

# 西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します  
 (〒201-1111) <http://nshp.jp/>



## 健康バンザイ

118

西脇病院の医師が健康や病気に関するさまざまな情報を提供します。

### 乳がんと運動

乳腺外科部長

三輪 教子

9月号では、肥満と乳がんの関係を取り上げました。今月号では運動と乳がんの関係を考えてみます。日本乳癌学会診療ガイドライン疫学編によると、閉経後の女性では、定期的に運動を行うことによって乳がん発症リスクが低くなることはほぼ確実であり、日ごろから軽い運動を勧めています。

代表的な研究では、運動量によって女性を4群（あまり運動をしない群、週に4時間散歩やサイクリングを行う群、軽度の運動群、週に4時間健康維持目的の運動を行う群、中等度の運動群、週に数回精力的にスポーツ競技を行う運動群）に分け、運動量と乳がんの発症率との関係を調べています。それによると、定期的に運動を行う群は、あまり運動をしない群に比べて乳がんの発症率が3分の2に低くなりました。また、ある程度以上激しい運動をしても発症率の減少には限界があるようで、診療ガイドラインでは、定期的な軽い運動（少し汗ばむくらいの歩行や軽いジョギングなどを毎日10〜20分程度）を勧めています。

適度な運動をして、標準体重を維持することは、乳がんの発症リスク軽減とともに、乳がんの予後改善につながります。もちろん、メタボリックシンドロームの予防や予後改善にも有効です。ちょっと体重が気になる方、乳がんが心配な方、10月25日の歩こう会で、ご一緒に身体を動かしてみませんか？



### ▼エンタランスホールギャラリー

黒澤正治さんさんによる作品展です。

▼とき 10月1日(木)〜30日(金)

▼ところ 西脇病院エンタランスホール

▼問合せ 経営管理課 (病院内線363)

### ▼糖尿病教室のお知らせ

「気分爽快！体を動かしましょう！」楽しくできる運動を紹介します。

運動しやすい服装でお越しください。どなたでも参加できます。

▼とき 10月23日(金)

午後2時〜3時

▼ところ 病院講堂(2階)

▼持ち物 糖尿病手帳

▼問合せ 内科(病院内線535)

### ▼「はなみずきの日」

#### ○第1回「歩こう会」

適度な運動とバランスの取れた食事で適正体重を維持することは乳がんのリスクを下げます。11月のしわき乳がん市民公開講座に先立って、「歩こう会」を企画しました。詳細は9月中旬配布予定のチラシや病院ホームページをご覧ください。

- ▼とき 10月25日(日) 午前9時〜11時30分/雨天決行
- ▼ところ 重春小学校 グラウンドおよび体育館
- ▼対象 体重維持や乳がん検診に関心のある方
- ▼内容 応募作文の紹介、ダ

### ▼西脇病院「健康セミナー」

毎月1回、西脇病院医師による「健康セミナー」を開催しています(参加費は無料)。

▼問合せ 乳腺外科 三輪 (☎22・0111、月〜木曜日の午後1時〜4時)

### ▼病院職員募集

西脇病院では、平成28年4月採用予定の看護師・助産師・言語聴覚士・精神保健福祉士を募集しています。

▼募集定員 看護師10名程度、助産師3名程度

▼資格 昭和46年4月2日以

▼とき 10月19日(月)

午後3時〜1時間程度

▼ところ 病院講堂(2階)

▼講師 乳腺外科部長 三輪 教子

▼演題 乳がんのリスクと特に肥満について

▼問合せ 病院総務課(病院内線366)

### ●言語聴覚士

▼募集定員 1名

▼資格 昭和61年4月2日以

降に生まれた方で、言語聴覚士の免許を有する方(平成28年3月31日までに同免許を取得する見込みの方を含む)

▼試験内容 筆記(論文)・面接・健康診断

▼試験会場 西脇病院

▼合格発表 12月上旬

▼申込方法 申込書に必要事項を記入し、市役所総務課までご提出ください。

※申込書等は市ホームページからダウンロードできます。

▼申込み・問合せ 市役所総務部総務課 〒677-8511 西脇市郷瀬町605 (市役所内線209)

西脇小児医療を守る会コラム 87

## ママにだってできるんだよ!!



### 保健師さんいつもありがとう

6月に健康づくりセンターのご協力のもと、保健師さんの赤ちゃん訪問に同行させていただきました。



赤ちゃん訪問では、守る会作成のリング冊子を保健師さんから渡していただいています。その際「リング冊子には各種相談機関や情報提供場所などを紹介しているので、普段からよく目に付くところに置いておいてください」と呼びかけてくださっています。

受け取られたお母さんからは『熱を出したとき、不安に思うけれど、リング冊子があると安心できる』『休日など病院が開いていないときにリング冊子を使って調べることができる』という声をいただきました。リング冊子を上手に利用していただき、いざというときに慌てず落ち着いて対応していただくと嬉しいです。健康づくりセンターの皆さまいつもありがとうございます。

▲市保健師による赤ちゃん訪問

▼問合せ 西脇小児医療を守る会 ☎090-8538-1337 石井 <http://www.kodomonomirai.com> [info@kodomonomirai.com](mailto:info@kodomonomirai.com)

### 西脇多可休日急患センター

- ◆ところ 西脇市下戸田652-1 西脇病院救急外来室
- ◆診察日 日曜日(年末年始を除く) 午前9時〜午後5時
- ◆問合せ ☎23-5380
- 病状やけがの様子など電話であらかじめご連絡ください。電話が混み合いつながらない場合は、しばらくしてからおかけ直してください。
- 必ず健康保険証を持参ください。

10月の出務予定医師	
10月4日(日)	畑澤 幸雄 先生
10月11日(日)	柳井 映二 先生
10月18日(日)	矢持 健 先生
10月25日(日)	大隅 昭幸 先生

※西脇市多可郡医師会の医師が交代で、入院を必要としない内科系の軽症患者の診察を行います。