

各科にクローズアップ!

乳がん自己検診のすすめ

全国で100万を超える人がかかっていると予測されている「がん」。30〜60歳代の日本人女性がかかるがんのトップは「乳がん」で、11人に1人が生涯のうちに発生すると言われています。今回は、乳がんを早期発見するためのセルフチェック法を紹介します。

匠瑛市民病院診療放射線技師 石川 都

乳がんの早期発見に

月に1度の自己検診【セルフチェック】

鏡の前で形をチェック



【図1】 腕は下げた状態で、左右の乳房の形、乳首の形を覚えておく。

●左右の乳房の形や大きさに変化はないか。 【図2】

- 乳房のどこかに皮膚のくぼみやひきつれはないか。
- 乳首のへこみや湿疹がないかをチェックする。



触ってみて、しこりをチェック



【図3】 「の」の字を描くようにして、しこりがないかまんべんなくチェックする。

脇の下、乳頭も忘れずに



【図4】 脇の下に手を入れて、しこりがないかチェックする。

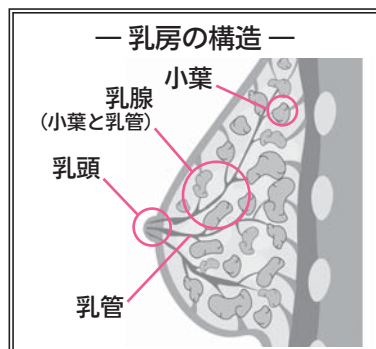
【図5】 乳首から血液混じりの分泌物がないか確かめる。

- ✓自己検診は月に1度行いましょう。
- ✓毎月、月経が終了して1週間くらいが乳房に張りや痛みが少なく最適です。
- ✓閉経後の人は、毎月、日にちを決めて行いましょう。

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍です。多くの場合、母乳を乳頭に運ぶ乳管から発生します。体の表面近くにてきるものであるため、自分で観察したり、触ったりすることで発見しやすく、がんの中でも自分での発見率が高いことが大きな特徴です。

乳がんの早期発見のために、月に1回の自己検診（セルフチェック）を20歳代から始めましょう。自己検診を続けていると、自分の乳房の状態が分かるようになり、普段とは違った変化に気づくことができるようになります。自己検診で乳房の変化や違和感に気付いたら、早めに専門医の診察を受けましょう。

自己検診は次の1〜3の方法で行いましょう。
自己検診の方法
チェック1「鏡の前で乳房の形を確認」
 鏡の前に立ち、腕の力を抜いて自然に下げます。この状態で左右の乳房の形や乳首の形を覚えておきます（＝図1）。



また、両腕を上げてみて、左右の乳房の形や大きさの変化、皮膚のくぼみや引きつれ、乳首のへこみや湿疹の有無を正面・側面・斜めから見て調べます（＝図2）。

チェック2「指で触って、しこりがないか確認」
 お風呂やシャワーの際、「の」の字を描くように指の腹で軽く圧迫しながら乳房全体に動かします（＝図3）。この時、しこりがないかまんべんなくチェックします。手にせっけんを付けて行うと良いでしょう。

チェック3「脇の下と乳頭も確認」
 乳がんが得意やすいのは外側上部であるため、脇の下にもしこりがないか調べましょう。指をそろえて伸ばし、脇の下に入れ、指の腹で圧迫しながら、しこりがないか調べます（＝図4）。

最後に、乳首を軽くつまんで絞るようにし、血液の混じった分泌物がないかどうか確かめます（＝図5）。

自己検診をしたら、しこりなどの大きな変化はもちろん、その時々感じた痛みなども

ずかな変化でも記録しておく、専門医を受診する際に役立ちます。

眼科外来

水曜午後も診療はじまります

4月から、眼科外来の受付時間を変更し、水曜日午後の受け付けを追加します。

変更後の受付時間は、左記の通りです。

- ◆眼科の診療日と受付時間
- ▽月曜日 8時30分〜11時
- ▽水曜日 8時30分〜11時
- ▽水曜日 13時〜16時（追加）
- ▽金曜日 8時30分〜11時

