

こんにちは！ 愛育委員会です

師走に入りました。何かと気ぜわしい毎日をお過ごしのことでしょう。既に65歳以上の方には福祉保健課からインフルエンザ予防接種の案内がお手元に届いていることと思います。高齢者の方もご家族の皆様も早めに予防接種を受けて、風邪の季節に備えましょう。どうぞ良いお年を！

「健康教室」－福祉保健課企画

10
17

講演「乳がんになけないために～乳がん、自己触診について～」

山陰労災病院外科 野坂仁愛先生

野坂仁愛先生（山陰労災病院外科）の講演が保健福祉センターなわで行われました。乳がん専門医として自己触診の大切さと、マンモグラフィで乳がんの疑いのある方の検査方法、さらに治療方法など詳しくお話くださいました。

今や女性がかかるがんの中でも乳がんの罹患率は、若い方も含めて増加の傾向にあります（約20人に1人の割合）。なんととっても早期発見によって、治癒とその後の生存率に大きな差がでてきます。早期発見のためには、月に1回の自己触診や2年に1回のマンモグラフィ検査の受診が大切です。自分にとっても、家族にとってもまた社会にとっても大切な命を守るため、まずは自己触診から始めましょう。

愛育委員会では昨年「乳がんについて」研修を重ねてきました。特に自己触診（検診）の大切さを学んできました。そのポイントを復習してみます。



自己触診の方法…月1回、日を決めて実施（生理が終わって4～5日後が適当。閉経後の人は毎月1回自分で日にちを決めて行いましょう）

●鏡の前に立ち自分の乳房をしっかりと見ましょう。

手を上げたり下げたりしてみます。

- ・いつもの乳房と違いがありませんか？
- ・乳房にひきつれやくぼみがありませんか？
- ・乳頭が陥没したりただれや変形がありませんか？
- ・乳頭をつまむと分泌物がでませんか？

●お風呂に入って乳房を指4本くらいで丁寧に触ってみます。

- ・指の先になにか「ぐりぐり」のようなものがふれませんか？
- ・乳房だけでなく脇の下や鎖骨のあたりまでしっかりと調べてみます。

いつもの乳房に比べて何かおかしいなと思ったらすぐに乳腺外科か外科を受診してください。ぐりぐりがあっても乳がんとは限りません。迷わず専門医に相談しましょう。

乳がんについて
研修した
愛育委員の感想



『月1回の自己触診や2年に1回のマンモグラフィの大切さを知りました。たとえ悪性腫瘍に罹患しても早期発見に努め、命を大切にしたいと思います』

『愛育委員で研修するまではピンクリボン活動を知りませんでした。話を聞いて早期発見のため自分で出来るチェックやマンモグラフィ検査の大切さを実感しました』

『まさか自分だけは大丈夫と思っていたところがありました。20歳をすぎたら誰でも罹る事があると知りました。普段の生活で自分の体に向き合いたいと思います。皆さんには「マンマモデル(*)」に触って乳がんを実感してほしいと感じました』
*マンマモデル＝乳がんの見つけ方を学ぶ時に使う乳房の模型

大山賛歌体操メタボ予防編の撮影がありました

10
13



撮影を前に打ち合わせ



撮影が順調に進んでいます

近日中に大山町3チャンネルで放送予定です。一緒にどうぞ！

問い合わせ先：福祉保健課

☎ 0859-54-5207