意識を変えて、はじまる健康

INVEST IN WELLNESS



INVEST IN WELLNESS インベストインウェルネス vol.10 2026.9 発行所 福井県済生会病院 健診センター 〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1 2026年9月29日発行 非売品 AI電話 050-5526-1787 https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

WELLNESS
ウエルネスボイス
Voices
"Why"を紐解いて見つける
あなたらしい幸せのかたち

「どう生きる?」「なにをする?」—— わたしたちの毎日は、たくさんの問いに囲まれています。日々の選択の中で、かけがえのない自分自身の心や体に向き合い、その「なぜ?」を紐解けば、生き生きと過ごすヒントが見つかるかもしれません。

WELLNESS Voicesでは、予防医療の現場から、皆様の人生を豊かにする"Why"をお届けします。

第7回

放射線技術部　主任
築紫 郁恵さん



Q なぜ、マンモグラフィ検査を受けることが大切なのですか?

マンモグラフィは、乳房を圧迫して撮影するX線検査です。乳房は組織が重なっているので、薄く広げて撮影することで、異常がないかを確認し易くなります。特にマンモグラフィが得意なのは、しこりになる前の段階で見られる小さな「石灰化」を見つけること。早い段階で見つけることができれば、治療期間や体への負担を小さくできる可能性があります。

ただ、やっぱり皆さんが気になるのは「痛い」「恥ずかしい」ということ。実際、乳房を圧迫する検査なので痛みを伴うことはありますし、乳房を出すことの抵抗もありますよね。私たちは検査の意味をきちんと説明し、検査中もお声かけするようにしています。体格やその日の体調なども含めたポジショニングや撮影方法も大切にしています。

せっかく検査をしても、つらかった、恥ずかしかったという印象だけが残ってしまうと、「もう次は受けたくない」と思ってしまいます。少しでも安心して受けてもらい、「また受けよう」と思っていただくところまでが私たちの仕事だと思っています。

実は乳房は人それぞれに異なり、特に乳腺の多い・少ないは様々です。マンモグラフィ検査では乳腺もしこりも白く写るため、乳腺が多い場合は病変が見えにくいことがあります。そういう方には超音波検査を併せてご案内させて頂きます。自身の乳房の特徴を知り、それに合った検査を受けることも重要になって来ます。

また検査後には、普段から自分の乳房の変化を意識する「ブレスト・アウェアネス」についてもお伝えしています。「検査を受けて、何もなかったから終わり」ではなく、自分の身体のことを知り、これからも自身の乳房の状態に関心をもつきっかけにしていただけたらと思います。

一人ひとりに合わせた対応を大切にするようになった背景には、私自身の経験もあります。母が入退院を繰り返していた時期に、家族として医療に関わる中で、職場でのチームの方に不安を聞いてもらったり、声をかけてもらったりすることで助けて頂きました。マンモグラフィの検査でも流れ作業にはせず、できるだけ一対一でお話しながら、その方に合った対応をすることを心がけています。

40代、50代は、仕事や家族のことで自分のことを後回しにしやすい年代だと思います。せめて健診を受ける時くらいは、自分を優先してほしいなと思います。その時間が、将来の自分自身を守ることにも、大切な家族との時間を守ることにもつながるのですから。

私のウェルビーイング・ルーティーン

通勤時間が長いので、朝は好きな音楽を聴きながら病院に来ています。前向きになれる曲があって、「今日も頑張ろう」という気持ちになれます。そんな時間も、私にとって自分を整える大切な時間なのかなと思います。



社会福祉法人恩賜財団済生会支部 福井県済生会病院 健診センター
〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1
AI電話 050-5526-1787
https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

自身がご機嫌でいると周囲の人たちにも優しくできる

がん治療を経て気づいた、等身大のウェルビーイング

「ウェルビーイング」とは、いつも笑顔で前向きでいることなのでしょうか。落ち込む日もあれば、人と比べる日もある。大切なのは、そんな自分に気づき、少しずつ整えていくこと。コートヤード・バイ・マリオット福井の総支配人・野中あずささんに、病気の経験や仕事を通して考えるウェルビーイングについて伺いました。



