



乳がんから 自分の体を守ろう

～自己検診のめあて～

乳がんは、乳房の中にある乳腺という母乳を出す器官にできる悪性の腫瘍で、自分で調べる事ができる数少ないがんの一つです。そして、早期に発見し、少しでも早い段階で治療を開始すれば、根治する可能性の高いがんです。そこで、今回は乳がんから自分自身を守るため、自己検診方法を紹介します。

増えている乳がん

今、日本女性の20人に1人が乳がんにかかるといわれています。また、毎年1万人の

女性が乳がんを亡くなっています。乳がんにかかる人も亡くなる人も、働き盛りの30歳代から60歳代に多いのが特徴です。身近に乳がんにかかった人がいない場合は、他人事と考てしまいがちですが、近年、脂肪や動物性たんぱく質の多量摂取など、食生活の欧米化などにより乳がんにかかる人が急増しています。

こんなかたは要注意

- ・ 次のような人が乳がんにかかりやすいといわれています。特に注意しましょう。
- ・ 40歳以上である
- ・ 出産経験がない人、あるいは初産年齢が30歳以上である
- ・ 乳がん、その他の乳腺の病気になったことがある
- ・ 家族(祖母、母、姉妹)が乳がんになったことがある
- ・ 初潮年齢が早く(11歳以下)、閉経年齢が遅い(55歳以上)
- ・ パター、生クリームなど脂肪分の多い食べ物が好き
- ・ 10年以上の長期間、ホルモン治療を受けている

子育てのポイント

⑤ 手が汚れたら遊びを中断させてあげよう。

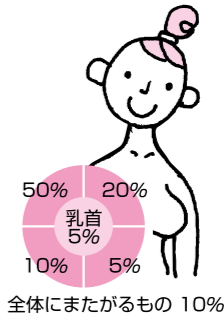
A 砂場で手や服につく砂が気になる遊びが進まなかったり、手についたクレヨンが気になったりして何度も洗いにいくということでしょうか。これまで、少しの汚れでも「汚い」とか「洗っておいで」など、そんな言葉をかけることが多くありませんでしたか。手を洗うことは、清潔にするためにたいせつな習慣ですが、あまり神経質にならず、ゆったりとした気持ちで「汚れても大丈夫だよ」と声をかけてあげることが大事ですね。そして、お母さんも子どもと夢中になって遊び、親子で楽しかったと思うことで充実感や満足感をいっしょに味わうとよいでしょう。



のびのび子育てルーム「親子で楽しい砂遊び」

開成幼稚園
開成幼稚園
のびのび子育てルーム
☎82-4247
☎83-4198

乳房の外側の上の方が一番多く、次いで内側の上、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。



どんなふうにやればいいの?

自己検診の方法

- 1 まず、両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。
- 2 両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。
A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
B. 乳首がへこんでたり、湿疹のようなただれができていないか。
- 3 おおむけに寝て、右の乳房を調べるときは座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。
- 4 乳房の内側半分を調べるには、右の腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、まんべんなく触れてみます。
- 5 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。
- 6 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。
- 7 右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ方法で検査します。
- 8 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液がでないか調べます。
- 9 毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診療を受けましょう。

自己検診していますか?

毎月月経終了の1週間後くらいに、また閉経した人は毎月、日を決めて自己検診をしましょう。まずは左図にそって実際にやってみましょう。

定期的に検診を

毎月の自己検診とあわせて、定期的にマンモグラフィ(乳房X線検査)検診を受け

保健介護課 日蔭朋美
☎84-0327



「はい、ばんざいして!」

貸してあげたり、泥団子を作ったり、着替えなどの面倒も進んでよくみてくれました。特に2歳児のお昼寝の着替えや絵本の読み聞かせをする姿が印象的でした。今までお兄さん、お姉さんに面倒をみてもらっていた子どもたちが進んで年下児の世話をし、そのかわりの中で思いやりやいたわりの気持ちも生



酒田保育園保育士 山室 美佳

年 長の担当になり約半年が経ちました。あじさい祭や敬老会など、さまざまな行事を通して地域のかたと触れ合ったり、日常生活を送ったりする中で子どもたちは大きく成長しています。では運動遊びを通して体力づくりや仲間づくりをしています。鉄棒やうんまめができるほど頑張っています。失敗しても何度も取り組み、最後まであきらめずに達成できた時は「できたよ!」とうれしそうな笑顔を見せてくれます。そして私も子どもといっしょにできた喜びを味わっています。今ではできることも増え、自信に満ちあふ

園 体力づくりや仲間づくりを

7 年長児として自覚を持つ良い経験となりました。2歳から年長児までの合同保育を通して年下児におもちゃを

も うすぐ運動会です。運動会ではマーチングの演奏を行います。自信がなくなりいきり太鼓がたたけなかつた子どもたちでしたが、練習を重ねていくうちにバラバラだったリズムが一つの音、一つの曲へと響き合うようになりました。35人の心が一つになって「宙船」と「鉄腕アトム」が堂々と演奏できる日を楽しみにしています。

今 後もさまざまな行事に参加したり、年下児とかかわったりする中で一人一人が年長児としての自覚を持ち、大きく成長していくことでしょう。仲間をたいせつにしながら、競争心を持ち、達成感を味わって成長していく姿を見守るとともに、子どもたちといっしょに笑顔で過ごしていきたいと思っています。