

# 宇陀市立病院から

病院の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

## ■ 12月27日(土)～1月4日(日) 休診します

年末年始の休診日の救急患者の受け入れについては、必ず事前に電話でお問い合わせください。なお、小児科については、休診中の対応はできませんのでご了承ください。

## ■ 医療講演会を開催しました (10月23日)

今回の医療講演会は、「肺炎について」～どういう病気？原因は？治療方法は？～と題して、当院 感染症総合診療科の佐藤医師による講演を行いました。

スライドによる説明をはじめ、肺炎は主に細菌の感染から発症することから顔面体操や唾液腺マッサージ、日常できる口腔ケアの紹介、講演後の質疑応答など、約230名の参加者は熱心に耳を傾けていました。なお、この模様はうだチャン11でも特別番組として放送する予定です。



## ■ 糖尿病教室のご案内

### 【12月の予定】

- 4日(木) 糖尿病の治療～運動療法～ (第4回)
- 11日(木) 糖尿病の合併症 (第5回)
- 18日(木) 低血糖、足のケア、体調が悪くなった時(シックデイ)の対応について (第6回)

【時間】 午後2時30分～ 【開催場所】 北館2階栄養指導室

## 乳がんの自己検診について

### ■ 乳がんの自己検診法

乳がんは身体の表面に出来るため、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)

#### ○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。

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)。



今や乳がんは日本人女性で最も多くかかるがんです。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。自己検診や乳がん検診を活用しましょう。

#### ○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付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。

## ■ 市立病院職員募集 (新卒・随時採用)

### ○事務職(正職員)1名

対象者：昭和50年4月2日以降に生まれ、DPC対象病院において3年以上の医事業務経験のある人  
採用試験：筆記試験・小論文・面接 試験日：後日連絡  
提出書類：履歴書、職務経歴書、有資格者は資格証明書の写し

### ○看護師(正職員・新卒)若干名

### ○臨床検査技師(正職員・新卒)1名

対象者：昭和60年4月2日以降に生まれ、平成27年に実施される国家試験により資格を取得する見込みで、かつ、平成27年4月から就労できる人

採用試験：筆記試験・小論文・面接

試験日：詳細は問い合わせください。

提出書類：履歴書、卒業見込証明書、成績証明書

### ○理学療法士(正職員)3名・作業療法士(正職員)1名

対象者：昭和54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 試験日：後日連絡します

提出書類：履歴書、資格証明書の写し

### ○事務・電話交換員(パート)1名

対象者：昭和44年4月2日以降に生まれた人

採用試験：小論文・面接 試験日：後日連絡します

提出書類：履歴書

その他：ワード・エクセルできる方優先します。

### ○非常勤医師(消化器内科・呼吸器内科)も募集中です。詳しくは広報うだ11月号P16をご覧ください。

### ★問い合わせ・申し込み：経営企画課

(土・日・祝を除く午前9時～午後5時)