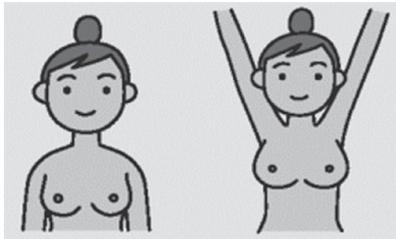


🌸月に1度のセルフチェックを習慣づけましょう

乳がんは、自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のために、月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。閉経前の方は月経終了後4～5日後くらい(1週間以内)で乳房の柔らかい時期に、閉経後の方は毎月、日を決めて行いましょう。

①鏡の前で見してみる

まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えます。両腕を上げたり、下げたりして、乳房や乳首を観察しましょう。



CHECK 乳房にひきつれ、くぼみ、変色はありませんか？
乳房がへこんだり、湿疹、ただれはありませんか？

②仰向けになり触ってみる

一方の手を頭の後ろに置き、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。

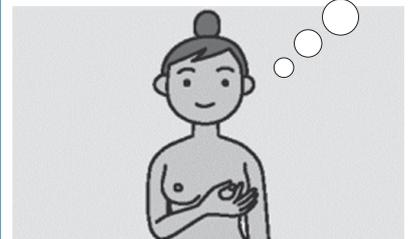


CHECK そろえた指のどれかに他と異なった固さのものが触れませんか？わきの下も忘れずに、しこりがないか触りましょう。

③しぼってみる

乳首を軽くつまみます。

毎月セルフチェックを行うことで、自分の乳房の普通の状態が分かり、異常を早くみつけられるようになります。



CHECK 異常な分泌液、特に、血液が混ざったような液は出ませんか？

！ **少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう** ！

コラム ～新型コロナウイルス感染症～ vol.4

毎年、寒い季節になると「インフルエンザ」、「感染性胃腸炎」、「RSウイルス感染症」などが流行します。低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境であるため流行しやすくなります。

今年は、特に新型コロナウイルス感染症が流行し、より一層の対策が必要です。感染症は、原因となる病原体や感染経路が異なるため、予防方法はそれぞれ異なりますが、手洗い・うがい・咳エチケットなど、基本的な予防方法は同じです。また、規則正しい生活を送ることは、感染症予防の基本でもあります。日頃からの生活の中で、免疫力を高めるように心がけましょう。



栄養



休養・睡眠



予防接種

引用：国立がん研究センターがん情報サービス 最新がん統計・グラフデータベース(2015)
公益財団法人 日本対がん協会 もっと知りたい乳がん ―あなたを守る検診のすすめ―
栃木県 がん検診実施報告書
厚生労働省 乳がん・子宮頸がん検診手帳
日本医師会 知っておきたいがん検診 乳がん検診

問 健康政策課 本3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 ～定期的な検診と、月に1回のセルフチェックで早期発見～

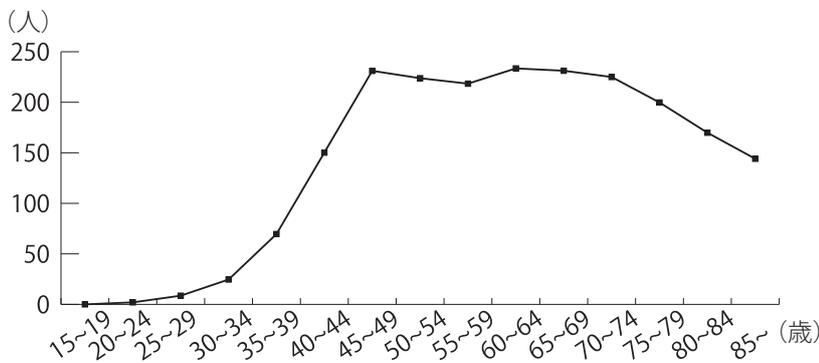
乳がんは11人に1人になる病気です

乳がんは、乳房の中にある乳腺（母乳を作るところ）にできる悪性腫瘍で、乳がんの発生や増殖には、「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深く関わっています。日本では、乳がんにかかる女性が年々増え、今では年間約83,000人の女性がかかると推定されています。また、亡くなる方もここ50年間で7倍にも増え、年間約13,000人が乳がんで亡くなっています。

乳がんで、交通事故死の2倍の方が亡くなっています。



《乳がんになった人の年代別割合（全国・女性）》（人口10万対）



左のグラフは、乳がんになった人の割合（人口10万対）を年代別に表しています。

乳がんになる人は、30歳代から増え、50～60歳代まで世代に多くなっています。働き盛りの世代に多いことが、乳がんの特徴です。

早期発見すれば、治る確率が高いがんです

乳がんは、がん細胞1つが1cmになるのに、15年以上もかかります。しかし、1cmのがんが2cmになるには2年もかからないと言われていています。乳がんを早期に発見するためには、がん検診を適切に受診することが大切です。

また、乳がんが見つかって、早く治療をすれば、より高い確率で完全に治すことが出来ると言われています。乳がん全体では8割以上が治ると考えられており、早期がんなら完治の可能性がより高まります。

本市の乳がん検診受診率※は、59.5%で県内1位です！（平成30年度）



※視触診およびマンモグラフィを実施した人の受診率

目指せ！がん検診受診率50%！

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。市では、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、前立腺がん検診を実施しています。（検査できる項目は性別・年齢によって異なります。）通常、検査費用は男性で約8,500円、女性で約17,000円かかりますが、大田原市民であれば無料で受診することができます。また、健診は土日にも実施し、すべての検査項

目を受診しても半日で終了しますので、がん検診の受診予定がない方は、受診をご検討ください。

日にち	場所
10月 31日⊕	湯津上庁舎
11月 1日Ⓞ	金田北地区公民館
11月 17日Ⓞ	黒羽保健センター
11月 29日Ⓞ	大田原東地区公民館
12月 3日Ⓞ	大田原東地区公民館
12月 5日⊕	生涯学習センター
予約電話	☎(23)7601

