

おしえて

ドクター

No.23 自分の乳房をチェックしていますか

今月のドクター

伊藤みのり 医師



桑名市総合医療センター
桑名西医療センター
乳腺外来 (非常勤医師)

乳がんになる人は年々増えており、最近では女性の12人に1人の人が乳がんになると言われています。乳房は自分で触って、見る事ができるため、自分で検診をすること(自己検診)ができます。乳がんになった人の60%以上は自分で発見したとも言われています。

「しこりがないか」、「左右を比べて差がないか」、「乳房にへこみがないか、皮膚がひきつれてないか」、「乳頭乳輪がただれていないか」、「乳頭から血が混じったような分泌物がないか」、こういった内容を月に一度程度チェックしてみてください(乳房がやわらかくなる月経終了から1週間ごろをお勧めします)。

「触ってもよくわからないのでやっていません」とよく伺います。しこりなど症状がある(乳がんの可能性がある)人は少ないため、何も無い場合がほとんどなのです。「よくわからない乳がんの可能性が高い」という事と判断してください。ただ、普段から触って自分の乳房がどんなものなのかを分かっていないと、本当に症状が出て、その変化に気づく事ができません。

「乳がん検診!」と気負わずに、月に一度はお風呂に入る時に鏡の前で自分の乳房を見て、手で丁寧に乳房を洗う程度の気持ちで行ってください。40〜50歳代の女性で見つかることが多いですが、どの年代でも乳がんになる可能性はあります。また、少ないですが、男性でも乳がんになることもあります。乳がんは早期に治療を行えば90%の人が治ると言われています。早期発見するためには月に一度の自己検診と1〜2年毎の乳がん検診をお勧めします。

- ①糖尿病週間イベント(健康チェック)
とき 11月14日(火)午前9時〜午後3時
場所 桑名東医療センター
内容 健康チェック・健康相談(血圧測定、血糖測定、体成分測定など)
- ②糖尿病週間イベント(バイキング形式で楽しく食事をします)
とき 11月17日(金)午前11時〜午後1時
場所 桑名西医療センター3階図書館
定員 20人(要予約) 料金 1500円
申込 電話で桑名西医療センターへ

問 桑名西医療センター
☎ 22-71111 FAX 24-15006

健康ノート

家族みんなの糖尿病はなぜこわい?

「成人の5人に1人は糖尿病の可能性があるかもしれない」という調査結果があります。市の国民健康保険加入者でも糖尿病の医療費は上位を占めています。糖尿病では、血液中に血糖があふれ、全身の血管が傷つきやすい状態になっていきます。血管だけでなく神経も障害され、痛みなどに対する感覚が鈍くなります。さらに、ちょっとした傷でも重症化しやすいです。

①体重コントロール
肥満になると、肥大した脂肪細胞から、インスリンの働きを悪くする物質が出てきます。適正体重(身長(m)×身長(m)×22で算出)を知りましょう。

②食生活を見直そう
食事のポイントは「エネルギーをとり過ぎない」「バランスよく食べる」「1日3食規則正しく食べる」です。

③運動を習慣づけよう
運動はエネルギー消費を増やすとともに、インスリンの働きを高め、血糖値を正常に保つ効果があります。有酸素運動(1日20〜30分、週3〜4回)・筋力トレーニング(腹筋・腕立て伏せ・スクワットなど)・ストレッチを組み合わせたことがお勧めです。

問 中央保健センター (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急+医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。
※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。
パソコンによるご案内(医療ネットみえ)
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話によるご案内
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
救急医療情報センター
☎ 059-229-1199

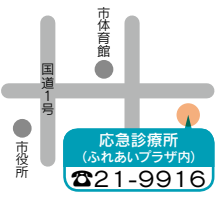
24時間無料受付

くわな健康・医療相談ダイヤル24
☎ 0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所

電話は診療時間内をお願いします。
〔診療科目〕 内科、小児科

- 日曜・祝日 午前9時30分〜正午
午後1時〜4時
- 土曜夜間 午後8時〜10時



日曜・祝日の午後5時〜10時は、当番医療機関へ 事前に医療機関へ電話してください。

3日(祝)	青木内科	☎ 22-1111
5日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
12日(日)	青木内科	☎ 22-1111
19日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
23日(祝)	桑名病院	☎ 22-0460
26日(日)	青木内科	☎ 22-1111

すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは
中央保健センター ☎24-1182 FAX24-3032

桑名いきいき体操のつどい

11月は「体力測定会」も開催します。
とき 11月10日(金)・17日(金)・24日(金)・29日(水)
 いずれも午前9時30分～10時
場所 中央保健センター
料金 無料 **申込** 不要 **持物** タオル、飲料水
 ▷11月24日(金)・29日(水)は「桑名いきいき体操のつどい」終了後に「体力測定会」を開催します。



健康診査の受診はお済みですか

①特定健康診査②後期高齢者健康診査③個別がん検診を早めに受けましょう。
とき 11月30日(木)まで
対象 ①桑名市国民健康保険に加入している昭和17年9月1日～昭和53年3月31日生まれの人
 ②後期高齢者医療制度に加入している昭和17年8月31日以前に生まれた人
 ③大腸がん検診の対象は40歳以上(昭和53年3月31日以前生まれ)の人、子宮がん検診の対象は20歳以上(平成10年3月31日以前生まれ)の人
 ▷いずれも対象となる人には受診券を送付しています。

おせち料理教室

とき ①12月14日(木)・15日(金)、②12月15日(金)、③12月21日(木)・22日(金)
 ▷いずれも午前9時30分～午後0時30分

講師 食生活改善推進員
場所 ①長島福祉健康センター
 ②多度すこやかセンター
 ③中央保健センター

対象 市内在住の人
定員 各30人(先着順)
料金 800円

持物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
申込 電話で、中央保健センターへ。

申込期間 ①11月7日(火)～12月6日(水)
 ②11月7日(火)～12月7日(木)
 ③11月7日(火)～12月13日(水)



がん患者と家族の方のおしゃべりサロンin桑名

同じ病気の人のお話を聞いたり、お互いの悩みを話したり、一人で悩まずにお話しましょう。
とき 11月22日(水) 午後1時30分～3時30分
場所 N T N シティホール (市民会館)
対象 がん患者、家族など **料金** 無料
申込 不要

調理実習「おいしく食べよう会」

とき 11月30日(木) 午前10時～午後1時
場所 中央保健センター
対象 65歳以上の人 **料金** 500円
定員 36人(先着順)
持物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
申込 電話で、中央保健センターへ。
申込期間 11月7日(火)～22日(水)

＋ 献血にご協力ください ＋
とき 11月8日(水) 午前9時30分～11時30分
場所 桑名市役所

育児相談

育児の不安や心配事を少しでも軽減して、お子さんが健やかに育つよう支援します。身体測定のための利用もできます。
とき 11月22日(水)
 午前9時30分～11時
場所 中央保健センター

離乳食教室《初期・中期》

子どもの成長時期に応じた離乳食の進め方の講話などを行います。
とき 12月5日(火) 午前10時～11時30分
場所 中央保健センター
料金 無料
定員 初期・中期40人(先着順)
申込期間 11月15日(水)～12月1日(金)

お問い合わせ・申し込み 中央保健センター ☎24-1182 ☎24-1380