

TAKE
FREE
ご自由におとりください

SawayakaLife

さわやかライフ

姫路赤十字病院 広報誌

2026.9
vol. 152



SPECIAL FEATURE
乳がんのおはなし

乳腺外科部長
川崎 賢祐



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

姫路赤十字病院

家族性乳がん

遺伝性乳がん卵巣がん症候群について

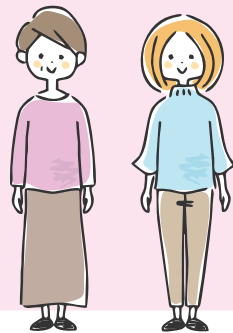
血のつながった家族のなかで、乳がんの患者さんが多くみられる家族性乳がんというものがあります。いわゆる「乳がん家系」と呼ばれるもので、乳がん患者さん全体の約15%を占めています。一般の方に比べて乳がんになる確率が2～4倍と言われています。

家族性乳がん

血のつながった家族のなかで
乳がんの患者さんが多く見られる

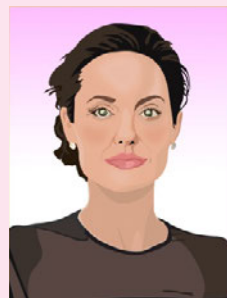
特徴

- 若年発症が多い
- がんの悪性度が高い傾向
- 乳がん患者の10～15%



家族性乳がんの中でも、原因の遺伝子が判明している「遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)」という病気があります。BRCA1/2という遺伝子に変化を持っていることが原因であり、採血による遺伝子検査で診断することができます。この体質の場合、乳がん・卵巣がん・前立腺がん・膵臓がんなどの発症リスクが高いことがわかっています。乳がんについては一般の方に比べ乳がんになる確率が5～12倍となります。

遺伝性乳がん卵巣がん症候群



米・女優
アンジェリーナ・ジョリー

両乳腺を切除手術
数年後、卵巣の切除手術も

当院では、乳がんと診断された患者様のうちHBOCの可能性がある方について、担当医や遺伝カウンセラーが面談を行い、検査について十分話し合う時間を設けた上で、希望される方に検査を実施しています。

乳腺外科部長 川崎 賢祐

検査が保険適用となる方

BRCA1/2 遺伝子検査が 保険適用となる方

- ☐ 45歳以下で乳がんと診断された
- ☐ 60歳以下でトリプルネガティブの乳がんと診断された
- ☐ 両側の乳がんと診断された(同時、異時)
- ☐ 片方の乳房に複数乳がん(原発性)を診断された
- ☐ 男性で乳がんと診断された
- ☐ 卵巣がん・卵管がん・腹膜がんと診断された
- ☐ ご自身が乳がんや診断され、血縁者に乳がんまたは卵巣がん、すい臓がんの発症者がいる
(血縁者の範囲: 父母、兄弟姉妹、子ども、おい・めい、おじ・おば、祖父祖母、大おじ・大おば、いとこ、孫など)



遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)と診断された場合の対応

診断結果は、以下のような治療方針の決定や健康管理に役立ちます。

■手術について

遺伝性乳がん卵巣がん症候群の場合、乳房部分切除術(温存術)が可能な場合でも全切除術が勧められることがあります。

■薬剤について

遺伝子変化がある場合、がんの状態によってはPARP阻害薬という薬剤が使用できることがあります。

■本人の健康管理について

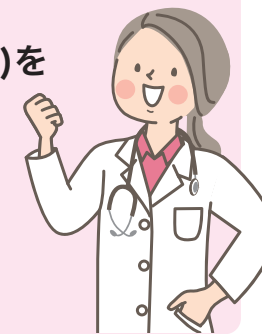
他のがんになりやすい臓器について、特別な検診などの対策を考えることができます。

■ご家族の健康管理について

血縁者が同じ遺伝子変化をお持ちの場合は、その方の健康管理に役立つ場合があります。

家族性乳がん備えるために

むやみに怖がらず
乳がんへのなりやすさ(リスク)を
“正しく”知って
適切な検診や対応を
することが大切



健康管理の方法として、サーベイランスと呼ばれる特別な検診(乳房MRI、マンモグラフィ、超音波検査などの組み合わせ)を行ったり、リスク低減手術(がんになる前に、乳房や卵巣を切除すること)などを検討することができます。2026年6月からは、がんを発症していない方でも、HBOCと診断された方の親、子、兄弟の範囲までの血縁の方に、遺伝子検査やリスク低減手術が保険適応で出来るようになりました。

