



# 無痛MRI乳がん検診のご案内

乳がん検診と聞いて、女性は少なからず嫌な気分になるのではないのでしょうか。

乳房をみせて、つぶされ、痛い思いをすると想像するから。そんな思いから解放される検査方法ができました。無痛MRI乳がん検診(愛称:ドゥイブス・サーチ)は、MRIを利用した痛みを伴わない検査です。

他人に乳房を見られることなく、さわられることもありません。10分あまりの撮影で済むから、手間も時間もかかりません。

乳がんは日本人女性のがん罹患数では第1位です。

他のがんと異なり、若いうちに罹りやすいがんだからこそ、よりたくさんの女性に、少ないストレスで、検査を受けてほしいという思いから生まれた検査方法です。

- マンモグラフィが怖く、乳がん検診を受けた事のない方
- 血縁者に乳がんの人がいる方
- 高濃度乳腺(デントプレスト)の方
- 出産経験がない・初産年齢が高い・出産回数が少ない方
- 授乳経験がない・授乳期間が短かった方
- 肥満体型・高身長の方
- 豊胸(インプラント)の方(※金属製のチップが入ってる方は受診できません)

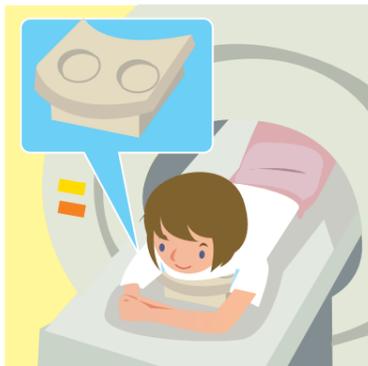
このような方におすすめ!



# 無痛MRI乳がん検診の特徴

Tシャツを着たままで検査ができます。

肌を出さなくても乳房の検査ができます。



乳房を圧迫しないので痛みはありません。

痛み弱い方でも大丈夫です。

痛くない

乳房を圧迫しません。



放射線を使わないので被曝がありません。

毎年、繰り返し受けても大丈夫です。

見られない恥ずかしくない

Tシャツを着たまま撮影できます。

## 乳腺MRI検査 お問い合わせ

無痛MRI乳がん検査をご希望の患者様は健康センターにお電話ください。

【料金】19,800円(税込)

## 健康管理センター

(直通)0467-89-2555 FAX: 0467-89-2556

月~土曜日(祝祭日除く) 13時~16時30分

## 編集後記

新年度になりました!今年桜が綺麗に咲いて、お花見をされた方も多んじゃないかなと思います。この季節は様々な花が咲いて、ウォーキングや散歩をしていると、とても楽しい気持ちになれますね。

しかしながら、寒暖差があったり、嵐のような天候の日があったり、私は体調を整えるのに苦労しました。花粉症もあるので、寒い日は風邪をひいているのか花粉症の影響なのかわからなくなってしまい、困ります。

これから春の健康診断があるので、結果を体調管理に役立てようと思っています。皆様もご自身の体調・健康管理に是非健康診断をご利用いただければ幸いです。

年に1度は健康診断や人間ドックを、是非ご検討ください。

健康管理センター 福島 義彦

# えぼしめ〜る vol.32



令和7年度

## 茅ヶ崎徳洲会病院 入職式・オリエンテーション



4月1日(火)、令和7年度入職式が行われ、今年度採用者22名が参加しました。内訳は、看護師14名、看護補助者1名、診療放射線技師2名、臨床検査技師1名、管理栄養士1名、理学療法士3名、医事課1名、健康管理センター1名です。



入職式では、立川院長より一人ひとりに辞令が交付されました。式後、オリエンテーションが開始されました。

新卒職員も既卒職員も、真剣な表情でオリエンテーションを受講しました。

各部署の紹介、各種講義、院内ツアー、そしてグループワークを通して、様々な職種が協力し、活発な意見交換が行われました。特に、新人同士の自己紹介やグループワークでは、和やかな雰囲気の中にも、今後の病院生活への



期待感と若干の緊張感が感じられました。

オリエンテーションは予定通り終了し、全員がそれぞれの部署に配置されました。

新卒職員も、他機関での経験を積んだ既卒職員も、早期に職場環境に適応し、それぞれの能力を最大限に発揮してくれることを期待しています。

入職したばかりで不慣れな点も多いかと存じますが、温かいご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

フレッシュな新入職員の今後の活躍に期待しています。

# えんげ 嚥下体操



誤嚥が最も起こりやすいタイミングは「食べ始め」です。その理由は身体が食べるための準備が整っていないからです。走る前に準備運動をするのと同じように、食べる前にも準備運動が必要です。

