

保健メモ

増えている乳がん、検診は医療機関で

増加している乳がん

乳がんは従来、欧米に多く、日本では少ない「がん」でしたが、近年、発生率、死亡数とも増えており、40歳代が一番多くかかっています。

山口県では、女性のがん死亡数は、子宮がんを上回り、全体の7.2%（平成9年）を占め、年々増加しています。また、長門市でも平成10年には3人の方が乳がんで亡くなられています。

増加の原因は、女性をとり巻く生活様式の西洋化、それに伴う女性ホルモンの変化が影響していると言われています。

乳がんにかかりやすいタイプ

- 家系に乳がんにかかったことがある人
 - 乳腺疾患にかかったことのある人
 - 高齢初産、未経産の人
 - 動物性の高脂肪、高たんぱく質の食事が多い人
- 早期発見のために**
乳がんは、唯一自分で発見できるがんです。

乳がんの自己検診法

視診 鏡の前でチェック

両腕を下げたままで胸をばり、次のことを観察します

- ① 左右の乳房の形は同じか
 - ② 左右の乳房の向きは同じか
 - ③ 乳房にくぼみやきつれはないか
 - ④ 乳房に湿疹やただれはないか
- 上記と同じこと両腕を上げて行います



自己チェックのポイント

- ① 日を決めて定期的に行う
- 月経が終わって一週間ぐらいが適当
- 閉経後の人は、毎日、日を決めて
- ② 視診は、明るい部屋で行う
- ③ 触診は、指の腹で、胸壁に向かい少し押すようにする
- 指でつまみず、指の腹を小さく動かしてすべらすようにするのがコツ
- 入浴の時は、石けんで肌がすべりやすくなっているので、自己チェックには最適

触診 横になってチェック

検査するほうの肩の下に折りたたんだタオルを入れ、乳房が胸の上で平たく広がるようにします

- ① 乳房の内側半分を調べる
腕をのばして頭の下に入れ、3～4本の指の腹で「の」の字を描くように触れます
- ② 乳房の外側半分を調べる
頭の下を自然な位置に下げ、内側と同様に指の腹を使って調べます
- ③ わきの下を調べる
わきの下に3～4本指をさし入れて、指先を胸壁にそってゆっくりすべらす。リンパ節が詰まっていなかったら調べます
最後に左右の乳頭をつまんでみて分泌液が出ていないか調べます

長門市の乳がん検診
昨年度から、乳がん検診は市内指定医療機関で受診するようになりました。受診を希望される人は、各世帯に配布された検診申込書に記入の上提出し、6月～9月末までに受診しましょう。

図書館だより

お知らせ

◆ 映画上映会（視聴覚室）

150名の大型スクリーンによる映画の上映会をおこないます。入場は無料です。日程と内容は、左記のとおりです。

- 4月8日(土) 午後1時30分
「ドラゴンボール（神龍の伝説）」（アニメ）
- 4月22日(土) 午後1時30分
「山ねずみロッキータッチ（バスターのおきみやげ）」（アニメ）

- ◆ おはなしの会（和室）
● とき 4月22日(土) 午後3時

- ◆ 絵本を楽しむ会（和室）
● とき 4月20日(木) 午前10時

- ◆ 紙芝居を楽しむ会（和室）
● とき 4月2日(日)・16日(日) 午後2時

4月の休館日
3日(月)
10日(月)
17日(火)
24日(月)
29日(土)

◆ 新着図書紹介（一部）

- ▽ベター・ハーフ（唯川恵）▽秘密のひととき（赤川次郎）▽もうひとつの風塵抄（司馬遼太郎）▽ほどのほどの効用（曾野綾子）▽その愛、いっしょに考えよ（家田莊子）▽どすこい（京極夏彦）▽青の時代（栗本薫）▽蒼い記憶（高橋克彦）▽髪（瀬戸内寂聴）▽年金で豊かに暮らせる町（わいふ編集部）▽青木雄二のゼニの教育論（青木雄二）▽すぐに役立つ通信教育オールガイド（成美堂）▽自然流家庭菜園のつくり方（徳野雅仁）▽D.E.C.P.厄落し・厄祓い大事典（小林祥晃）▽超爆笑大問題（爆笑問題）▽鷹の巣山の宝もの（那須正幹）▽アンパンマンだいずかん8（やなせたかし）▽パパパパのパンダさがし（アネット・チズン）
- ☆新刊図書は毎週入荷しています。

◆ 問い合わせ
市立図書館 ☎265123

表紙の説明

3月4日、「ルネッサながと」の竣工式が多く関係者、一般参加者の出席により行われました。表紙の写真は、式典終了後、アトラクションとして行われた地元の伝統芸能競演中の「俵山女歌舞伎（白波五人男）」の様子です。



▲アトラクションでは太鼓オーケストラ「翔門」による和太鼓演奏も披露されました。

市の人口	
(3月1日現在)	
面積	152.40 km ²
人口	24,812人 (-8)
男	11,477人 (-10)
女	13,327人 (+2)
世帯数	9,096世帯 (+9)
()内は前月比	

(この広報誌は、再生紙を使用しています。)