糖尿病教室を開催

千葉県糖尿病療養指導士に認定された市民病院看護師が、「食後高血糖」をテーマにお話しします。

血糖の無料測定も併せて実施しますので、ぜひご参加ください。

日時…3月23日（金）13時30分〜

場所…市民病院玄関ホール

第4回

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

3月中に皆さんのお手元へ

「チーパス」が変わります

千葉県が配布している子育て家庭優待カード「チーパス」が、有効期限を迎えます。今年4月から使える新しいデザインのチーパスを配布します。

皆さんが現在お持ちのチーパスは、平成30年3月31日で有効期限を迎えます。

新しいチーパス（30年4月1日から3年間有効）は、下記窓口で3月から配布を開始します。また、学校などを通じた配布も行われます。

新しいチーパスは4月から利用可能で、古いものは4月以降は利用できません。

チーパスの配布窓口

① 匝瑳市役所1階福祉課

② 保健センター（健康管理課）

※お子さんがいる家庭は、子どもの健康保険証を持参してください。

※小・中学校、幼稚園、保育所などに通うお子さんには、各学校・施設を通して3月末までに配布予定です。



新しいチーパス

平成30年4月1日から利用できます。使用方法に変更はありません。

古いチーパス

有効期限は3月31日です。以後は利用できません。

チーパスは、子育て家庭を応援するために県が実施する優待カード事業です。本事業の協賛店「チーパスの店」でカードを提示すると、いろいろな子育て応援サービスを受けることができます。

チーパスってなに？

県内在住の中学校修了までのお子さんまたは妊娠中の人がある家庭を対象として、チーパスを配布しています。※協賛店の検索などは「チーパスねっと」のホームページで行うことができます。

▼「チーパスねっと」には、このQRコードを読み取ってアクセスできます。



福祉課子育て支援班

健康管理課 ☎73・1200

健康マイレージ

ポイント交換は4月2日まで

健康づくりの取り組みでたまった「匝瑳市健康マイレージ」のポイント交換期限は、4月2日（月）です。ポイントがたまった人は、忘れずに記念品を受け取りましょう。◆受け取りに必要なもの
① 100ポイント以上たまったチャレンジシート（兼申請書）
② 運転免許証などの本人確認ができるもの
③ 健診（検診）結果票 ※③は必須ポイントのみ
健康管理課 ☎73・1200

給食センターからこんにちは No.57

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

カレーグラタン



材料（4人分）
鶏むね肉（小間切れ）60g 玉ネギ80g
マッシュルーム20g ホタテ貝柱50g マカロニ25g A（コンソメ小さじ1/2 カレー粉小さじ1 こしょう少々）シチューの素40g 牛乳150cc B（ピザ用チーズ50g パン粉4g）油適量

今回紹介するメニューは、子どもたちが大好きな「カレー」と「グラタン」がベストマッチな一品です。辛さ控えめで、「辛いものが苦手」という人でもおいしくいただけます。

作り方

- ① 玉ネギとマッシュルームはスライス、マカロニは固めに茹でる。Bを混ぜておく。オーブンは185℃に予熱しておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏むね肉を炒めて火が通ったら、玉ネギとマッシュルームを加えてさらに炒める。
- ③ ②にホタテとAを加えて軽く炒めたら、牛乳とシチューの素、マカロニを入れ、とろみが付くまで加熱する。

- ④ グラタン皿に③を入れ、Bをかける。
- ⑤ オーブン（またはトースター）で焦げ目が付くまで焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー197kcal たんぱく質12.2g
脂質9.3g カルシウム182mg 食塩相当量0.8g

給食献立（1月24日（水）中学校）



カレーグラタン
ポークビーンズ
ローサラダ
デコボン
むぎグルト
胚芽パン
コールス
食塩水
ヨーグルト

問 学校給食センター ☎70-2210