹原市/

大崎上島町の乳がん検診は、要精密検査率は他地区とほぼ同等ですが、がん発見率も、陽性反応的中率も 他地区に比較して高く、信頼に足るレベルであることが分かります。

今でも、乳がんの 2 人に 1 人は、自分で気づいて病院を受診されています。

日本では昭和 62 年（1987 年）から問診・視触診による乳がん検診が開始されましたが、乳がんの 死亡者数を減らすことはできませんでした。これに対してマンモグラフィ検診は、しこりとして触れる前の 段階の早期乳がんを発見できる可能性があり、欧米では乳がんによる死亡者数を 20~30%減少させた と 報告されています。現在マンモグラフィ検診の対象は 40 歳以上で、40 歳未満に対する効果に関しては 報告がありません。30 歳後半から乳がんは増加しますが、それでも 40 歳未満は乳がんになる人が少ない ため検診の効率が悪いということと、40 歳未満では乳腺が発達しているため、乳腺の異常がわかりにくい ということがその理由です。



では、40 歳以上の人 がマンモグラフィ検診を受けていれば絶対安心かという と、そうではなく、少し 注意が必要です。40 歳代の人にマンモグラフィと視触診の両方を行う検診の結果、検診を受けた人のうち 約 10 人に 1 人は精密検査が必要と判断されています。また、精密検査を受けた人の中では約 50 人に 1 人が乳がんでした。一方、検診で「異常なし」と判断された人の約 2,700 人に 1 人が 1 年以内に自分 で乳がんをみつめています。検診を受けていたのに結果的に 乳がんをみつけてもらえず、見落としと思われるかもしれま せん。しかし、そうではなく、マンモグラフィをはじめとする 画像診断には限界があり、描出できない乳がんもあるという ことを理解しておく必要があります。検診で異常なしという 結果であっても定期的に自己検診を行って、異常を感じたら 次の検診を待たずに医療機関を受診してください。 まずは、乳がん検診を受けてみましょう。

外科 澤村明廣

※ ピンクリボン は、乳がんの早期発見・早期治療を訴える世界共通の シンボルマークです。





## この冬の新型コロナウイルスとインフルエンザ対策



新型コロナウイルス感染症の初期症状は風邪やインフルエンザと似ています。風邪はインフルエンザに比べるとゆっくりと発症し、微熱、鼻水、ノドの痛み、せきなどが数日続き、インフルエンザは比較的急に発症し、高熱とせき、ノドの痛み、鼻水、頭痛、関節痛などが3~5日続きます。

新型コロナウイルスは同様の症状が1週間以上続くことが多いのですが、周囲の人にうつしやすい時期は、発症の3日前から発症後5日くらいで、この時期を過ぎると人にうつすことは稀になります。

当院では、発熱、せきなどの風邪症状や、嘔吐下痢などの症状がある方は直接来院せず、まずは電話で予約して頂くようお願いしています。症状のある患者さんと他の患者さんを診察する場所や時間帯を分けることで、感染リスクを減らしています。新型コロナウイルスの感染予防対策は、インフルエンザをはじめとする様々な感染症の予防にもなります。

インフルエンザワクチンを接種し重症化を予防すること、こまめな手洗いをを行い、目、鼻、口を手で触らないようにすること、マスク着用、換気、3密を避けるといった感染対策を引き続き行っていきましょう。

感染管理認定看護師 吉田美香

## 編集後記

心地よい秋風が吹き、日々肌寒くなってきました。秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…しかし現在は、マスク生活、ソーシャルディスタンス、活動自粛など生活様式を変化させる必要が続いています。

当院においても現在、院内デイケアを中止しています。患者さまに作っていただいた作品を掲示することが出来ないため、掲示板には、職員によるスクラッチアートを飾らせていただいています。

