

■糖尿病透析予防外来のお知らせ

～大切な腎臓を守るために～

4月から「糖尿病透析予防外来」を始めます

現在、糖尿病で外来通院中の方を対象に、医師の診察後、透析看護認定看護師・管理栄養士が日常生活や食事についてお話をさせていただきます。



腎臓を大切にすることを目標として…

まずは、定期開催中の糖尿病教室にご参加ください。

問 透析室（土・日・祝を除く午前10時～午後5時）
透析看護認定看護師 高谷

■糖尿病教室

4月はお休みです。次回は5月から再開予定です。

■市立病院職員募集（随時採用）

- 非常勤医師（消化器内科・呼吸器内科・一般内科）
報酬：年俸制、1100万～1700万円（税込）
※指導医・専門医等優遇します（要相談）。
手当：各種手当は年俸に含む（退職金はありません）。
業務内容：外来診療・病棟管理・当直業務
経験：卒後5年以上 勤務日数：週4～5日
- 薬剤師（正職員）1名
対象者：昭和53年4月2日以降に生まれ、資格を有する人
採用試験：小論文・面接
提出書類：履歴書、資格証明書の写し
- 事務員（パート）若干名
対象者：昭和42年4月2日以降に生まれた人
採用試験：小論文・面接
提出書類：履歴書
- 看護師（パート）若干名
- 看護助手（パート）若干名も募集中です。
※試験日については、後日連絡します。
- 問 経営企画課（土・日・祝を除く午前9時～午後5時）

乳がんの自己検診について

今や乳がんは日本人女性が最もなりやすいがんで、12人に1人が乳がんになるといわれています。また、女性の壮年層（30～64歳）のがん死亡原因のトップです。確実な予防法はありませんが、早期発見・早期治療すれば約90%の人が治癒します。早期発見のために自己検診や乳がん検診をお勧めします。

■乳がんの自己検診法

乳がんは身体の表面にできるため、比較的自分で発見しやすいがんです。定期的に自分の乳房を観察しましょう。自己検診の時期は生理が終わって1週間前後が乳房が柔らかくなり“しこり”を見つけるのに最適な時期です（閉経後の人は毎月1回、日を決めて行いましょう）

1. 鏡に向かって両腕を上げたり下げたりして、乳房を観察しましょう。

- ・乳房に変形はありませんか？
- ・乳首がただれたり陥没していませんか？
- ・乳首を軽くつまんで血性分泌物がないかも調べましょう。



2. 次に座った姿勢で乳房に触れて“しこり”がないか調べましょう。

この時、乳房をつかむのではなく、人差し指・中指・薬指の3本の指を揃えて指の腹で乳房を撫でるように抑えましょう（つかむと正常な乳腺を“しこり”と勘違いしてしまいます）。

3. さらに、仰向けに寝て肩の下にタオルなどを入れた姿勢で同じように乳房を触ってください。

座った姿勢で分からなかった“しこり”が触れる場合があります。また、腋の下に“しこり”がないか（腋のリンパ節が腫れていないか）も調べましょう。

よく『自分では異常が分からない』と言われることがありますが、毎月続けることで、初めは分からなくても、ほんのわずかな変化でも自分で気づくことができるようになります。しこりを見つけて受診されるほとんどの方は乳腺症など良性疾患であり、しこりがあったからといって怖がらないでください。

ただし、良性かどうかは自己判断せず、必ず受診してください。直径2cm（1円玉の大きさ）以下のしこりが万が一がんであったとしても早期の可能性が高く、早期に治療すれば再発も少なく完治が望めます。

自己検診で少しでも異常を感じた場合は、市立病院外科を受診してください。

乳がん検診も行っています。（外科 中辻直之）