自分をたいせつに 女性特有のがん検診

日本では、2人に1人はがんになり、3人に1人は、がんで亡くなっています。開成町でも死亡原因のトップは「悪性新生物」いわゆる「がん」になります。

現在町では国の指針に基づき、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がんの五つの検診を行っています。

多くのがんは40歳以上、特に50～60歳代の発症が多いのに対し、女性特有のがんである「乳がん」と「子宮頸がん」は、出産や子育て期にあたる若い世代の発症が増加しています。

今回は年間1万人以上が命を落としている女性特有のがん「乳がん」と「子宮がん」について考えましょう。

子宮がん

子宮がん全体の7割を占める子宮頸がんの主な原因は、ウイルスであることがわかりました。そこに煙草やアルコール、ストレスなどが加わり30～40歳代に発症することが多いのですが、最近は20歳代で急激に増えています。

進行はゆっくりで、がん細胞になる前の変異（異型細胞）を診断できるため、検診で早期発見しやすいがんです。20歳以上の人は、2年に1回検診を受けましょう。

乳がん

乳腺の細胞に発生するがんで40歳代後半の発症が一番多いのですが、近年は30歳代が増えています。日ごろから自己触診を行うことで変化に早く気づくことができます。0・5～1㌢ぐらいの大きさのものは自分で発見することも多く、しこりが小さいうちに早期発見できれば生存率はかなり高くなります。40歳以上の人は、2年に1回医師による視触診とマンモグラフィによる検診を受けましょう。

マンモグラフィは乳房のX線撮影で、視触診では発見できない0・5㍉の早期がんサインを見つけることができます。

検診を受けていますか？

がんの自覚症状は初期ではほとんどないため、検診による早期発見が何よりたいせつになります。

欧米での乳・子宮がん検診の受診率は高く、7～8割以上なのに対し、日本では2割と受診する人が少ないのが現状です。

検診を受けない理由で「面倒くさい」「恥ずかしい」「怖い」という声をよく聞きますが、自分のために2年に1回はぜひ受けましょう。

町では保健センターを会場に11月に13・17・25日の3日間、乳がんと子宮頸がんの集団検診を行います。予約制になりますので希望の方は申し込んでください。

また、個別検診として足柄上地区管内の指定医療機関でも年間を通じて受けることができますので、昨年町の検診として受けていない方は保健介護課へ申し込みください。

お知らせ 対象者は無料で検診できます

国の緊急経済対策として女性特有のがん検診の理解と受診促進のため、全国一律に一定年齢の女性に対し検診手帳とあわせ無料で検診を受けられるクーポン券が配布されます。

「子宮頸がん検診」は20・25・30・35・40歳を昨年迎えられた方、「乳がん検診」は40・45・50・55・60歳に昨年迎えられた方が対象になります。

開成町でも対象の方は、平成21年10月～平成22年3月末までの6か月の期間に、無料で集団・個別検診を受けられます。

問 保健介護課 保健師 田中美津子 ☎84-0327

乳がんは自分で乳房をさわって発見できます。日々の生活の中で、自分で見たりさわったりして、異常がないかチェックしましょう！

1. 上半身を鏡に映し、左右の乳房をよく観察する

2. 両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化（くぼみの有無）をよく見る

3. 3本の指をそろえて乳房をさわりながら、乳腺のなかにしこりがないかどうかよく確認する

4. 乳頭から分泌液（とくに血液）が出ていないか、乳頭に湿しん状の変化などがないかを調べる

5. あお向きに寝て乳房を平らにした状態で、もう一度よくふれてみる（右手で左乳房、左手で右乳房）

子育てワンポイント 66

Q ついつい子ども（3歳児）のけんかに親が出てしまいます

A よく「子どものけんかに大人が出るのはよくない」と言われ戸惑う保護者の方も多いことでしょう。就学するころには力や感情もコントロールでき解決できるようになってきますが、自己中心的な3歳児には友達の気持ちに気づくことが難しく、解決の糸口を見つけるのも大変です。

まず子どもの様子をじっくり観察し、困っていたり、けんかがエスカレートしたりするようなら手助けをしましょう。

例えば、おもちゃの取り合いが原因なら「貸してって言ってみようね」「○○ちゃんにも貸してあげようね」と根気よく遊びのルールを教えることがたいせつです。そして、友達に言葉で伝えられたり、譲ることができたりしたらたくさん褒めてあげましょう。

子どもはこのような経験を積み重ねることで、徐々にさまざまな場面に対応する力が身についてきます。保護者の方も穏やかな気持ちで見守りましょう。

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

みんなで仲良く砂遊び

生き生きしポート 子どもたちは今 100

「学童創立20周年を迎えて」

学童保育所 サンチャイルドクラブ指導員 牧田 涼子

「ただいま」という元気な声が学童内に響きわたり一気に室内が活気に満ちあふれます。

学童保育所サンチャイルドクラブは、たくさんの方々に助けられ、支えられ、今年創立20周年を迎えることができました。

成元年からスタートした学童も平成18年度には第二学童が開所し、現在第一・第二学童は一時保育も含め100人を超す児童が在籍しています。

8月23日(日)には「創立20周年記念式典・お楽しみ会」を開催し、町長や町議会議長を主賓に多くの皆さんにご臨席、ご協力していただきました。

「元気いっぱいの声で」

第一部の記念式典では新しく制作した「学童保育所サンチャイルドクラブの歌～たいようのこどもたち～」を元気いっぱいの声と手話を交えて披露しました。

第二部のお楽しみ会では「伊豆の国市劇団いず夢」の皆さんに、子どもたちはもちろん、大人も楽しめる劇を披露していただき、子どもたちにとっても大変思い出に残る日になったと思います。

また、夏休み中には学童の夏の大イベントであるサマーキャンプを8月1日～2日にかけて山北町の大滝キャンプ場で行いました。

キャンプ当日は天気が心配されましたが、子どもたちの情熱が空に届いたのか晴れ間が見え、川遊び・キャンプファイヤー・花火・ナイトウォークなど多くのことを経験し、三年生は班長や夕食の準備の手伝い、夜はテントで眠るという普段体験できないことをしました。

そのほか、夏休みには子どもたちの大好きなプールに行ったり、酒田保育園の園庭で保育園の子どもたちと遊んだり、網を持って虫とりをしたりと、たくさんのことを経験しました。

現在、学童には一年生から三年生が在籍しています。学童での最上級生である三年生が下級生の面倒を見たり、いっしょの遊びをしたりと、子どもたち自身で自然に異年齢の交流ができています。このような異年齢の交流が、子どもたちの心の成長につながっていると私たち指導員も日々実感しています。

これからも「みんなきょうだいサンチャイルドクラブ」この言葉を忘れずに私たち指導員は、子どもたちを見守り、同じ目線に立ち、そして、いっしょに成長していきたいと思います。