

赤ちゃんを出産したお母さんは、出産後に気分が沈んだり、眠れないなどの症状を一時的に経験することがあります。症状が長引いたり深刻な場合は、産後うつサインかもしれません。

■対処のポイント 一人で頑張りすぎず、気持ちを楽に、肩の力を抜いて育児や家事をしてみましょう。

①一人で抱え込まずに、まずは話をしやすい家族や友人に相談してみましょう。

・一人で悩んでいると、不安が大きくなることがあります。誰かに話すことで、気持ちが楽になり、自分では気付かなかった対処法や解決策が見えてくるかもしれません。

②疲れを感じたら休息の時間を確保し、ゆっくり休みましょう。

・赤ちゃん中心の生活で、睡眠不足になりがちです。頑張りすぎず、可能であれば家族に協力してもらい、リラックスする時間をつくってみましょう。

③症状が続く場合は、早めに病院を受診してみましょう。

・早期に受診できれば改善も早くなります。症状が長引く場合は早めに受診してみましょう。

④保健センターに育児や産後の体調について相談してみましょう。

・お母さんの体調や赤ちゃんの成長や発達、育児の不安など、何でも保健師や助産師に相談してみましょう。



■周囲の人にできること

育児で悩んだり、不安を抱えている人がいたら、まずは声を掛けてゆっくり話を聞いて、一緒にできることを考えてみましょう。

「がんの時代を生ききる」～地域がん診療連携拠点病院から皆さんへ～

第4回

乳がん

(全8回)

日々、センセーショナルに報道される有名人の病気の中で、ひときわ目を引くのは乳がんではないでしょうか。今、日本人女性の11人に1人が一生のうちで乳がんになるといわれています。

このような中、一般にがんの対策としては、①がんにならないようにすること＝予防、②早く見つけること＝早期発見、③がんを治すこと＝治療の3点が重要です。

乳がんの予防には、お酒、たばこ（受動喫煙も含みます）を控え、運動して太らないようにすることが大切です。

早期発見のためには、健診、具体的にはマンモグラフィ検査を受けることが重要です。この検査は、乳房を強めに挟んで撮影するため敬遠されがちですが、有効性が証明されていますので、ぜひ積極的に受けてください。また、意外と重要なのが自己検診です。月に一度はご自身で乳房を触り、しこりや乳頭から血性の分泌物が出たりするようであれば受診してください。

乳がんの治療は、手術、放射線治療、抗がん剤治療の3本柱です。中央病院では、乳房全摘術や乳房部分切除術、センチネルリンパ節生検などの

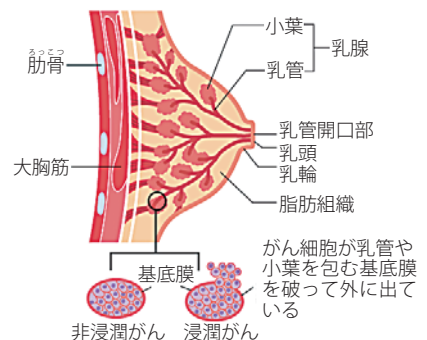
一般的な手術を行うほか、東北大学と連携し、手術中に顕微鏡検査の結果が分かる遠隔病理診断も活用しています。その他にも、北東北に1台しかないトモセラピーにより、乳房温存手術後や再発に対する放射線治療を行っています。抗がん剤治療に関しては、最新の情報を取り入れ、医師、認定薬剤師・看護師によるチームで対応し、病気や副作用に対する不安・ストレスを和らげるよう取り組んでいます。

乳がんに関して、お困り、お悩みの際は当院外科乳腺外来にご相談ください。

(文責：中央病院 外科診療部長 杉田 純一)



高度放射線医療機器 トモセラピー
がんにピンポイント照射が可能



中央病院は、厚生労働省から質の高いがん医療を提供している病院「地域がん診療連携拠点病院」として指定を受けています。県内では3カ所のみです。