

保健婦だより

①

今回から毎月一日号で「保健婦だより」をお送りします。保健センターの保健婦や栄養士が、健康な体づくりの方法や病気の予防方法などを紹介しますので、自分の健康について、もう一度考えてみましょう。

自己検診が効果的な

乳がん

がんは昭和五十六年以降、心臓病や脳卒中などを抑え、死因の第一位を占めています。

昭和六十年には、がんによって約十八万八千人が亡くなりました。これは、全死者の約四分の一という驚くべき数字です。さて、婦人特有のがんというと、子宮がんと乳がんですが、子宮がんだけをとりみると、検診の効果を反映してか、年々減少の傾向にあります。しかし、乳がんは年々増え続けています。

危険信号を見逃すな!

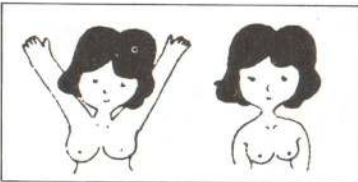
乳がんは、女性ならば誰一人として安心できません。乳がん発見は、痛くもかゆくもないちよつとした「しこり」が目安になります。進行すればほかの症状もあらわれますが、そう

なつてから気づいたのでは遅過ぎます。早期に乳がんを発見する最も重要な手がかりである「しこり」を見逃さないためには、自分で触わって確認する以外ありません。そこで実行していただきたいのが、定期的な自己検診です。毎月一回、わずか五分で済みます。

それでは具体的に「自己検診」の方法を説明しましょう。

1

まず、鏡の前に立ち、自分の乳房の形を左右よく見ます。乳房の大きさ、形、くぼみがあるかどうか、乳首の位置、ただれがあるかどうか……



など、注意しながら、このような観察を両手を下げた時とあげた時の二回行います。

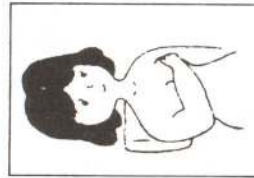
2

次に、おおむねに寝て、検査をしようとする乳房の中心から周辺へ、指をそろえて静かに軽く圧迫しながら触れていきます。片方ずつ、まんべんなく。このとき、決してつまんではいけません。つまんで感じる「しこり」は正常の乳腺であることが多いからです。



3

次に、わきの下に深く指先を入れ、しこりを探します。



4

最後に、乳首から血性の分泌物が出ないかどうかを確認しておきましょう。



自己検診は毎月生理が終わった四、五日あとに、閉経した人は毎月日を決めて行いましょう。

釈迦内ニッ森へ縫製工場を誘致 シャインソーエイト

株式会社シャインソーエイトは、岐阜県海津町に本社を持つ中堅スカート縫製メーカー株式会社会社橋本縫製の現地法人です。橋本縫製は、一流デパート、スーパーを出荷先としており、このたび受注増に対応するため釈迦内ニッ森へ進出することになったのです。

工場は、三月から建設を開始し、七月からの操業を予定しています。従業員は、操業時六十人(男子十人、女子五十人)、一年後に八十五人(男子十五人、女子七十人)、将来は百人(男子十五人、女子八十五人)規模とする予定で、年間生産額は、九千八百万円、一年後一億九千九百万円、将来は二億五千五百万円を見込んでいます。

市として十八番目(昭和六十二年度では五社目)の誘致企業となった同社にも大きな期待が寄せられています。



▲ニッ森地内に建設中のシャインソーエイト

わがまちの情報案内

市では、2台の電話を使って各施設で行われる1週間分の行事や情報をお知らせするテレホンサービスを実施しています。

◇文化・体育情報は

☎43-2211

◇市の各種行事は

☎43-3300

※今回、「おいし〜いがっこ」は都合により休ませていただきます。