

健康 やってみよう!
むなかた
21
第111回

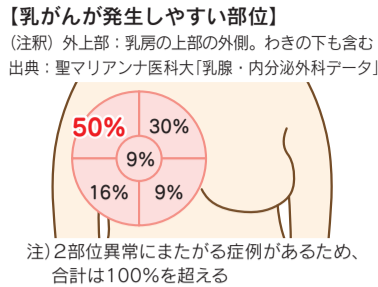
乳がんの早期発見のために セルフチェックと検診を!

乳がんを患う日本人女性は、12人に1人といわれ、全年齢層で年々増加傾向にあります。毎月のセルフチェックで大切な体を守りましょう。

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

乳がん

乳がんにかかる人は30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から50歳代前半でピークを迎えます。乳がんの発生や増殖には、「エストロゲン」という女性ホルモンが深く関わっているためです。乳がんの危険因子として、統計的には初経年齢が早い、妊娠・出産経験が少ない、授乳経験がない、閉経年齢が遅いことのほか、生活習慣に關連するものとして、肥満、飲酒量が多い、喫煙などがあるといわれています。



「20歳代から月に1回!」
視て触ってセルフチェック!

いつもの自分の胸の状態を知っておくことで、ささいな変化に気づくことができようになり、セルフチェックをするのは、生理が終わって

乳がんの早期発見のために!

1週間前後が最適です。閉経後の人は、覚えやすい日を決めてチェックしましょう。入浴のついでにするといいでしょう。石けんをつけると触りやすくなるし、お風呂や脱衣所の鏡を見てチェックすることもできます。

STEP 1 視てチェック!

乳房や乳頭に異常がないか、鏡で見て調べましょう。

ポイント

- ▽乳房の形に変化はないですか?
- ▽ひきつれ、くぼみ、へこみ、ただれ、腫れなどはないですか?

STEP 2 触ってチェック!

【下図参照】
①乳房や脇の下を触り、しこりがないか調べましょう

【図解：セルフチェックの仕方】

1 触る範囲

★鎖骨の下から乳房の下方まで
★両方の脇まで

2 乳房の外側の触り方

★手を上げて、調べる側と反対側の手を使う

★脇の方から内側にむかって

3 乳房の内側の触り方

★胸の真ん中に、両手を置いて

★内側から脇のほうに向かって、肋骨(ろっこつ)に平行に

「40歳を迎えたら、乳がん検診を!」
乳がん検診では、乳房の中を写すことができる「マンモグラフィ」を実施します。プラスチックの板で乳房を片方ずつ挟んで撮影します。市では、40歳以上の女性を対象に、マンモグラフィによる乳がん検診を実施しています。平成28年3月に全戸配布した、「平成28年度宗像市住民健診のご案内」に付いているハガキが健康課窓口で申し込んでください。

市では、これまで国の指針に基づき、視触診とマンモグラフィの併用による乳がん検診を実施してきました。指針の見直しに伴い、平成28年度からは、マンモグラフィ単独で実施することになりました。

30歳代以下の若い人は、乳腺がとも発達しているため、乳がんがとも発達している病変が分かりづらく、マンモグラフィには適していません。検診では視触診は実施しますが、セルフチェックが乳がん発見のきっかけとなることは少なくありません。若い人には、特に月1回のセルフチェックをお勧めします。気になる変化などがあれば、乳腺専門の医療機関に相談しましょう。

むなかたMAMMALックルック講座

「乳癌早期発見のために」

～自己検診とマンモグラフィ受診で早期発見を～

「むなかたMAMMA」は、乳がんの撲滅運動「ピンクリボン運動」に取り組んでいる市民グループです。メイトム宗像で喫茶サロンを開いたり、講演会やピラ配りをしたりして、乳がん早期発見のための啓発活動をしています。

活動の一つとして、「ルックルック講座」で市民のみなさんに、乳がん早期発見の大切さを伝え、セルフチェックの仕方を教えています。ぜひ利用してみませんか。

- 申込締切日 実施希望日の1カ月前
- 提出書類 申込書
- * 申込書は、市 <http://www.city.munakata.lg.jp/> → 「教育・文化・スポーツ」 → 「教育」 → 「学び」 → 「ルックルック講座 (出前講座)」 からダウンロード可
- 申込先 市コミュニティ協働推進課
- ▽FAX(36)0270
- ▽窓口

市の乳がん検診が「マンモグラフィ単独」に変わりました

市では、これまで国の指針に基づき、視触診とマンモグラフィの併用による乳がん検診を実施してきました。指針の見直しに伴い、平成28年度からは、マンモグラフィ単独で実施することになりました。

30歳代以下の若い人は、乳腺がとも発達しているため、乳がんがとも発達している病変が分かりづらく、マンモグラフィには適していません。検診では視触診は実施しますが、セルフチェックが乳がん発見のきっかけとなることは少なくありません。若い人には、特に月1回のセルフチェックをお勧めします。気になる変化などがあれば、乳腺専門の医療機関に相談しましょう。

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

オーシャンバレエ スクール発表会

- 主催 同スクール
- 日時 6月18日(土)
- ▽開場 午後2時30分
- ▽実施 同3時
- 会場 宗像ユリックス・ハーモニーホール
- 内容 ヴァリエーション集、コンテンポラリーなど
- 入場料 無料
- 問い合わせ先 同スクール ☎(52)0415
- ▽宗像ユリックス ☎(37)1311

編集後記

ラジオ体操を始めた。10分程度で有酸素運動や筋トレの効果が得られる最高の運動だと。学生時代は、何となくしていた体操。今は一つ一つの動きに奥深さを感じる。40年間は運動ゼロ状態。そのつけは不要な脂肪と筋肉の落ちに表れた。よし! ラジオ体操と玄米ニギニギ体操の二刀流でいこう (も)

80歳を超える私の祖母は、毎日畑に出ては野菜の世話をしている。よく新鮮な野菜や米を収穫しては、私たちに振舞ってくれた。いつも元気な祖母。体を動かしているのはもちろん、人に尽くすことが生きがいにつながるのかもしれない。お世話になってきた分、何らかの形で返していきたい。(り)

熊本地震から1カ月。親せきや知人が被災し、改めて非常持ち出し袋など、日頃の備えの大切さ、何気なく飾っている棚の大皿の危険性を痛感した。宗像市では、対象の木造戸建て住宅ならば、耐震改修工事費用補助金も活用可能。まずは、「住マイむなかた」で相談して、家の耐震化も考えよう。(く)