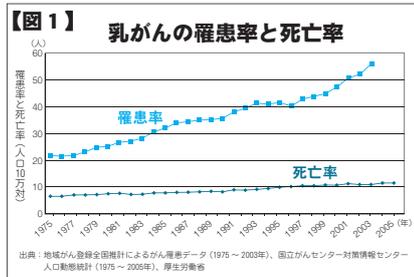


## 乳がん検診の勧め

市民病院外科(乳腺外来)非常勤医師  
鈴木 ティベリウ・浩志

### ◆乳がんの統計

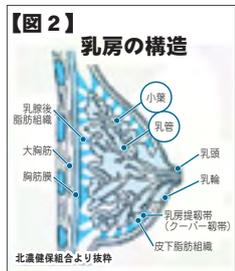
日本人女性のがんの罹患率は、乳がんが第1位で、死亡率では第4位となっています。年々罹患率も死亡率も増加傾向にあり【図1】、深刻な問題です。



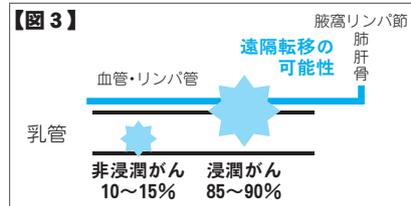
乳がんの発生は、20歳過ぎから認められ30歳代で増加し、40歳代後半から50歳代にピークを迎えます。その後少し減少するも、80歳代まで高いまま推移しています。日本人女性にとって乳がん対策は最重要課題なのです。

### ◆乳がんはどんな病気？

乳がんは乳房の母乳を作る組織(小葉組織)や母乳を乳頭まで運ぶ管(乳管組織)から発生するがんで【図2】、約90%は乳管組織から発生します。最初がんは乳管内に留まっており、この状態を「非浸潤がん」といいます。この状態で見つかった場合、転移する心配はほとんどありません。しばらくするとがんは乳管の壁を突き破って、外側の間質とい



う組織に出てしまいます。この状態を「浸潤がん」といいます。乳がんの85～90%はこの浸潤がんなのです【図3】。もし治療せずに放っておくと周囲の組織に広がり、命を脅かすこととなります。しかし、乳がんは早期発見・治療すればほとんどが治るがんです。恐れる必要はないのです。



### ◆乳がんの予防

乳がんが増えた背景には、女性のライフスタイルや食生活の変化などが影響していると考えられています。特に動物性脂肪の多い食事や高カロリーの食事が、エストロゲン(女性ホルモン)を介して乳がんの危険を高めるというデータも報告されています。アルコールの過剰摂取や喫煙も何らかの原因があるようです。従って、①適度な運動をする②高脂肪に偏らない食事をする③アルコールを暴飲しない④喫煙はしない⑤規則正しい生活をするなどが乳がんの予防において大事だと言えます。

### ◆乳がんの早期発見

#### ①月1回の自己検診

乳がんは、自分の目と手で知ることができます。チェックポイントは乳房と腋窩(脇の下)のしこりと乳頭からの分泌物がないかをみます。鏡を見ながら、乳房を“の”の字に触っていきます。20歳以上の女性は、毎月1回自己検診をしてください。最も適しているのが、月経が終わるころ(月経が始

まって5日目あたり)から1週間です。閉経後や子宮の切除後の人なども、毎月1回、日を決めて行いましょう。

#### ②年に1回の乳がん検診

乳がん検診の内容は、問診、視触診、マンモグラフィ検査、超音波検査すべてを行うのがベストです。しかしすべてを受けられない場合もあるでしょう。乳房のチェックは、年代や体質に応じて、受けてほしい検査と注意してほしいポイントが異なります。そこで、年代ごとにお勧めの乳がん検査とそのポイントをご紹介します。

**20代**…血縁に乳がんの人がいるなどリスクが高い場合(2.5～4倍といわれています)はマンモグラフィや超音波などの画像検査を医師と相談しましょう。

**30代**…年1回、視触診と超音波を組み合わせた検診がベスト。30代は乳腺が厚いため超音波優先です。必要に応じてマンモグラフィ検査を行います。

**40代**…年1回、マンモグラフィと超音波検査はぜひ行っていただきたいところです。市の検診は必ず受けましょう。

**50代**…年1回、マンモグラフィとできれば超音波の併用検診がベストです。市の検診は必ず受けましょう。

**60代からは**…乳腺組織が萎縮し脂肪に変わるため、乳房の状態はマンモグラフィで見えやすくなります。2年に1回は、マンモグラフィを行いましょう。

## そらちねくもりの郷 臨時職員募集

### ◆介護職員(ヘルパー2級以上)

募集人数：若干名 募集期間

：9月3日(月)～28日(金)

(土・日を除く) 雇用条件：

土曜日を含む週3日程度勤務

し、デイケア利用者の送り迎えができる人

提出書類：履歴書(施設備え付けのもの)、

地)

資格証明書の写し 賃金：市民病院臨時職員賃金表による

雇用年月日：平成24年11月1日

日 申し込み・問い合わせ：

そうさねくもりの郷総務班 ☎

153 1766 (〒289-2

79・1766)