コートヤード・バイ・マリオット福井
総支配人　**野中 あずさ**さん



01 「当たり前」は、決して当たり前ではなかった

病気を経験して最初に気づいたのは、それまで当たり前だと思っていた毎日が、決してそうではないということでした。告知を受けてすぐに受け入れられたわけではなく、「なぜ自分が？」と思う日を繰り返しました。治療中も「この薬は絶対に髪が抜けます」と言われて、どこかで「自分は大丈夫かもしれない」と期待していました。父が闘病していた時も副作用が比較的少なかったので、自分もそうかもしれないと思ったんです。でも実際には、洗髪すると髪が一気に抜けて排水溝が詰まる。そのことを夫に知られたくなくて、急いで掃除したこともあります。

治療を続ける中で、前向きになれる日もあれば、どうしても気持ちが沈む日もある。無理に強くいようとせず、その時々の自分を受け止めることが、少しずつできるようになったといいます。

「大丈夫な日も、そうでない日もある。その振れ幅まで含めて、自分自身なんだと納得するんです」

02 その人を属性ではなく、「一人の人」として見る

病気のことを言える人もいれば、言えない人もいる。元気に見えても、言葉にできない苦悩を抱えている人もいます。

今も「毎日試行錯誤して一緒にチームをつくっている」と野中さん。完璧な答えを持っているからではなく、自分自身も迷い、間違いを認めながら、一人ひとりとの信頼を積み重ねています。

ホテルで働く約130人のアソシエイトは、国籍も年齢もバックグラウンドもさまざまです。「この年齢だから」「この人は独身だから」と決めつけず、スタッフという枠を超えて、一人の人間として見る。

そして同じ歩幅で歩んでいきたいと思っています。

働く人が「自分は大切にされている」と実感できる環境をつくることが、何より大切です。

03 “信頼”をホテルの文化にしていく

「なぜ一人ひとりにそこまで関心を持てるのですか」と聞かれると、野中さんは「みんなのことが好きだから」と答えます。アソシエイトを好きでいることは、お互いを信頼していることの裏返しだといいます。

信頼し合うために大切にしているのは、決して特別なことではありません。

その人がやってくれたことには「ありがとう」と感謝を伝える。間違えてしまったときには「ごめんなさい」と言う。そして、嘘をつかないこと。私も一人の人間ですから、分からないこともあれば、間違えることもあります。だからこそ、自分の非を素直に認め、相手と誠実に向き合う。そんな当たり前の積み重ねを大切にしています。一方で、チームとして大切にしたいことは、何度でも伝え続けます。繰り返し伝えていくうちに、周囲の皆もその思いを自分自身の言葉として伝えるようになる。それが毎日の現場に根づいたとき、初めてホテルの「文化」になっていくと考えています。

04 “ご機嫌”は、感情を押し込めることではない

人と向き合うためには、まず自分自身の状態に気づくことも大切です。野中さんが自分のウェルビーイングを語るとき、よく出てくるのが「ご機嫌力」という言葉です。ただし、それはいつも笑顔で前向きにいることではありません。

仕事で落ち込む日もあれば、SNSを見たくない日、誰とも話したくない日もある。そんな感情を否定せず、「今の自分はこういう状態なんだ」と気づき、自分で自分の機嫌を取る。それが野中さんのいう「ご機嫌力」です。

感情が高ぶっているときはメールをすぐ返さず、人と会うのを控えることもあります。そして、自分を回復させる時間を後回しにしない。離れて暮らす夫と毎週会う時間も、大切なリセットのひとつです。

