

# 乳がん

## 早期発見の決め手は…

### 2つの検診



欧米人に多いといわれていた乳がんですが、最近では日本人女性でも急増しています。これは脂肪分の多い食生活の影響などが考えられています。30歳を過ぎたら急激に増え始め、40〜60歳代には特に多くみられます。

乳がんは初期の段階では自覚症状がほとんどないため、気付かずそのままにしておくと、がんの増殖が進み、血液やリンパ液の循環が全身に広がっていきまますが、早期に治療すると約9割の人が治ります。そのため、早期に発見することが大切になってきます。

早期発見の決め手は定期的な乳がん検診と自己検診の2つの検診です。

1つ目の乳がん検診は、医師の視触診のほか、左右の乳房を片方ずつ挟んでX線撮影するマンモグラフィを行います。乳腺の量が多い50歳以下の若い方などのマンモグラフィは、画像が白く写り、しこりが発見できないこともあります。手で触れて分からない小さながんを発見することができません。

2つ目の自己検診は、自分で乳房を見たり触ったりして変化を確認していきます。乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。定期的な自己検診は乳がんの早期発見に欠かせないのです。自己検診は次のポイントと図を参考に月に1回行いましょう。

図

1 両腕を下げた状態、上げた状態でそれぞれ正面、側面、斜めから乳房を観察します。  
 ● 左右の乳房を見比べながら、くぼみやひきつれがないか、乳頭部のへこみや湿疹、ただれがないかを調べましょう。

2 あおむけに寝て調べる方の腕を上げます。  
 ● 反対側の手の指を3本そろえ、指の腹で触って乳房全体をくまなく、念入りに調べます。わきの下なども忘れずに。  
 ● 肩の下に薄い枕や座布団を敷くと、乳房が平らに広がるので調べやすくなります。

3 目を左右両方で行ったら、乳頭についてもチェックします。  
 ● 乳頭を軽くつまんで、血のような分泌液が出ないかどうか調べましょう。

少しでも異常を感じたら、すぐに専門医の診察を受けましょう。

- 自己検診のポイント /
- 月経前後は乳房が張るので、月経1週間後位に行う
  - 閉経後は、月に1度決まった日を決めて行う
  - しこりを感じたら自己判断せずに、必ず受診する
- 女性のためのがん検診、乳がん検診・子宮頸がん検診は次の方法で受けることができます。40歳になったら乳がん検診、20歳になったら子宮頸がん検診を2年に1回、定期的に受けましょう。
- 検診料金 /
- 乳がん検診：2千円
  - 子宮頸がん検診：千円
- 申し込み・問い合わせ / ふれあい交流センター健康推進係  
 (☎485-1000)

#### <個人で受けたい方>

実施機関	日 程
釧路がん検診センター	直接、がん検診センターへ申し込みください。(☎0154-37-3370)
町立病院 (子宮頸がん検診のみ)	月～金曜日受付 午前8時45分～11時

#### <送迎バスを利用したい方> ※検診日の3週間前までに申し込みしてください。

実施機関	日 程
釧路がん検診センター	6月5日(木)、7月16日(水)、10月8日(水)、11月5日(水)、3月12日(木) ※送迎バスのルートは、ふれあい交流センターまで問い合わせください。

#### <集団検診を受けたい方> ※検診日の1カ月前までに申し込みしてください。

実施機関	がん検診	日 程	検診会場
釧路がん検診センター	乳がん検診 (マンモグラフィのみで医師の視触診はありません)	6月25日(水)	ふれあい交流センター
	子宮頸がん検診	9月25日(木)	

※平成25年度に受診した方は検診の対象になりません。

# 長寿88歳

おめでとうございます

《平成26年2月該当》

掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。

大倉美恵子さん  
(コッタロ)



佐藤 花鳥さん  
(茶安別)



小原フミ子さん  
(旭)



## 生活豆知識

### 2カ月で総額400万円!? 次々に買わされる 訪問販売に注意!



**内容**  
訪問販売で次々と羽毛布団などを買わされ、家の中に未使用の布団がたくさんある。2カ月前から同じ業者が何度も来て、勝手に部屋に上がり込み布団を置いていった。布団は特に必要なかったが仕返しが怖くて断れず、今まで誰

にも相談できなかつた。支払いは全て現金で、業者と一緒に郵便局に行ってお金を下ろしたこともあり、総額で400万円以上支払っている。業者に「暗証番号を教えてくださいければ自分が下ろしてくる」と言われたこともあったが、それは断った。契約書は6枚あるが、一度に300万円払ったものと最後に契約したもののしか覚えていない。

(90歳代 女性)

#### ひとことアドバイス

- 訪問販売で高齢者に布団などを次々と購入させるトラブルが後を絶ちません。一人暮らしや判断力が不十分な高齢者などを狙い、強引に契約させる手口が目立ちます。
- 中には契約書を渡さないばかりか業者名なども明かさ

- このようなトラブルでは、被害に遭ったことを恥だと感じたり業者に対する恐怖心から誰にも相談せずに被害が拡大してしまうことがあるため、身近な人による見守りが不可欠です。
- 事例のような悪質な業者は、見守りの体制ができていない家が狙いませぬ。家に見知らぬ人が出入りしていないか、家の中に不要なものや契約書などが無いかなど、身近な人が日ごろから気を配りましょう。
- 「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に下記相談窓口にお問い合わせください。

#### ■相談窓口／

- 役場企画財政課商工労働係  
(2階⑩番窓口 ☎485-2111内線251)
- 釧路市消費生活センター (☎0154-24-3000)

## 献血にご協力ください



血液が不足しています

思いやりと健康を  
献血で贈ります

■実施月日／5月16日(金)

■場所・時間／

○役場前…午前10時～正午

○標茶町農業協同組合前…午後1時30分～3時

○開発センター前…午後3時30分～4時30分

献血をした方には、後日、血液センターから血液検査結果が送られますので、健康チェックに役立ててください。

※平成23年4月1日から、採血基準の改正により、これまで男女ともに18歳以上の方をお願いしていた400ml献血について、男性の方に限り17歳の方にもご協力いただけます。