

# かなえ

第161号(令和8年3月)

医療法人社団鼎会 三和病院

松戸市日暮7-379 ☎047-712-0202

<https://sanwa-hp.jp/>



医療法人社団鼎会 八柱三和クリニック

松戸市日暮1-16-2 ☎047-312-8830

<https://sanwa-cl.jp/>



## 二月の二十一世紀の森

2月の時間、いつもの散歩コースの21世紀森公園に。池の前の広場ではイベントをやっていて、キッチンカーが5、6台店を出している。小生は池の対岸に行き2月の池越しにスケッチ。イチョウと色づいた樹木が池に映り綺麗だ。広場では一月の風に吹かれても子供達は

元気一杯。あたりを駆けまわっている。ススキが風に吹かれてふさふさと動いていた。2月のスケッチは寒さ対策を十分にしないと。売店などがあると暖かいものが多い上に見ているだけでも暖かくなります。

絵、文 菅谷功 2026年2月



# 乳房の痛みについて

乳腺外科 **北野 綾** 外来診療日 三和病院：月曜AMPM・水曜AM・木曜AMPM・金曜AM

乳房にしこりや痛みを感じたとき、多くの人が「何か悪い病気ではないか」と不安を抱えて受診されます。特に診察室でよく受ける質問の一つが、「この痛みの原因は何ですか?」というものです。痛みは日常生活の中で自覚しやすい症状であるため、心配になるのはごく自然なことです。

乳房の痛みは、その現れ方によって、ある程度原因を推測することができます。月経前に強くなり、月経が始まると軽くなるような周期性のある痛みは、女性ホルモンの影響による生理的な変化であることが多く、両側の乳房に感じられるのが特徴です。このような場合には、経過をみながら生活習慣を整え、必要に応じて鎮痛薬を用いるなど、無理のない対応で様子を見ることができます。

一方、片側の乳房に限局した痛みや、指で示せるような局所的な痛みは、乳腺そのものではなく、筋肉や肋骨、肋間神経など、乳房

周囲の組織が関与していることがあります。体の動かし方や姿勢によって痛みが変わる場合には、姿勢の見直しや肩・胸周囲の緊張を和らげることが、症状の軽減につながることもあります。

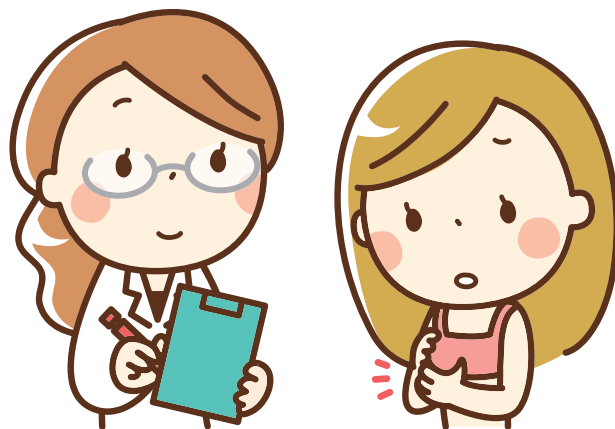
また、乳腺内にできた嚢胞(のうほう)などの良性の変化によって、違和感や痛みを感じることもありますが、画像検査で状態を確認したうえで、経過観察とすることが多く、積極的な治療を必要としないケースがほとんどです。

「胸の痛みがある＝心配な所見」と思われがちですが、医学的には、乳がんは痛みを伴わず、しこりとして見つかることが多い疾患です。痛みだけが唯一の症状となることはまれであり、痛みの有無だけで病気の重さを判断することはできません。そのため、「痛いから悪い」「痛くないから安心」と単純に考えず、症状の性質や経過を丁寧に確認することが大切です。

乳腺の検査には、マンモグラフィや超音波検査があり、症状や年齢、所見に応じて段階的に行います。すべての方に同じ検査を一度に行うのではなく、必要な検査を適切に選ぶことで、体への負担を抑えながら正確な診断につなげることができます。

