

10月号

病院がつくった健康情報サイト

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



秋の季節を堪能したいですね

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2026年10月1日

さいわい
糖尿病デー
2026

未来の自分への贈りもの

～糖尿病と全身の健康をつなぐ
今日からのセルフケア～

11月14日は「世界糖尿病デー」です。

糖尿病は全身疾患のため、骨や筋力などにも大きく関わります。そこで今回は、川崎幸クリニックのチームが「糖尿病」のお話だけでなく、この病気を通してカラダ全体の健康について、運動など今日からできる対策とともに役立つ情報をお届けします。

本講演は、参加無料・申込不要です。どうぞお気軽にお越し下さい。

2026年11月14日（土）14:00～15:30

会場：第二川崎幸クリニック 3階ラウンジ 定員：50名



※当日は同会場にて13時より、定期開催の『さいわいサタデーアフタヌーンコンサート』を実施致します。終了後、そのまま本講演会を行います。

講演

①

糖尿病のある人も、ない人も。

糖尿病から学ぶ健康長寿をつくる毎日の暮らし

川崎幸クリニック 医師 安島 美保（日本糖尿病学会専門医）



講演

②

もっと自由に、もっと好きに生きるための骨の話

川崎幸クリニック 医師 服部 麻倫（日本整形外科学会専門医）



講演

③

日常生活の中でできること

川崎幸クリニック 看護師 和田 真知子

（糖尿病看護特定認定看護師 / 日本糖尿病療養指導士）



乳がんは日本人女性の

9人に1人
がかかる時代です

10月は乳がん啓発ピンクリボン月間



乳がん検診

～早期発見のために定期的な乳がん検診を～

自分で見つけられる症状

乳房、主に乳腺内の腫瘍やトラブルは検診を待たずに乳腺専門医に相談しましょう。

しこり

へこみ
ひきつれ

腫れ
硬い

痛み

乳頭から
の出血

かゆみ
かぶれ

乳がん、乳腺症、
乳腺線維腺腫、
葉状腫瘍、嚢胞

乳腺炎、乳腺症、
炎症性乳がん、乳がん

乳がん、乳腺症、
乳腺炎、炎症性乳がん

超音波検査とマンモグラフィーのメリット

超音波検査



- ・若い方、高濃度乳房でも見えやすい
- ・乳腺内部を鮮明に観察できる
- ・放射線を使用しない
- ・妊娠中でも検査可能

マンモグラフィー



- ・石灰化の発見が得意
- ・40歳以上の検診で推奨
- ・小さながんの発見に有効
- ・3Dマンモグラフィは立体的な画像でがんの発見率が高い

両方を組み合わせることで、より精度の高い検診に繋がります

ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）と、定期的な検診で、早期発見・早期治療を目指しましょう。

第二川崎幸クリニックでは、乳腺外科の医師・スタッフが連携し、乳房の変化にいち早く気づき、適切な診断・治療につなげること、そして治療後も長期にわたって患者さんに寄り添い、安心して相談できる環境を提供することを大切にしています。



第二川崎幸クリニック 乳腺外科医師 木村 芙英

出典：国立がん研究センター「がん情報サービス」がん統計



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）

