

こんにちはは 保健師です

矢田 智子です



乳がん検診を受けよう

【乳がん基礎知識】

乳房にはお乳を産生して運ぶ乳管という管が放射線状に走っています。乳がんの大部分は、この乳管（乳管上皮）から発生します。

一般的にがんは、早期には症状に乏しく、がん特有の症状がないのが普通です。そのため、発見が遅れることにもなりやすいのですが、乳がんの場合は体の表面に近いので、外から触れたり、形の変化などから、がんを捕らえられることができるのが、大きな特徴です。



乳房の変化を捕らえるために実行したいのが自己検診です。

自己検診

- 乳首が左右どちらかに引っ張られたり、乳首の陥没やただれがないか
 - 乳房に、えくぼのようなくぼみやひきつれがないか
 - 乳首を軽くつまんで、血液や分泌液が出ないか
- といった点に注意します。

乳がんの検査

乳がんは乳腺外科、あるいは外科で専門的に扱う場合がほとんどです。

検査は、視診と触診、さらにマンモグラフィが中心です。マンモグラフィは乳房全体をプラスチックの板などで挟み、左右上下方向（2方向）からレントゲン写

真をとります。乳房のしこりだけでなく、石灰化像といって、しこりと感じられないような小さながんの変化も捕らえることができます。

こんな人はすぐ検診を

- 40歳以上の人
 - 30歳以上で未婚の人
 - 30歳以上で未産の人
 - 55歳を過ぎてても月経がある人、あつた人（特に初経が早かった人）
 - 標準体重プラス20%以上の肥満の人
 - 母親や姉妹など、親族に乳がんがある人
 - 避妊ピルや女性ホルモン、副腎皮質ホルモンを常用している人
- 以上の項目に一つでも当てはまり、乳がんの検診を受けたことがない人は、検診をお勧めします。

乳がんリスク度

近親者（母親、姉妹、叔母、祖母など）に乳がんの経験者がいる
30歳以上で、出産経験がないか子どもが一人

お知らせ

～乳がん・子宮がん検診を実施します～

日時	5月26日（木曜日）
場所	トナムコミュニティセンター 占冠コミュニティプラザ
対象者	乳がん 30歳以上の女性 子宮がん 20歳以上の女性
受診できない方	現在、妊娠している方 ペースメーカーがある方（乳がんのみ） 現在、治療中の方
お申し込み	5月13日（金）まで保健福祉課へ 申し込み専用電話 39 8181

乳がん・子宮がん検診は2年に1度受けることをお勧めします。
がん検診クーポン券をお持ちの方は利用することができます。

月経の始まりが早かった（11歳以下）
食事は肉類が多い
バター、マヨネーズなど動物性脂肪分をよくとる
肥満気味
乳がんの自己チェックをしていない
乳がんの定期検診を受けていない
以上に当てはまる項目が多いほど、リスク度は高くなります。



デイの出来事

社会福祉協議会からのお知らせ

食

のすすめ



☆調理レク

～ぼたもち♡～

4月はみんなでぼたもちを作りました！

みなさん昔は、自宅でぼたもちを作っていたとのことで、慣れた手つきでの作業です。

今回はあんことゴマときなこのぼたもち3兄弟を作り、みんなでおいしくいただきました

生活相談員 藤本

プチ食育の広場

【5月の行事食】

5月5日 端午の節句・・・かしわ餅、ちまき、タケノコ炊き込みご飯



お昼ご飯

ためしてみよう！

『大根めし』



【材料】(2人分)

- 米 120g
 - 大根 60g
 - 酒・塩 各少々
 - 豆腐 1/2丁
 - おろし生姜 16g
- A (だし昆布・花かつお・しょうゆ・塩)

【作り方】

大根は適当な大きさのみじん切りにして、研いだ米に混ぜ、塩、酒少々を入れご飯を炊きます。

豆腐はさいの目に切りAの調味料で煮ます。

炊きあがったご飯に、味付けした豆腐とおろし生姜をのせ、出来上がり。

★こんだて

大根めし
みそ汁(岩のり・小ねぎ)
鶏肉の味噌ハンバーグ
ほうれん草ドレッシング和え
野沢菜漬け
果物(オレンジ)

★おやつ

手作り三種一口ぼた餅
(あん・きなこ・ごま)
さくら茶

全体エネルギー 568kcal
全体塩分 2.39g



栄養士のひとり言

ふと空を見上げると、薫る5月の風をうけ鯉のぼりが元気に泳いでいる光景を目にしますね！鯉のぼりの一つ一つに、我が子を思う親の願いが込められているのでしょうか♡♡

そんなことを思いながら眺めていると、私も我が子の小さい頃を思い出し、心があたたかい気持ちになってきます。

平川 みゆき

ワンポイント

食が進まないときは、とろろをかけると食べやすく栄養もとれるのでとても簡単なお助けメニューになりますよ！！