大切なのは、むやみに遺伝について怖がるのではなく、リスクを「正しく」知って、適切な検診や対応をすることです。



令和8年 熊本地震 被災地支援

—— 姫路赤十字病院 救護班第1班 ——

2026年7月28日、熊本県を中心に大きな地震が発生しました。被災された方々が避難生活を送る中、医療や健康面での支援が必要とされています。

当院では、被災された方々を支援するため、医師、看護師、薬剤師、主事で構成する救護班第1班7名を、8月11日から16日まで派遣しました。12日から15日までの4日間、八代保健所を拠点に、市内の避難所の環境改善や、健康相談・診療などの支援を行いました。

災害時には、普段の医療に加え、避難生活による体調の変化や持病の管理など、さまざまな健康上の課題への対応が求め

られます。赤十字では、災害が発生した際に全国から救護班を派遣し、被災された方々の生命と健康を守る活動を行っています。

当院はこれからも、赤十字の一員として、被災された方々に寄り添い、支援を続けてまいります。

8月27日～9月3日

災害医療コーディネートチーム第1班を派遣

9月5日～9月11日

こころのケア班第1班を派遣予定



出発式



救護活動開始



コーディネートチームとミーティング



自治体と情報共有



避難所アセスメント



段ボールベッド作成



避難所での診察



健康状態の確認



心のケア

医療を支えるスタッフの「まなざし」をご紹介します

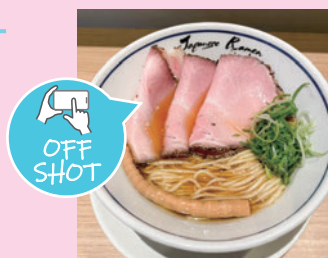
COLUMN まなざし

がん診療連携課 認定遺伝カウンセラー 多田 陽香



がん診療連携課および遺伝子診療科に所属し、認定遺伝カウンセラーとして勤務しています。遺伝性腫瘍症候群をはじめ、染色体疾患などの小児難病、周産期領域、難病、耳鼻科・循環器疾患など幅広い疾患領域で、専門医とともに遺伝カウンセリング（遺伝外来）を担当しています。遺伝性疾患や遺伝学的検査に関する情報提供、患者さんやご家族の意思決定支援などに携わっています。最近、外来や病棟からご相談いただく機会も増え、さまざまな場面で遺伝医療を必要とされていることを実感しています。遺伝外来に来られた方から、「相談に来てよかった」と言っていたことを励みに、「どんな相談でも断らない」をモットーにして、必要な方に遺伝医療を届けられるよう努めています。

最近、ラーメン巡りにはまっています！旅行先ではもちろん、普段から気になるお店を見つけるとつい足を運んでしまいます。おいしいラーメン情報があれば、ぜひ教えてください！



医療を支える現場から

転倒を防ぐ&骨密度を
高めるダブル効果！
それが運動！！

近年、骨粗鬆症性骨折は社会問題となっており、特に転倒による受傷が多いことから、転倒しない体づくりが非常に重要であるとされています。運動による骨への刺激は骨密度を高める効果もあります。毎日少しでもいいので、外に出て太陽に当たりながら、心地よい運動をしてみませんか。

骨密度を高めつつ、転倒しない体づくりができる運動 3選

01 散歩



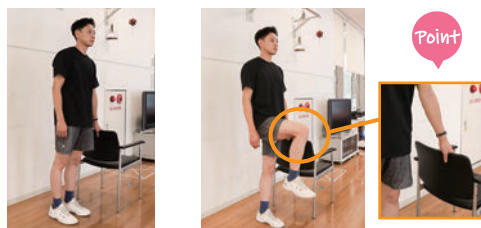
1日8000歩を目標に

02 踵落とし



①手で支えながらつま先で立つ
背筋を伸ばし、足を肩幅に開いて立ち、両足のかかとをゆっくりと上げる。

03 片脚立ち



②かかとを
勢いよく下ろす
脚はまっすぐ伸ばしたまま、かかとを勢いよく下ろす。

03 片脚立ち



片脚を上げて1分保つ
床につかない程度に脚を上げてそのまま1分保つ。
反対側も同じように行う。



リハビリテーション技術課
井上 貴博

骨折している人、何らかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ実施しましょう。

TOPICS 当院の“いま”をお伝えします

TOPICS
01

ふれあい看護体験を開催



2026年7月30日、31日にふれあい看護体験を開催しました。ふれあい看護体験は、看護師を目指す高校生が患者さんとのふれあいを通して、看護すること、人の命について理解を深める機会を提供することを目的に実施しています。今年度は40名の高校生の方々が参加してくれました。沐浴や妊婦体験をはじめ、実際に病棟に行き看護師と行動を共にしました。ふれあい看護体験が、看護の仕事の理解につながり、将来を考えるきっかけになれば幸いです。

