

＋保健師からの健康アドバイス

3月1日から「女性の健康週間」です

早期発見・早期治療が鍵!!

今月の担当
北檜山区
長谷川久恵です



る病気となっています。年代では40～50代の方に多く見られますが、30代や60代でかかる女性も増えてきています。

増加の原因

乳がんが増えている原因として、生活習慣の変化による食生活の欧米化や、社会変化による晩婚化・高年齢出産などが考えられています。以下、乳がんにかかる危険性のある原因をあげますので、チェックしてみてください。

- 初経が12歳以前である
- 閉経が50歳以降である
- 出産経験がない
- 初産が35歳以上である
- 母親、姉妹、祖母に乳がんになった人がいる

□女性ホルモン剤を使用したことがある

□乳腺疾患(乳腺腫、乳腺炎など)と診断されたことがある

□閉経後の肥満がある

□普段からお酒を飲む習慣がある

乳がんの症状

乳がんの症状として特徴的な点を以下にあげますが、これらの症状がある場合でも、すべてが乳がんというわけではありません。

- ①乳房内やわきの下など乳房周辺にしこりを感じる。
- ②乳房の皮膚がえくぼのようにへこんだり、赤くはれる。
- ③乳頭がたれたり、へこむ。
- ④乳頭から茶色っぽい分泌物が出る。
- ⑤わきの下のリンパ節にしこりを感じる。

自分でチェックしてみましょう

乳がんは早い時期に発見し治療すれば、完治する確立が高い病気です。自己触診といって月に一度、自分で見たり触ったりして異常がないかチェックしてみましよう。月経が終わってから一週間くらいが自己触診に適しています。また、閉経を迎え

毎年、3月1日～3月8日までの一週間は「女性の健康週間」となっています。皆さんこの機会に今一度、健康づくりについて考えてみませんか?今回は女性特有のがんである「乳がん」「子宮がん」についてお話ししたいと思います。

■乳がん

30人に1人以上かかる病気

乳がんは欧米に多く日本には少ないが、近年どんどん増え続けており、これからも増えていくことが予測されています。現在は年間で約4万人の方が乳がんにかかると言われ、今や30人に1人以上がかか

コリドール交流情報館
～行ってみよう!～

長万部町

長万部町ポイントガイド
学習文化センター

5万7千冊の書籍類、480枚のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっていますのでお立ち寄りください。●場所/温泉町(センター通り)

●時間/午前10時～午後6時(夜間特別開館/毎週木曜午後9時まで) ●休館日/月曜日、年末年始 ●問い合わせ先/学習文化センター 01377・2・5757

八雲町

八雲の温泉再発見

温泉めぐりスタンプラリー開催中!

スタンプ1個でもハーベスター八雲の食時代や当該施設での食事代、オートリゾート八雲の入場料などが10%OFFに!さらに、スタンプが6個たまると...①参加店1施設の入浴料が無料②抽選で豪華賞品をプレゼント●参加施設/温泉ホテル八雲遊楽亭/パシフィック温泉ホテル清瀧園/温泉旅館銀婚湯/桜野温泉熊嶺荘/八雲温泉おぼこ荘/山峡の湯の宿見市温泉●問い合わせ先/八雲温泉振興協議会(役場商工観光労政課内) 0137・62・2111

八雲町熊石地域

試してみよう!熊石海洋深層水

海洋深層水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で分水しています。ぜひ、お試ください。●町外利用者/小口分水一般用(20ℓ)100円/業務用(1ℓ)600円/大口分水一般用(1ℓ)600円/業務用(1ℓ)600円●問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 01398・2・2300

今金町

大好評発売中!

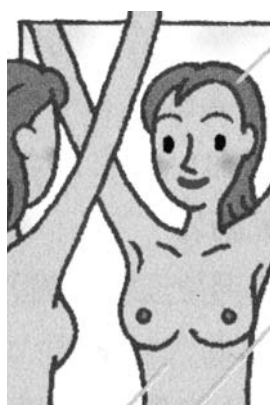
今金 純米吟醸・万太郎 (特別本醸造酒)

米処、今金生まれの酒造好適米「吟風」を

た方は、月に一度日にちを決めてのチェックがおすすめです。

■見てチェック!!

左右の乳房の形や大きさ、えくぼのようなくぼみがないか、乳頭の形や異常な分泌物がないかチェック!!



