

**やってみよう！自己チェック！** ○閉経前の方… 月経終了から1週間以内の乳房が柔らかい時期に行いましょう  
○閉経後の方… 毎月一定の日を決めて行いましょう

### ① 見てみる

鏡の前で両腕を上げ下げして、乳房や乳首をよく観察しましょう。



### ③ しぼって見る

乳首を軽くつまみます。

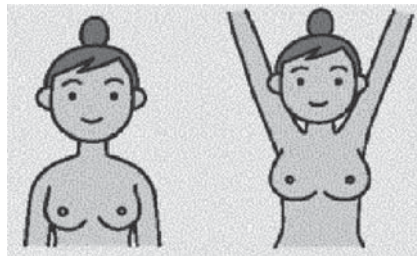
ポイント

- 乳房にひきつれ、くぼみ、変色はないか
- 乳首にへこみ、湿疹、ただれはないか

### ② 触ってみる

仰向けに寝て、一方の手を頭の後ろにおきます。もう一方の手の指をそろえ、指のはらで乳房を上から柔らかく押さえるように触れます。

内側半分と外側半分にわけて、床から上に向かって軽く押し触ります。



ポイント

- 異常な分泌液が出ないか
- 血液がまざったような液が出ないか

ポイント

- 触れた際にしこりのようなものがないか
- わきの下も忘れずに



**異常に気づいた時、不安に思うことがある時は、早めに専門医の診察を受けましょう**

## 栄養と食事のコラム vol. 7

### 食事から考えるがん予防



がんが発生する原因の約3割は、食事にあると言われています。

(国立がん研究センターがん情報サービス「予防・検診」より)

つまり、食生活を改善すれば、がんのリスクを抑えることができます。

予防の基本は「**バランスの良い食事**」です。

乳がんの予防では、「**肥満**」「**アルコール**」が注目されています。

#### 「肥満予防」

主食・主菜・副菜を過不足なくバランスよく食べることで、間食を控えること、ゆっくりよくかんで食べることなどを心がけましょう。毎日体重を測り、記録を付けることも体重管理をするうえで効果的です。

#### 「アルコール」

1日の適量は純アルコール量で20g程度です。(お酒に弱い人や女性であれば、これより少なめを適量と考えます。)また、飲む量に比例して発症リスクも高まると考えられています。適正飲酒を心がけましょう。

【お酒に含まれる純アルコール量の計算方法】

**飲んだ量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8**

週に2日、休肝日を設けましょう

問 健康政策課 関 1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

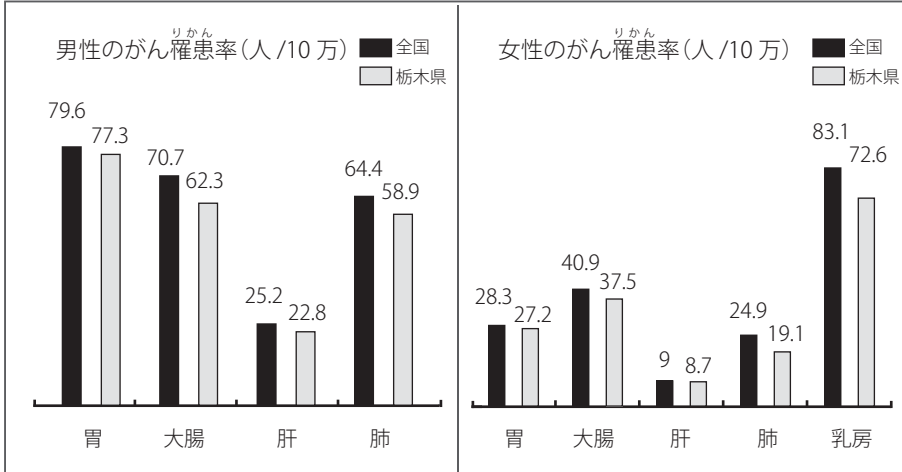
# 健康

## おおたわら塾

### 10月は、「乳がん月間」です。

日本人は2人に1人が「がん」にかかるといわれています。  
その中でも、年齢調整罹患率が最も高いがんは「乳がん」です。(図1)

図1 男女の年齢調整罹患率



#### 年齢調整罹患率

一定期間に、何人の人が「がん」と診断されたのかを示す指標を罹患率といいます。がんは高齢になるほどかかる人が多くなります。そのため、年齢構成が異なる地域間での比較や、年ごとの変化を見る際に、基準となる年齢構成に併せて算出します。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

#### 大田原市の受診状況

大田原市の乳がん検診受診率は、栃木県がん検診実施状況報告書によると、平成26年度で51.4%、平成27年度で52.8%と国の目標の50%を超えている状況です。栃木県内で見ると第4位であり、第1位の68.8%を大きく下回っています。



#### 乳がんは発見できます！

乳がん検診では、早期がんの発見が多いです。そのため、治療成績も良く5年生存率は91.1%となっています。乳がんは、唯一自分で発見できるがんです。早期に発見するためにも、年に1回は乳がん検診を受診するほか、毎月自己チェックも心がけましょう。



10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。

がんは、昭和56年から死亡原因の1位で、年間死亡者のおよそ3人に1人ががんで亡くなっています。がんによる死亡者数の減少のためには、早期発見・早期治療が重要です。特に胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんは、**9割以上の方が早期発見・早期治療で治ります。**

そこで、毎年10月を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間(厚生労働省主催)」とし、受診率向上に取り組んでいます。

大田原市では、集団健診を12月まで実施しています。胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、前立腺がん検診が対象です。(検査できる項目は年齢、性別によって異なります。)通常、検査費用が男性8,500円、女性17,000円程度かかりますが、集団健診では無料で受診いただけます。受診の予定がない方は、自分のために、そして家族のために、がん検診受診をお勧めします。

集団健診の日程は、生活カレンダーをご覧ください。

#### ◆すみれの会のご紹介◆

すみれの会は、女性特有のがん(乳がん・子宮がん)を体験した方の友の会です。年に数回、交流会があり、随時会員募集をしています。お気軽に健康政策課成人健康係までお問い合わせください。