嚥下体操を行うことで嚥下をスムーズに行うことができるようになります。

## 嚥下とは

食べ物を咀嚼し飲み込みやすいカタチにして、口から喉→食道→胃へ送り込むこと。

## 誤嚥とは

嚥下が失敗して、食べ物が食道に行かず気管へ入ってしまうこと。



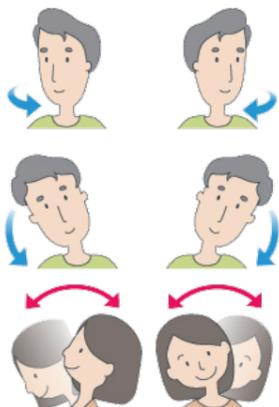
## 1 まずは深呼吸（腹式呼吸）

- 口から息を吐きます。できるだけ全部吐きだします。お腹がへこむようにします。
- 口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。



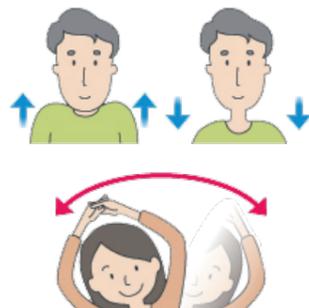
## 2 首の運動

- 左右に首を回します。後ろを見るように右、左。頸椎に問題のある方は無理しないようにしてください。
- 正面を向いて、肩に近づくように首を左右に傾けます。
- 首を下向き上向きと動かします。



## 3 肩の運動

- 両肩を上げます。力を抜き下ろします。
- 両肩をゆっくり回します。前回り、後ろ回り。
- 手を組んで左右に動かします。わき腹を伸ばすように、肩が痛い方は無理せずに。



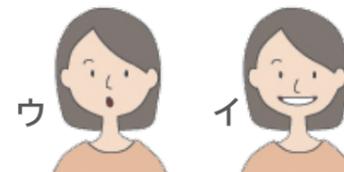
## 4 頬の運動

- 頬をふくらませます。唇から息がもれないように。
- 頬をへこませます。鼻から空気が入らないように。



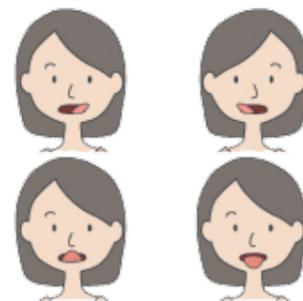
## 5 口唇の運動

- ウーと言いながら唇を前に突き出します。
- イーの発音で唇を横に引きます。
- ウーイーを5回行います。運動なので少し大きに行います。



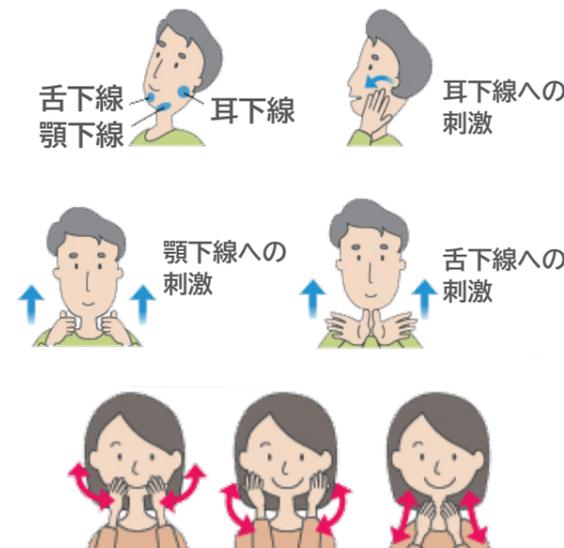
## 6 舌の運動

- 舌を出したり、引っ込めたりを繰り返します。
- 舌を左右に動かします。
- 舌を上下に動かします。
- 舌を上顎にあて舌打ちをします。



## 7 唾液腺の運動

- 人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後から前に向かって回します。(10回)
- 親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて耳の下から顎の下までを順番に押していきます。(5回)
- 両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにゆっくり押し上げます。(10回)
- 顔のマッサージを行います。



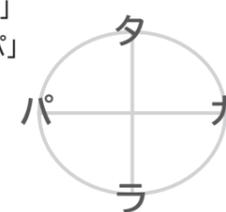
## 8 発声の運動

「パ・パ・パ」  
「タ・タ・タ」  
「カ・カ・カ」  
「ラ・ラ・ラ」  
繰り返し発声します。



## 9 発声の運動（応用編）

「パタ・パタ・パタ」「タカ・タカ・タカ」  
「カラ・カラ・カラ」「ラパ・ラパ・ラパ」  
「パタカ・パタカ・パタカ」  
「タカラ・タカラ・タカラ」  
「カラパ・カラパ・カラパ」  
「ラパタ・ラパタ・ラパタ」



## 10 最後にもう一度、深呼吸（腹式呼吸）

- 口から息を吐き、できるだけ全部息を吐きだします。お腹がへこむようにします。
- 口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。