■触ってチェック!!

指の腹で小さく円を描きながら滑らせるように動かし、しこりがないかチェック!! 乳房の部分だけではなく、鎖骨から肋骨の下、わきの下まで広い範囲を触るようにしましょう。乳頭をつまみ、分泌物がないかどうかもチェック!!



■子宮がん

子宮がんには、大きく分けて子宮の下方の腔につながる部位にできる「子宮頸部がん」と、子宮上方の球形にふくらむ部分にできる「子宮体部がん」があります。同じ子宮にできるがんですが、症状やできやすい年齢、がんを引き起こす原因などが異なります。

それぞれの特徴

■子宮頸がん

○多い年齢／30歳～40歳代
○発生の割合／・子宮がんの6～7割・出産経験のある女性に多い

○症状／初期段階の自覚症状はなし進行すると・・・性行為時の出血・月経以外での出血・普段と違うおりものの増加

■子宮体がん

○多い年齢／50～60歳代
○発生の割合／子宮がんの3割程度・妊娠・出産経験がない、または少ない方に多い・肥満や糖尿病の方が発生しやすい
○症状／初期段階から月経以外での出血がある進行すると・・・性行為時の血の混じったおりもの・茶色いおりものの増加・下腹部の痛み

※早期発見・早期治療が鍵!!

「乳がん」「子宮がん」とも、早い時期に発見し治療することで、その後の経過は比較的良好と言われています。「乳がん」「子宮がん」とも決してこわい病気ではありません。「乳がん」は30歳から検診を! 「子宮がん」は20歳から検診を! 症状が見られたら専門機関の受診を! 心がけましょう。

北檜山区では4月・11月、瀬棚・大成区では10月に乳がん・子宮がん検診を予定しています。詳しい日程等は後日またお知らせいたしますので、皆さん是非検診を受診して下さい!!

■瀬棚保健センターにAEDが設置されました

1月26日に北海道赤十字社より共同購入したAEDが瀬棚保健センターに設置されました。

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓マヒなどで突然止まった心臓を元に戻す機械です。使い方は音声ガイドに従うだけで誰でも可能です。

今回設置されたAEDは持ち運び型なので、各種集會行事、スポーツ大会等に貸出し可能です。貸出し希望の方は瀬棚保健センター(☎0137・87・3990) 保健福祉課福祉係までご連絡下さい。

使用、俱知安町の「二世古酒造」で熟練の杜氏の技により、最上級の酵母で寒中ゆづり醸造したこだわりの一品です。今金の地酒を一度お召し上がりください。●価格／純米吟醸酒今金720ml 1,650円、1.8ℓ 2,650円／特別本醸造酒万太郎720ml 1,350円、1.8ℓ 2,350円●販売先／今金町内の各酒販店●問い合わせ先／今金地酒の会(今金観光協会内) ☎0137・82・3561

せたな町北檜山区

この時期だけの

純米生原酒「よしこ」好評発売中!

昨年の新米、北檜山産のきらら397を100%使用。芳醇で辛口の味わいは新鮮な魚介や鍋物にピッタリ! 期間限定の「生」の味をお楽しみください。●価格／純米生原酒720ml 1,500円、純米生詰720ml 1,500円、特別純米酒720ml 1,500円●販売先／温泉ホテルきたひやま、区内各酒販店●問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

せたな町瀬棚区

純米酒「吟子物語」好評発売中!

新米(アイガモ農法による有機米)で醸造した純米酒「吟子物語」が好評発売中です。現在は、加熱処理をしていない生タバージョンが発売中ですので、この機会にぜひご賞味ください。「吟子物語」は町内の各酒販店で購入することができます。また、地方発送も承りますので、お土産やご贈答にもぜひご利用ください。●販売価格(税込)／1.8ℓ 2,500円 720ml 1,200円●問い合わせ先／せたな町酒販会(事務局)／せたな商工会瀬棚支所内 ☎0137・87・3435

せたな町大成区

『国民温泉保養センター』

広大な貝取潤溪谷の保養温泉地に位置する身も心もあたたかになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大成の大自然を満喫できます。●場所／せたな町大成区貝取潤●入浴料／大人360円、小人100円●問い合わせ先／国民温泉保養センター ☎01398・4・6327