153 匠瑳市中台305番

## ジャパンマンモグラフィーサンデー 日曜日に乳がん検診を受けませんか

ジャパンマンモグラフィーサンデーは、多忙な平日を過ごしている女性のためにNPO法人J.POSHが全国の医療機関に呼びかけ、全国で同じ日に受診できる環境づくりをした取り組みです。

市民病院は、この取り組みに賛同し、登録した医療機関です。

**実施日時**…10月21日(日)9時～16時(予約時間は15時30分まで) **定員**…24人(定員になり次第締め切り) **検査内容**…マンモグラフィ検査(X線検査) **費用**…3,000円(消費税込み) **検査結果**…後日郵送 **事前予約**…必要(予約なしでは受け付けできません) ※予約は平日8時30分～17時に電話で受け付けています。予約の際には、希望時間、氏名、生年月日、住所、電話番号、市民病院の診察券をお持ちの場合は登録番号をお伝えください。

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

# 第7回 匝瑳市民体育大会

## スポーツの秋 到来!

第7回匝瑳市民体育大会が下表の日程で開催されます。皆さん奮ってご参加ください。

総合開会式…10月8日(月) 8時30分～

会場…八日市場ドーム

匝瑳市体育協会事務局(生涯学習課内) ☎73-0097



市民体育大会 ソフトボールの部(昨年)

期 日	競技種目	種目・内容	会 場	申し込み・連絡先
9月9日(日) から競技開催	野球	協会登録チーム	山桑公園野球場 みどり平野球場 市営球場	増田善一 ☎090-4137-6298
9月23日(日)	クレ射撃	トラップ・スキート競技 共100ヶ撃	銚子射撃場	加瀬隆 晴空社鉄砲火薬店 ☎72-0432 FAX73-7160
9月30日(日)	剣道	小学(個人)・中学(団体)	八二中武道館	阿部一行(9/12締め切り) ☎80-9666
	ユニカール	1チーム3名(小学4年以上の男女 ・1人での参加可)	のさかアリーナ	石田良雄(9/22締め切り) ☎・FAX67-2508
	ソフトバレーボール	1チーム4名(男女混成チーム可) 1名様の参加も大歓迎	のさかアリーナ	越川峰子 ☎67-2802
10月3日(水)	ゴルフ	一般・レディース・シニア・グランドシニア	富里ゴルフ倶楽部	松山ゴルフクラブ ☎72-3641
10月7日(日)	柔道	小・中・高校・一般(団体) 小・中学男女・無段・有段・一般男女(個人)	八二中武道館 (1、2階)	飯島守 ☎73-3919 携帯☎090-3239-6031
	テニス	男女ダブルス 各20組(先着)参加 費2千円	東総運動場 テニスコート	太田和広 ☎090-1655-8175
	バレーボール	中学・高校・一般(男女)	八二中体育館	江波戸英貴(9/20締め切り) ☎090-3041-7582
10月8日(月) 体育の日	卓球	中学・一般高校・初心者の部男女 シングルス	八日市場ドーム (メインアリーナ)	角田奈緒子 ☎72-0315
	アーチェリー	一般の部 初心者の部	敬愛大学八日市場高校 第2グラウンド	石崎成規 ☎72-0220
	ソフトテニス	一般・成年・壮年の部(男女) 中学校の部(男女)	市営テニスコート	神子真一 ☎72-0327 FAX73-6797 予備日10月14日
	ソフトボール	一般(中・高含む)	敬愛大学八日市場高校 第2グラウンド	小久保太郎 ☎72-0158(ドラックコクボ)
10月11日(木)	グラウンドゴルフ	16ホール・2回戦 (市内在住者)	野栄ふれあい公園	大海原祥栄 ☎67-5151
10月下旬から競技 開催	サッカー	一般の部(10月下旬) 少年少女の部(12月予定)	野手浜総合グラウンド	増島康弘 ☎080-6546-1902 FAX73-2001
10月下旬	ゲートボール	協会登録チーム	みどり平ゲートボール場	佐藤剛雄 ☎74-1017
10月28日(日)	婦人バレーボール	市婦人バレーボール協会登録チーム	八日市場ドーム	塚本文枝 ☎72-2872
11月3日(土) 文化の日	バドミントン	ダブルス一般(男女) ダブルス初心者(男女)	八日市場ドーム (メインアリーナ)	林清明 ☎62-5344(旭市役所内) 携帯☎090-8807-8105
11月11日(日)	ボウリング	3ゲームトータルピン(ハンデ有) 個人戦(男女別)	アサヒボウル	渡部邦彦 ☎73-5484
11月18日(日)	弓道	一般(近的)	匝瑳高校弓道場	鈴木正徳 ☎79-1890
	空手道	形・組手	八日市場ドーム (メインアリーナ)	香取正美 ☎090-6102-4557
12月9日(日) 予選 12月16日(日) 本戦	バスケットボール	一般(男女)各8チームトーナメント 戦 申込多数の場合予選有	のさかアリーナ	鶴之沢正吉 ☎090-3136-1053

※競技種目によっては、天候や会場の都合で日程などが変更になる場合があります。