



COOKING

“できたて定食”のご提供

- 定食のご飯が選べます
 - ・白いご飯
 - ・わかめご飯
- お漬物の種類も豊富

メニューも一新され、定番の定食などのほか、毎日の日替わりランチもお楽しみいただけます。

日替わりメニューも充実！

店内は、文化の丘公園を望む開放的な空間となっています。

おともだち登録で日替わりランチ情報などお届け中！



【営業案内】

○レストラン(2階)

KITCHEN LEAD

営業時間

平日 9:00 ~ 15:00

(ラストオーダー 14:30)

○売店(1階)

EVERYDAYS LEAD

営業時間

平日 7:30 ~ 18:00

土日祝 10:00 ~ 16:00

病院の北側からお入りいただけます。文化の丘公園や、中央図書館、名古屋文理大学文化フォーラム(稲沢市民会館)からのアクセスも抜群ですので、ぜひご利用ください。



レストランはこちらです。



大切なあなたを、一番大切に。

乳がんは、若い世代、20代でも発症します。

ご自身のからだに関心を持つ「セルフチェック」から

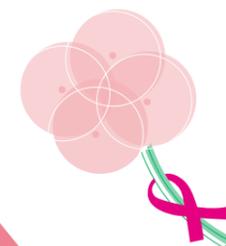
検診・受診につながり早期発見・早期治療につながります。

今月号は、乳がんを正しく知ってもらい

「あなたの未来につながる一歩。」を共に歩む

当院のサポート体制も含めてお話しさせていただきます。

乳がん特集



外科部長

田中 綾

Tanaka Aya

気になる乳がんのこと聞いてみました。



乳がんとはどんな病気ですか？

乳がんは、乳房の中にある「乳腺」にできるがんです。増加傾向にあり、女性のがんの中で最も多いがんです。日本人は「2人に1人が一生のうちにがんになる」といわれていますが、乳がんは「女性では9人に1人がかかる」とされています。



乳がんにかかりやすい年齢はありますか？

年齢別にみると、40代後半から60代後半にかけて多くなります。ただし、70代以降になっても急に減るわけではなく、多い状態が続きます。早期発見で90%以上が治るといわれています。

乳がんになりやすい人の特徴はありますか？

- 初潮が早い・閉経が遅い（月経期間が長い）
- 出産・授乳経験がなし
- 家族に乳がんになった方がいる
- 飲酒・喫煙・肥満 など

30代の女性でも家族に乳がんや卵巣がんのいる方や、自覚症状のある方は医療機関に相談しましょう。

『ブレスト・アウェアネス』

をご存知ですか？

ブレスト・アウェアネスは『乳房を意識する生活習慣』です。

① 自分の乳房の「いつもの状態」を知る

大きさや形、やわらかさなどは人それぞれです。まずは「普段の自分の状態」を知っておきましょう。

② 見て・触れて、変化に気づく

入浴や着替えのときに、しこり・ひきつれ・皮膚のくぼみや分泌物などがいないか意識してみてください。

③ 変化を感じたら、早めに相談する

「いつもと違う」と感じたら、自己判断せず、専門医の診療を受けましょう。早めの相談が安心につながります。

④ 乳がん検診を定期的に受ける

40歳以上の女性は、2年に1回の定期的な検診は大切です。自治体や職場の検診を活用しましょう。

☑ セルフチェック をしてみませんか？

月に1回を目安に無理のない範囲でとり入れてみませんか？



見て

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？



触って

4本指で「の」の字を描くようにやさしく触れ、しこりがないか確認しましょう。



つまんで

乳頭の根元を軽くつまみ、分泌物が出ないか確認しましょう。



横になって

あお向けに寝て背中に枕やタオルを入れ、乳房に触れてしこりを確認しましょう。

認定 NPO 法人 J.POSH 日本乳がんピンクリボン運動「HOWTO セルフチェック」引用・参照 <https://www.j-posh.com/cancer/mammacheck/>

気になる症状があれば、乳腺外来を受診してください。



外科部長
田中 綾

【稲沢市民病院 乳腺外来について】

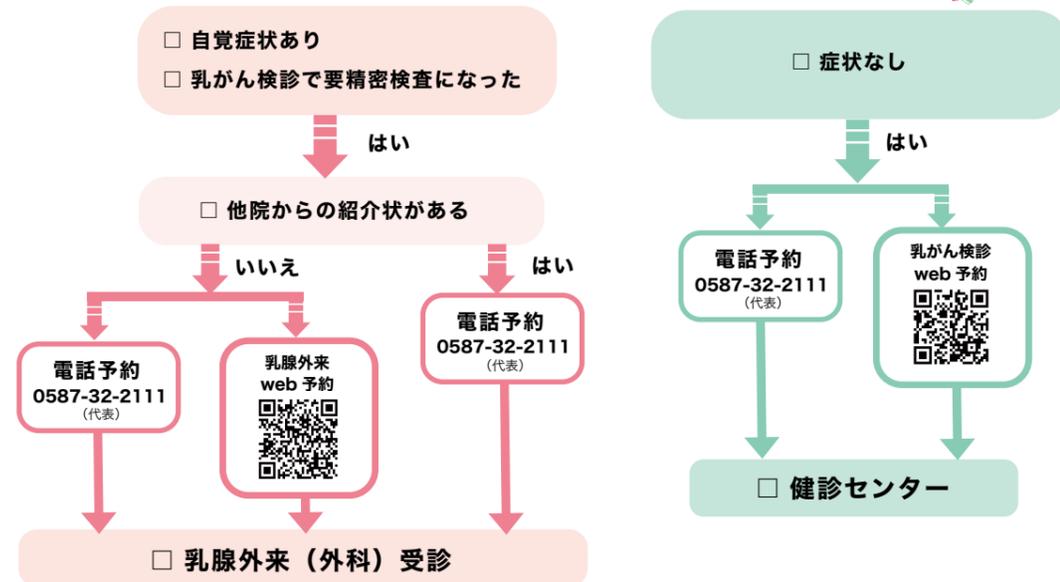
当院の乳腺外来は、検診で要検査・要観察といわれた方、またはご自分の乳房に気になる症状がある方に初診でもご予約していただけます。乳腺疾患の専門的な知識と診療能力を有する日本乳癌学会の乳腺認定医をはじめ、がんの分野の専門知識を持ったスタッフがあなたの体を大切にすることをサポートさせていただきます。

気になる症状がある・・・
何科に受診したらいいの？



大切なあなたを、一番大切に。

乳がん検診をお考えの方へ。



当院のマンモグラフィは
女性担当スタッフがあなたをサポート
させていただきます。



※どこに受診したらいいの？どこに連絡をしたらいいの？などわからない方は患者支援センターにお問い合わせください。
【患者支援センター】0587-32-2111（代表） 受付：平日 8時30分～17時15分

『乳がんの治療について』

乳がんの治療には、がんを取り除く手術や抗がん剤などの薬物療法や放射線治療があり、がんの広がりや性質、体の状態に合わせてこれらを組み合わせて行います。

“がんの悩みをおひとりで抱えていませんか？”



■ がん相談支援センター

がんと聞いて動揺なさる方は少なくありません。どうぞおひとりで悩まずご相談ください。専門性の高い看護師や心理士がお話をおききします。

0587-32-2111（代表） 受付：平日 14時～16時30分

■ アロマケア外来

がん性疼痛認定看護師でもあり、アロマセラピストの看護師が担当します。静かな空間であなたのお話をおききしながら、あなたに合った香りのご提案をします。（当院に受診された方が対象となります。）

0587-32-2111（代表） 受付：平日 13時～15時