「いつも前向きでなくていい。まずは今の自分に気づいて、自分で自分の“ご機嫌”を取る」

05 健診は「幸せでいるための選択」。

病院は「病気になってから行くところ」「怖い」「敷居が高い」と感じる人もいると思います。私自身、がん治療を始めて初めて、たくさんの人が毎日闘病している現実を知りました。病気になってから出合うのではなく、医療や健診がもっと日常の近くにあってもいい。「コンビニに行くくらい気軽に、当たり前に健診へ行く文化が広がってほしい。それは、自分自身のハッピーのためであり、大切な人たちの未来を守るためでもあります。

医療機関ではないホテルだからこそ、健康について構えずに考えられるきっかけをつくれる。人が集い、楽しむ場所から、健康をもっと身近なものとして伝えていくことも、ホテルだからできることの一つなのかもしれません。

「健診を、自身のハッピーのために。そんな新しい文化を、ホテルから発信していきたい」その思いを形にした一つが、着任3カ月後に実施したピンクリボンイベントです。パートナー企業の協力も得て、客室にピンク色のLEDを設置し、ホテルにハートを浮かび上がらせました。レインボーイベントでは、「自分がどうありたいか」というメッセージを集め、巨大な虹のメッセージウォールを制作。サービスでは言葉にしない二ーズを先読みする一方、「思っていることを言葉にするコミュニケーション」の大切さを発信していくことも、私たちの重要な役割だと考えています。

さらに今後予定している「Road to Give」イベントでは、地域のパートナー企業と連携し足羽山を歩くトレッキングを企画。健康をテーマにした活動を、地域とともに広げています。

06 心から愛されるホテルへ

マリオットはグローバルブランドですが、それ以前に福井にあるホテルとして、地域の皆様に心から愛される場所でありたいと思っています。ホテルには、アソシエイトもお客様も、さまざまな背景を持つ人が集まります。

だからこそ、誰もが心地よく、自分らしく過ごせる場所を提供し続けたいです。何より福井最大のパワーの源は、間違いなく「女性の皆さん」です。福井の女性は本当に我慢強く、強い芯を持っていると感じます。それはとても素晴らしいことですが、一方で、頑張りすぎてしまっているのではないかとも思います。

「誰かのため」「家族のため」という思いは素晴らしい。でも、自身の健康や人生を考えた時に、「それで自分自身は大丈夫なのか」「自分はどうありたいか、どうしたいのか」という意志も、同じように大切にしてほしいと思います。自分が満たされて幸せでいてこそ、初めて周りの人たちも幸せにできる。「こうでなければならない」という常識に縛られず、平日に休みを取り、自分だけの時間をホテルで過ごす日があってもいい。周囲もそれを自然に応援できる環境が、福井の未来や、若い世代が「戻ってきたい」と思える街づくりにもつながっていくのだと思います。

ホテルという場所を通じて、新しいライフスタイルや多様性を尊重する文化、若手クリエイターの支援などを楽しく発信し、地域に還元していく。さまざまな人が、自分らしい幸せを考え、自分の意思で選べる場所。それが、野中さんの目指す「心から愛されるホテル」のかたちです。



福井県済生会病院 × コートヤード・バイ・マリオット福井

健診の体験を、誰かの一歩へ

Pink Story Project 2026



抽選で50名様

レストラン 500円 OFF

乳がん啓発リーフレット
ランチを楽しむひとときから、自分の身体に目を向けるきっかけを。乳がん検診やブレスト・アウェアネスを身近に感じてもらう情報を届けます。

管理栄養士コラボ・ウェルネスメニュー
ホテルのメニューに、済生会の管理栄養士による健康・栄養の視点をプラス。食事を楽しみながら健康を考えるきっかけに。

健診センターでのコラボ展示
乳がん啓発やホテルとの取り組みを館内で紹介。健診をより身近に、前向きに感じられる情報を発信します。

ウーマンズルーム・デコレーション
女性専用スペースをピンク基調に演出。受診前後を少しでも心地よく過ごせる空間づくりを行います。

Pink Story Project 2026の詳細・最新情報は福井県済生会病院 健診センター HPへ！