



乳がんは、自己触診が大切です！

乳がんになる人の割合は、30歳代から増加をはじめ、40歳代後半から60歳代前半までが多く、60代後半から次第に減少します。また、日本では、年間13,000人ほどの方が乳がんて命を落としています。

乳がんの早期発見ができるのは、そう、あなた自身です。年1回の乳がん検診の受診はもちろんのこと、是非、毎月1回の自己触診を続けましょう！

【自己触診法でしこりを見つけるポイント】

①立って、両手を下ろした(気をつけの)姿勢で乳首の左右差を確認します。次に、手の指の親指以外の4本を使って、片方ずつ乳房を円を描くように触ってしこりを確認します。同じく、脇の下にしこりがないか確認します。

②立って、両手を上げた(ばんざいの)姿勢で、乳房の表面の皮膚のでこぼこやくぼみを確認します。

③立って、両手を腰につけた(前へならえの)の姿勢で胸を張り、乳房の形や左右差を確認します。

【自己触診の時期】

月経前は乳房が張って痛みもあることがあるため、月経開始から5日から10日後に調べるのがおすすめです。毎月1日など日にちを決めて行くと忘れません。入浴時に鏡を見ながら確認をすると効果的です。

【自己触診でしこり等を見つけたら？】

しこり等の異常がある場合は、検診ではなく、乳腺外科や外科を受診しましょう。しこりは左右どちらの乳房にあるか、しこりの大きさや痛みがあるかないかを医師に伝えましょう。

<参考文献>

がん情報サービス http://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

ねじ子のぐっとくる体のみかた、2013年8月15日、森皆ねじ子、医学書院



問健康福祉課 ☎(57)4171

空き巣・忍び込みに注意しましょう

年末は住宅を対象とした侵入盗が多く発生する時期です。
日頃より空き巣や忍び込みの被害に遭わないための防犯対策に努めましょう！

◎自宅外周の対策

- ・生垣のある家は、高さに注意するなど、完全に視界をさえぎらないよう刈り込む工夫が必要です。
- ・インターホンはカメラ付き機能のものにすると被害防止効果が大きくなります。
- ・短時間の外出時にはテレビや室内灯をつけ留守と分からない工夫をしましょう。
- ・長時間の外出時には窓に鍵をかけ、雨戸やシャッターを閉めましょう。

◎町民共助による対策

・ウォーキングや犬の散歩等で近所を歩く際、見知らぬ人への声かけ(「こんにちは、いいお天気ですね」など、あいさつ程度でもよい)を行うことで、犯罪しにくい雰囲気をつくりましょう。

問総務課 ☎(57)4112

