

おしえてドクター

No.64 乳癌のはなし

「乳癌」という言葉を最近よく耳にされるようになったと思います。平成29年の調査では、日本人女性の9人に1人が乳癌になっているという結果で、女性の癌の中では1位で、まだ増加傾向にあります。

一方で、乳癌で亡くなってしまいう確率はそれほど高くありません。癌の中では、きちんと治療を受ければ治る可能性が高い病気です。早い段階で見つけ、治療を受けることができればさらに可能性は高くなります。では、早く見つけるにはどうしたら良いのか。できることは2つあります。乳癌検診を定期的に受けることと自己触診をすることです。

マンモグラフィーは痛みを伴うため嫌厭される人もいると思いますが、40歳以上の人は最低でも2年に一度はマンモグラフィー検診を受けるようにしましょう。また、検診を受けるときに大事なことは同じ施設で受けることです。今回と前回までの画像を見比べることで病気が見つけやす

今月のドクター 東千尋 医師



総合医療センター 乳腺外科 非常勤医師

最近では、画像検査の技術が良くなり、早期の乳癌を検診で見つけることもできるようになってきました。検診では見つけられない事もありま。そこで重要なのが自己触診です。毎月月経が終わった頃に（閉経されている方は決まった日頃に）自分で乳房を触るようにしましょう。しっかり撫でるような感じで全体を触ります。先月と比べてどうか確認しましょう。また、鏡で乳房の形や色に左右差がないか目で見てチェックする事もとても大事です。乳癌は自分で見つけることもできる癌です。まずは自分の乳房に関心を持ちましょう。もし何か気になる事があれば、乳腺外来を受診してください。いつでもご相談ください。

お問い合わせは 総合医療センター 22-1211 FAX 22-9498

すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは 保健医療課 ☎24-1182 FAX24-3032

「桑名いきいき体操」 ちょっと抜粋～フレイル予防（運動編）を紹介します！～

フレイルをご存じですか？フレイル（虚弱）とは、加齢にともない気力や体力など心身の活力が低下するとともに、社会的つながりが薄れている状態をいいます。健康と要介護状態の間のような状態で、放置すると健康や生活機能を損なう可能性があります。大切なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うことです。そこで今回、市独自の体操「桑名いきいき体操」を用いたフレイル予防を紹介します。

● 桑名いきいき体操とは：1回約10分の体操で「筋トレ・脳トレ・ストレッチ」の要素で構成されています。

1 指のエクササイズ 2 足のストレッチ 8秒×4回 3 足踏み 8ステップ×4回

4 スクワット まず①8秒×4回 次に②16秒×4回 5 深呼吸 3回

ややきつと感じる強度の運動（1回10分程度）を週に1回行うと筋力が維持できると言われています。フレイル予防に体操をチャレンジしようと思われたら、ぜひ保健医療課までご相談ください。



5月31日は「世界禁煙デー」・5月31日～6月6日は禁煙週間です

たばこは多くのがんの原因になったり、さまざまな生活習慣病を引き起こすことが分かっています。また、「新型コロナウイルスに感染した場合、喫煙者は重症化しやすい」と日本禁煙学会がたばこのデメリットの一つにあげています。



＝ 献血にご協力ください ＝ とき 5月12日(水) 午前9時30分～11時30分 場所 市役所

すくすく離乳食教室 子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話を行います。

育児相談 保健師に乳幼児の発達や発育などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。

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。