

保健婦だより

(31)

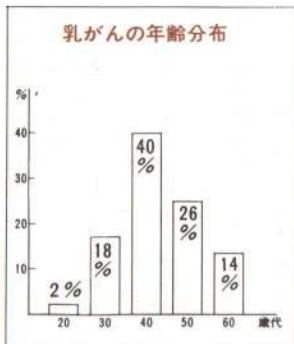
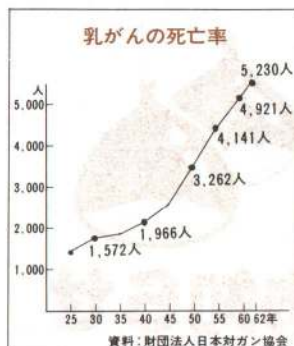
受けましょう 乳がん検診

乳がんは、これまで欧米人に多く、日本人には少ないといわれてきました。しかし食生活の欧米化（脂肪摂取量の増加）の影響で、日本女性の乳がんも急速な勢いで増え続けています。このまま推移すると、西暦二〇〇〇年には女性のがん死亡の第一位になると予想されています。しかし乳がんは、内臓のがんと違い体の表面近くにできるため、乳房を直接見たり、触ったりすることによって、自分で発見することができます。自己検診を習慣化し、さらに年一回は検診を受けて、乳がんから身を守りましょう。

月に1回は

自己検診を

おふろあがりや寝る前に、自



乳がんにかかりやすい人

乳がんの原因には、女性ホルモンのバランスの乱れが関係しているといわれています。次の項目の幾つかにあてはまる人は、

- ①左右の乳房の形、向きに違いはないですか？
- ②乳房にくぼみ、ひきつれはないですか？
- ③乳首に湿しんやただれはないですか？
- ④乳首から異常な分泌物は出ませんか？

検診の方法

- 特に注意が必要です。
- 過剰栄養（高脂肪・高たんぱく）による肥満が認められる人
 - 初潮が早く、閉経が遅い人
 - 出産経験がない人
 - 高齢出産の人
 - 家系に乳がんにかかった人がいる人
 - 乳腺疾患にかかったことがある人

とが大切なのです。

検診は、専門医による問診及び視診、触診で行われます。つまり、両方の乳房を目で観察し、手で触ってしこりの有無などを調べます。痛みはありませんので、安心して受診しましょう。

十月十五日から二十七日まで（日曜日を除く）、大館地区の婦人を対象に乳がん検診を行います。保険証と負担金五百円を持参のうえ、指定医療機関へ直接お出かけください。なお、ほかの地区の人で、決められた日に受診できなかった人もこの機会にぜひどうぞ。

保健センター ☎ 42-9055

10月11日～20日 全国防犯運動

最近、車の盗難や空き巣に遭う人が増えています。昨年一年間で百六十七万件と、一昨年に比べて約三万件も増えています。

昨年盗難に遭った車の約六五%が車にカギを付けたまま、ドロボウの被害に遭った家の約五〇%は、カギをかけていなかったといえます。ドロボウは、あなたのこんな油断やスキを逃しません。

日ごろから防犯に対する意識を持つようにし、自分の財産を守りましょう。

ちびっ子ギャラリー おとうさん



さとう ゆかちゃん
うたがとってもじょうずなの。



おもり ゆかちゃん
かみのかたちがかっこいいんだよ。



いしかわひろゆきくん
おふろにいつしよにはいるんだ。

花岡幼稚園