



みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



今年のハロウィーンはどんな仮装する？

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2024年10月1日

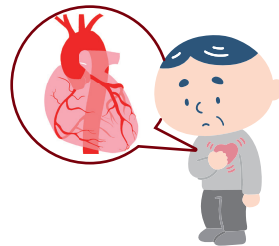
大動脈にできる
血管のコブ

大動脈瘤

2つの手術法

大動脈瘤は、心臓から全身に血液を送るための太い血管である大動脈がコブのように拡大し、破裂の恐れを呈する病気です。大動脈のどの部分でも発生する可能性があります。破裂すると体内に大出血をおこし、救命が困難な状態になります。

このように大変怖い病気である一方、大動脈瘤は無症状で偶発的に発見されることが多く、定期的なCT検査でのチェックが早期発見のカギとなります。



大動脈瘤の治療法

① スtentグラフト内挿術

Stentグラフトとは人工血管に金属製のバネ(stent)を取り付けたもので、これを血管内に留置することで瘤に直接的に血圧がかからないようにし、破裂を予防します。



② 人工血管置換術

胸あるいはお腹を開けて、瘤のできた箇所の血管を人工の血管に置き換える手術です。



2つの治療法のメリット・デメリット

Stentグラフト内挿術は、傷が小さく、患者さんの身体的負担が少ないことが大きなメリットです。人工血管置換術は、傷が大きく、入院期間も長くなるため、身体的負担も大きくなります。心機能が悪いなど全身麻酔のリスクが高い方は、Stentグラフト内挿術を選択することが多いです。

しかし、Stentグラフト内挿術は、大動脈瘤を除去する訳ではないので再拡大するリスクもあります。また瘤の形や部位によって適応とならない場合もあります。一方で人工血管置換術は、同部位の再発はなく、瘤がどんな形や性状でも適応可能です。さらに大動脈瘤の治療法として長く選ばれてきた実績があり、長期の安全性も認められています。



Doctor's POINT

どちらの治療法が適しているかは患者さんの状態によって異なり、適切な治療を選択できる病院を選ぶことが大切です。どちらかの手術に偏ることなく、バランスよく実施している医療機関を受診するようにしましょう。

大動脈瘤の原因は様々ですが、そのうちのひとつとして動脈硬化が挙げられます。血圧管理や生活習慣の見直しで発症リスクを抑えることができるので、日々の生活改善に努めましょう！

【監修】川崎幸病院 大動脈外科医師 大島 晋

動画ではさらに詳しく解説中！



毎年10月は乳がん啓発月間

ブレスト・アウェアネスという言葉を知っていますか？

これは「乳房を意識する生活習慣」という意味で、乳がん啓発の目的で使われている言葉です。

なぜ日頃の生活の中で乳房を意識することが大切なのか。

それは、乳がんは唯一、自分で見つけることができる‘がん’だから。

今回はどのような生活習慣が早期発見につながるのかご紹介したいと思います。

ぜひ皆さんの生活にも取り入れてみてください。

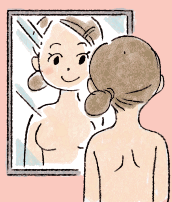


1

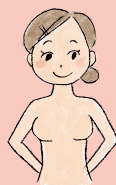
自分の乳房の状態を知る

セルフチェックは、着替えや入浴の時などに、「見て」「触って」「感じる」ことで自身の乳房の状態を自覚することです。「しこりを探す」という意識で行う必要はありません。

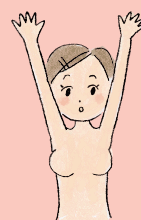
鏡の前で見る




両腕をまっすぐにおろす



両腕を腰にあてる



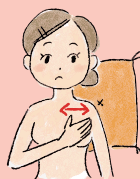
両腕を高くあげる

見るときのポイント  ● 左右差 ● ひきつれ ● くぼみ ● ただれ

お風呂の時や
仰向けで寝た時に触る




3本の指で「の」の字を意識



特に外側の上部に注意



乳頭やまわりを軽くつまむ

触るときのポイント  ● 乳房のしこり ● 脇の下のしこり ● 乳頭からの分泌物

2

乳房の変化に気を付ける

乳房の変化を見逃さないように、セルフチェックの日を決めましょう。

セルフチェックに最適な日

・生理が始まって4～7日後
・閉経後や男性の場合は、自分の誕生日の日付など、毎月行う日を決めて行いましょう



3

迷わず専門医に相談

乳房の変化があっても必ずしも乳がんとは限りませんが自己判断は危険です。

何か変化に気が付いたら、迷わず・待たずに乳腺専門医がいる医療機関に受診するようにしましょう。



日本乳癌学会
認定・関連施設一覧



4

乳がん検診を受ける

40歳になったら2年に一回はマンモグラフィ検査を受けましょう。

特に血縁者に罹患した人がいる場合はそのリスクも高くなるので、早い段階から検診を受けることをおすすめします。



監修：第二川崎幸クリニック 乳腺外科



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

