

早期発見が大切！ 乳がん・子宮がん検診を受けましょう。

こ
ん
に
ち
は
保
健
師
で
す



矢田保健師です

乳がん

乳がんは乳腺にできる悪性の腫瘍で誰でもかかる可能性がある病気です。乳がんにかかる人は、世界的に増加傾向です。日本でも年間約9万人が乳がんにかかり、女性の部位別がん罹患率では「第1位」です。

乳がんの種類

乳がんには次のような種類があります。

- ① 「非浸潤がん」 がん細胞が乳管（母乳の通り道）の内側にとどまっている状態。
- ② 「浸潤がん」 がん細胞が乳管の外側に出て、血管やリンパ管に広がった状態。
- ③ 「遠隔転移」 がん細胞が血管やリンパ管の流れに乗って、遠くにある他の臓器まで広がった状態。

右記の①の状態で見・治療ができると、治る確率が高くなります。

乳がんのリスクをチェックしてみましよう

次に掲げる方は注意が必要です。

- ・ 年齢が40歳以上
- ・ 30歳以上で妊娠、又は出産歴なし
- ・ 初産年齢が30歳以上だった
- ・ 閉経年齢が55歳以降だった
- ・ 閉経後に肥満になった
- ・ アルコールの過剰摂取がある
- ・ 良性乳腺疾患の既往がある
- ・ 乳がんの既往がある
- ・ 家族に乳がんにかかった人がいる
- ・ 閉経後にホルモン補充治療を行った

乳がんの発生部位

乳房を4つに分割した状態で外側上方と内側上方が多いです。乳がんは唯一自分で確認ができる場所でもあるので、月1回の自己触診を習慣にしてみましよう。

子宮がん

子宮がんは子宮の入り口（頸がん）と奥（体がん）にできる悪性の腫瘍です。近年、若い世代でもかかる人が増えてきています。「子宮頸がん」は約78人に1人、「子宮体がん」は約65人に1人がかかっているとの統計が出ています。

子宮がんのリスクをチェックしてみましよう

- 子宮頸がん**
 - ・ 妊娠、又は出産したことがない
 - ・ 月経不順である
 - ・ 肥満である
 - ・ 高血圧、又は糖尿病である
 - ・ 初経が早かった
 - ・ 閉経している、又は閉経年齢が遅い
- 子宮体がん**
 - ・ 性行経験がある、又は早かった
 - ・ 妊娠、又は出産回数が多い（3回以上）
 - ・ 性感染症にかかったことがある
 - ・ たばこを吸っている

- ・ 経口避妊薬（ピル）を長期使用している
- ・ 2年以上子宮頸がん検診を受けていない

乳がん・子宮がん検診を受けましよう

乳がん・子宮がんにかかる人はともに増加傾向にあり、他人ごとではありません。身近な家族にも起こりうる可能性があります。また、女性だけにかかる病気ではなく、稀に男性もかかる病気です。お互いに日頃から意識して、声を掛け合ってがん検診を受けましよう。

乳がん・子宮がん検診のお知らせ

日程
平成31年5月30日（木）

場所
占冠村コミュニティプラザ

申し込み
住民課保健予防担当
電話 56-2122



防災意識を高めるために

2月16日(土)～17(日)の2日間にわたり、占冠村防災訓練が行われました。

今年の訓練は、真冬の占冠で強い地震が発生し、大規模な停電及びライフラインの寸断、村内各所での家屋等の全半壊の被害、数名の負傷者と避難が必要な村民数名がいるという状況を想定して実施しました。

占冠消防からは11名が参加し、救助者救出訓練、要支援者避難支援訓練、応急手当訓練での展示及び指導を行い、ライフラインが断たれた中で、身近にある物で出来る救助方法や応急手当の普及活動を行いました。

昨年の北海道胆振東部地震でのブラックアウト・断水等で、改めてライフラインの重要性が確認できたと思います。北海道胆振東部地震は9月の地震でしたが、冬に起きた場合、寒さが厳しい占冠村では、命に関わる状況になります。

地震などの災害は、本当にいつ来るかわからないです。備えあれば憂いなし。防災グッズを準備しておきましょう。



救急出場状況(2月分)

交通事故	4件(1人)
転院搬送	1件(1人)
一般負傷	14件(14人)
急病	8件(8人)

2月計	27件(24人)
累計	64件(55人)
※()内は搬送人員	

富良野広域連合 富良野消防署占冠支署 ☎56-2119

地域とともに

コミュニティ・スクール情報⑬

～占冠中央小学校～

占冠中央小学校では、昨年度から、占冠中学校とともに小中一貫教育に取り組んでいます。その取組の一環として、小・中学校が別々に行ってきた学校運営協議会を一本化して、「占冠小中学校運営協議会」を立ち上げ、昨年度3回の協議会を開催しました。

2月28日(木)に開催した第3回占冠小中学校運営協議会では、今年度の学校の取組の方向性を示す「学校経営方針」を両校の校長が説明し、承認をいただいたところです。

また、昨年度から始まった小中一貫教育の充実・発展に向けて、学校、家庭、地域ができることを考え、話し合うワークショップを行いました。テーマは、「小中一貫教育推進に向けた取組」です。ワークショップでは、実現の可能性を問わず、考えられる取組や役割などについて、活発な話し合いが行われました。

挙げられた主な取組を紹介します。

- 合同開催に関すること
 - ・運動会や学芸会の合同実施
 - ・職員合同研修会の実施
 - ・PTA活動や組織の合同化
 - ・少年団と部活動の合同化 など
- 交流に関すること
 - ・中学校の先生が小学校で授業(その逆も)
 - ・小学生が中学校で授業を受ける
 - ・中学生が小学生に授業をする など
- こんなことも…
 - ・一日交換校長
 - ・子どもの参観日
 - ・保小中で合同の授業 など

今後は、この協議会の意見を参考にして、小学校、中学校という固定概念からの脱却を図り、9年間の子どもの成長を軸にした小中一貫教育を進めていきたいと思っております。

☎ 占冠村教育委員会 TEL 56-2182