TOPICS
02

がんの親を持つ子どものためのCLIMB®プログラムを開催



2026年7月18日、25日、8月1日に当院で初めてCLIMB®プログラムを開催しました。CLIMB®プログラムは、がんの親をもつ子どもたちが、一緒に絵を書いたり、工作したり、話しあったりしながら、自分の状況や気持ちに向き合うことを楽しく学ぶグループワークで、今回は4名の子どもたちが参加しました。並行して行った親グループでは、子どもの発達理解、ストレス対処法、親子コミュニケーションなどを一緒に学び、8名の保護者が参加しました。最初は緊張していた子どもたちも、回を重ねるごとにリラックスして楽しい時間を過ごし、最後はまた会いたいという気持ちになっていました。親グループでは、子どもとのコミュニケーションなど皆で話しあい、貴重な機会になりました。

TOPICS
03

小児病棟で夏祭りを開催



2026年8月25日、入院中の子どもたちに季節の行事を楽しんでもらおうと、小児病棟で夏祭りを開催しました。病棟内にお祭りの装飾を飾り付け、ヨーヨー釣りや輪投げなどの催しを用意しました。子どもたちはスタッフと一緒にさまざまな催しを楽しみ、病棟にたくさんの笑顔があふれました。入院生活の中でも夏の季節を感じ、楽しいひとときを過ごしてもらった機会となりました。



材 料 (一人分)

しゃぶしゃぶ用豚肉 ……70g
 玉ねぎ ……20g
 レタス ……20g
 アスパラガス ……20g

〈梅肉ソース〉

みりん ……10g
 しそ ……1 枚
 A 梅肉 ……5g
 うす口醤油 ……5g
 いりごま ……1g

作り方

- ①豚肉は沸騰した湯でさっと茹で、氷水や冷水で冷やします。玉ねぎやレタスは冷水にさらし、水気を切っておきます。
- ②〈梅肉ソース〉
みりんは電子レンジ(500w)でラップをせずに30秒加熱し、アルコールを飛ばします。しそは細かく刻み、みりんとしそをAとよく混ぜ合わせます。
- ③お皿にレタス、玉ねぎ、豚肉、アスパラガスを盛り、梅だれをかけ完成です。

季節の変わり目である9月は、疲れがたまりやすい時期です。疲れた体に、豚肉と梅のさっぱりとした食事で栄養を摂りましょう。

豚肉に多く含まれるビタミンB1と、梅に含まれるクエン酸は疲労物質を分解し、エネルギーに変換する働きがあります。二つの栄養素と一緒に摂ることで、効率よくエネルギーを産生し、疲労回復を助けてくれます。

POINT

ごまはすりおろすことで風味が出やすくなります。また、しそ以外にも、ミョウガやネギ、ゆず胡椒でもさっぱりと食べやすくなります。

管理栄養士からの ワンポイント

梅肉ソースはめんつゆやポン酢を使っても簡単に用意することができます。また、豚肉に片栗粉を薄くまぶしてから茹でると、硬くなりにくく、つるりと食べやすくなります。



管理栄養士
小泉 しずか

Information お知らせ

面会時間と面会時のお願い

 **平日** (月～金)

14:00～17:00

 **休日** (土・日・祝日)

13:00～17:00

面会ルール


 1回あたり
30分以内


2名以内

面会時のお願い


 マスクの着用をお願いします


 手指消毒にご協力ください


 発熱・咳など
 体調不良時の面会は
 ご遠慮ください


 中学生以下の
 お子さまの面会は
 ご遠慮ください


 面会者カードを
 ご持参の方のみ
 面会可能です

 8階病棟(東・西)、4階病棟(東・西)、NICU、GCU、ICUの面会注意事項については、各病棟スタッフにご確認ください

皆さまのご理解とご協力をお願いします