私は、苦手な読書に挑戦しています。年々集中力がなくなり、本をゆっくり読み理解するという作業が苦手になりました。すぐ他のことをしたくなってしまいます。まずは環境からと、桃のお香を焚き、集中力が高まるという音楽を流し、小説ではなく、自分の心の持ち方や考え方など少し立ち止まり、気持ちの整理ができるような本を読んでいます。一気に読むのではなく日に1から2ページごと読み進めています。30分もたたないうちに目が疲れてしまうので、休日には、窓から見える山や空を眺め、目の疲れをとるようにしています。昔から「緑色は目に良い」と言われていますが、もともと自然に多い色であり、見慣れている色であることや緑色は、気持ちを安定させ心や体の緊張を緩める効果があるとされています。心理的な作用として、目の緊張をほぐしその疲れを癒してくれる効果も期待できるのだと思われます。これからは、季節性のインフルエンザも流行の可能性がります。自分流の気分転換や過ごし方で今まで同様感染予防に気を付けて生活をいただければと思います。

副院長 岡 賢美

## 病院ご利用のために

令和2年4月1日より

診療科	診察室	月	火	水	木	金	備考
内科 〔循環器内科〕 消化器内科 一般内科	1診 (総合診療)	谷口	梶原	五石	田中(友)	飯星	◇糖尿病外来(要予約) (県立広島病院派遣医師) 第3水曜日(特診) ◇呼吸器外来(要予約) (三原医師会派遣医師) 第2・4木曜日(2診) ◇循環器(要予約) (県立広島病院派遣医師) ◇禁煙外来(要予約) 木・金曜日14:00~16:00 ◇ペースメーカー外来(要予約) 第4水曜日の11:00~  注)1診 総合診療が、新患担当です
	2診		楠	楠	呼吸器外来 (第2・4木曜)	楠	
	3診	五石		循環器	五石	五石	
	4診	梶原	網岡	梶原	梶原	小川	
	5診	飯星	飯星	鳴戸	飯星		
	6診		田中(友)	田中(友)		田中(友)	
	特診			糖尿病外来 (第3水曜)			
小児科	午前	1診	広島大学	江口	江口	広島大学	◇午後診 ○慢性・アレルギー外来 (再診のみ) ○乳児健診(要予約) ○予防接種(要予約) 火・水・木曜日 14:00~15:00
	午後 (予約、慢性)	1診	広島大学	江口	江口	広島大学	
外科	午前	1診	西本	高島	高島	高島	◇ストーマ外来(要予約) 第4金曜日 11:00~12:00 ◇乳腺・肛門外来(2診) 月・火・木・金曜日 ◇緩和ケア 水曜日
		2診	澤村	澤村	澤村 (緩和ケア)	澤村	
	午後		手術		(手術)	手術	
整形外科	午前	1診	後藤	手術	後藤	後藤	◇月曜日は毎週午後診あり 13:30~15:30 ◇木曜日の午後は 人工関節外来(要予約)及び 骨粗しょう症外来(要予約) ◇装具 月曜日 10:00~ 水曜日 10:30~
		2診	田中(隆)		田中(隆)	田中(隆)	
	午後	1診	後藤	手術		後藤	
2診	田中(隆)		田中(隆)				
婦人科	1診				診察日		※要予約
皮膚科	1診	診察日		診察日		診察日	◇フットケア外来(要予約) 第2・4火曜日13:00~16:00
泌尿器科	1診	午後診					◇月曜日の午後(要予約) 13:00~16:00
眼科	1診		診察日			診察日	
耳鼻咽喉科	1診	診察日		診察日			◇補聴器外来(要予約) 第2・第4月曜日

※ 都合により休診になることがありますので、各診療科等でお確かめください。

※ 午後は、特殊外来や予約外来を行っています。詳しくは各診療科へお尋ねください。

* 受付時間 *	外来診療 8:30~11:00 予約変更 電話 13:00~17:00 各診療科窓口 8:30~17:15	* 休診日 *	土曜日 日曜日 祝日 年末年始(12/29~1/3)
* 診察時間 *	8:30~17:15		
※ 急患についてはこの限りではありませんが、必ず電話連絡してください。			
* 問い合わせ *	電話番号 (代表) 0846-45-0055		