

## 整形外科外来からのお知らせ

7月6日から外来診察の担当医が大幅に変更されます。受診の際はご注意ください。

	月	火	水	木	金	土
1 診	門野	水掬	大島	仲川	仲川 (予約)	交代制
2 診	水掬 (予約)	-	-	大島 (予約)	門野 (予約)	-
3 診	横田 (予約)	-	-	-	横田	-

## 眼科外来からのお知らせ

7月から葛城医師の退職と夏目医師の就任により、担当医が次のように変更になります。

月	火	水	木	金	土
夏目	夏目	夏目	岡本	夏目	小島

■が変更となった箇所です。

## 内科外来からのお知らせ

7月から丸山医師・伊藤医師の退職と前川医師・木村医師の就任により、外来診察の担当医が次のように変更になります。

	月	火	水	木	金	土
1 診	椎木	松倉	林	椎木	林	交代制
2 診	木村	杉原	杉原	佐々木	前川	交代制
3 診	城井	浅井	椎木	城井	山路	-
4 診	-	-	-	林	松倉	-

■が変更となった箇所です。

## 7月の土曜日の診察案内

4日、18日を平常診察(耳鼻いんこう科、皮膚科は休診します。また4日の泌尿器科は休診となります。

## 糖尿病教室のご案内 参加費無料

7月は9日、16日、23日に行います。

## 乳がんの自己検診を行いましょ

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の時期です(閉経後の人は毎月一回、日を決めて行いましょう)。

### 乳がんの自己検診法

入浴時に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。

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。

(右の乳房は左手で調べてください)

この時、乳房をつかむのではなく、人差し指・中指・薬指の3本の指をそろえて指の腹で乳房をな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)。

手に石鹸をつけて行くとなめらかに診察でき“しこり”が分かりやすくなります。



さらに、入浴後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、わきの下に“しこり”がないか(わきのリンパ節が腫れていないか)も調べましょう。



よく『自己検診を勧められたが、自分では異常が分からない』と言われる方をお見かけします。しかし、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に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。

今や日本女性の25人に1人が乳がんになるといわれ、誰が乳がんになっても不思議ではありません。私だけは大丈夫と思わないでください。乳がんの予防法がない現在、乳がんて命を落とさないためには、早期発見・早期治療しかありません。早期発見のため、定期的な乳がん検診と自己検診を行いましょ。少しでも異常を感じたら、宇陀市立病院外科を受診してください。



中辻外科部長  
毎週木曜日の診察です。  
お気軽に診察にお越しください。