痛みがあってもなくても、乳房に気になる変化があれば、安心のために早めに相談していただければと思います。不安を抱えたま

ま過ごすのではなく、正確な情報と対話を通じて、納得のいく診療を受けていただくことが何より大切です。



## 健康保険証の有効期限などについて

お手元の健康保険証の有効期限は  
**令和7年12月1日で満了**となりました。



健康保険証の有効期限が切れたあとは、

**マイナ保険証**か**資格確認書**で  
医療機関・薬局にて受付をしてください。



### あわせて確認！電子証明書の有効期限

- マイナンバーカードには、“ログインした者が、あなたであること”を証明するための電子証明書が搭載されています。
- 電子証明書には有効期限が設定されています。(確認方法について詳しくはお問い合わせください。)  
有効期限通知書がお手元に届きましたら、お早めに更新をお願いします。
- なお、電子証明書の有効期限切れから3カ月は引き続きマイナ保険証\*で受診できます。  
ただし、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。  
※有効期限満了日が属する月の末尾から3カ月

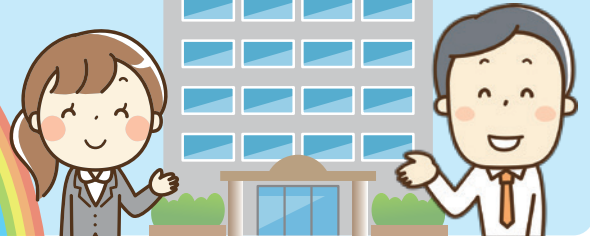
マイナポータルに  
ログインすると確認できます

### よくある質問

**Q.**マイナ保険証でないと受診できないの？

**A.**マイナ保険証をお持ちでない方には、申請によらず資格確認書が交付されます。登録したことを忘れていることもあるので、記憶があいまいな方はマイナポータルにてご自身の利用登録状況を確認ください。

# 鼎会からの お知らせ



## 休診のお知らせ

### 三和病院

3月6日(金)	整形外科	橋場 大輔 医師
3月7日(土)	乳腺外科	渡辺 修 医師 (代診 須磨崎 真医師)
3月12日(木)	内科	松戸 隆之 医師
3月19日(木)	乳腺外科	長谷川 圭 医師
3月30日(月)	乳腺外科	渡辺 修 医師
4月2日(木)	乳腺外科	北野 綾 医師
4月6日(月)	乳腺外科	酒井 春奈 医師
4月6日(月)午後	乳腺外科	北野 綾 医師
4月9日(木)	乳腺外科	酒井 春奈 医師 (代診 北野 綾医師)
4月18日(土)	内科	鈴木 智 医師
4月22日(水)	内科	安達 佳宏 医師
4月22日(水)	内科	高林克己日 医師
4月23日(木)	内科	高林克己日 医師
4月27日(月)	乳腺外科	北野 綾 医師

### 八柱三和クリニック

3月16日(月)	内科	加藤 愛美 医師 (午前休診となります)
3月21日(土)	内科	塚原 隆伊 医師
3月23日(月)	内科	工田 啓史 医師
3月26日(木)	内科	吉江 雅信 医師
3月31日(火)	内科	加藤 愛美 医師 (午前休診となります)
4月9日(木)	乳腺外科	酒井 春奈 医師
4月11日(土)	内科	加藤 愛美 医師
4月14日(火)	内科	栗原由紀子 医師
4月24日(金)	内科	加藤 愛美 医師



## 医療法人社団鼎会への寄付金のご協力をお願いしております

三和病院開設以来、皆様のご理解とご協力の下、地域に根差した医療活動を運営してまいりました。新しい医療機器の購入や室料差額無料など、より良い医療の提供や患者様の負担を軽減する運用を継続していくために一層の努力を重ねてまいります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

詳細につきましては下記にお問い合わせください。

医療法人社団鼎会総務課 TEL047-712-0202



### 三和病院・八柱駅間

### シャトルバス運行予定表

八柱駅発		三和病院発	
8時	30 50	40	
9時	10 30 50	00 20 40	
10時	30 50	20 40	
11時	10 30 50	00 20 40	
12時	30 50	20 40	
13時	10 30	00 20 50*	
昼休み		*土曜日のみ運行 土曜の最終便	
14時	20 40	10 30 50	
15時	00 20 40	10 30	
16時	20 40	10 30 50	
17時	00 20	10 30 45*	



※この便は状況に応じて増便いたします。  
 ※交通状況等によって時間通りに運行できないことがあります。  
 ※日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3)は運行していません。  
 ※定められたバス停などはございません。  
 ※八柱駅の交番前を自安に発着しております。  
 ※八柱駅前のロータリーの駐車状況によっては、交番前に停車できない場合がございます。その際は、ロータリー内の可能なスペースに停車致しますので、ご了承下さいませ。