



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2015.10

53

発行/岡山市愛育委員協議会

事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町1-1-1

岡山市保健福祉会館2階

TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

受けて安心 みんなの笑顔

年に一度の 乳がん検診



おやこクラブのお母さんたちに寸劇でPR



運動会でPR



横断幕を持って呼びかけ



手作りピンクリボン



乳がん検診の啓発キルト作成中

あい
トーク



ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。
愛育委員会でも、多くの方々に乳がん検診を知っていただくためピンクリボンを活用しPRしています。

あなたとあなたの大切な人たちのために

～身近な人を誘って検診の輪をひろげましょう～

乳がん検診の推進を重点的に取り組むため、会長研修会で、乳がんについて岡山大学病院乳腺・内分泌外科 土井原 博義先生、岡山市保健所 児玉 とも江先生、乳がん患者会の方から伺ったお話をもとに、まとめました。

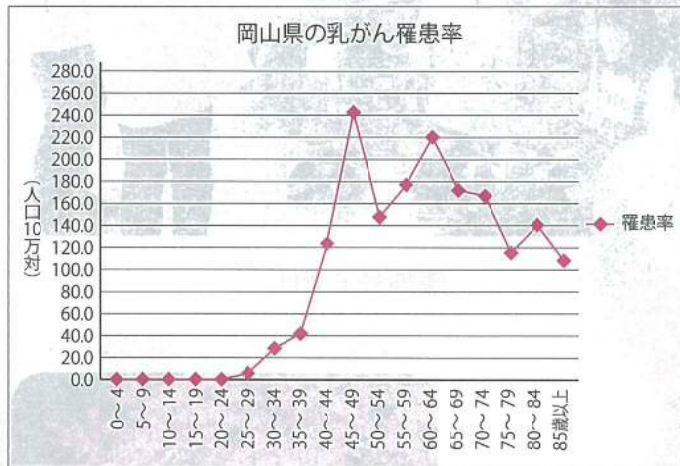
なぜ検診が必要？

乳がんは
女性の12人に
1人がかかる！

- 女性のがんの罹患率(病気にかかる人の割合)の第1位は乳がん
- 乳がんは、40歳代～50歳代の壮年期の女性の罹患率が高く、その世代でのがん死亡もトップ



だからこそ、早期発見のための乳がん検診が必要です。



資料：岡山県におけるがん登録2010

乳がん検診はどんなもの？

検診内容

視触診・マンモグラフィ

対象(岡山市の検診の場合)

視触診：30歳以上の女性
マンモグラフィ併用：40歳以上の偶数年齢の女性
☆小さいがんは、視触診だけではみつけにくいので、40歳以上の方は2年に一度はマンモグラフィ検査も受けよう。

痛そうなイメージですが、
圧迫されるのはほんの数秒。
生理前1週間は避けよう。

検診はどこで受けられる？!



6月にお配りしている「けんしんガイド」をご覧ください。けんしん機関が一覧になっています。乳がんの欄に○または◎のある病院で受けることができます。

自分で見つける方法は？

乳がんはただひとつ「自分で見つけられる」がんです。月に1回、みて・触って自己検診を!!

タイミング

- 閉経前の方は、生理終了後1週間くらい
- 閉経後の方は、毎月一定の日を決めて

チェックポイント

- ・発赤
- ・へこみ、ひきつれ
- ・乳頭分泌物
- ・乳頭、乳輪のたぐれ
- ・左右乳房の形の変化

チェック方法

- 1 鏡の前で乳房の形や色の変化を確認
- 2 立った状態、寝た状態で乳房に触れる
乳頭周囲から円を描きながら外側に向けてくまなく触る。腋の下も触る
- 3 乳頭をつまんで、分泌物を調べる



指3~4本そろえて、
指の腹で。
軽く力を入れて。

◎ 気になることがあったら病院へ!

あい探訪

たかまつ
高松中学校区
(高松・生石・加茂・鯉山学区・地区)

9年前より中学校で行われる「命を育む授業」に他の地域ボランティア(おやこクラブ・栄養改善協議会・民生主任児童委員等)、保健センターと共に参加しています。

この授業は、中学3年生全員を対象に計3回行われています。愛育委員は、1回目ビデオをみた後生徒が赤ちゃん人形の抱き方を練習する際のサポートをします。

「抱いたり、寝かせたりする時は、首や頭を支えて優しくしなければいけないよ」と、注意をしています。

2回目は、実際に赤ちゃんを抱いたり、お母さんに話を聞いたりします。しかし、話が続かない時には、私たちがきっかけになるような言葉がけをしています。

赤ちゃんに泣かれて、オロオロする生徒やパパの様に上手にあやす生徒もいます。「自分がたくさんの愛情を受けて育てられたことがよくわかった」「将来家庭を築くようになった時に、この授業を思い出して行動したい」との声が聞かれました。

今後も地域ボランティアの一員として、支援活動を継続していきたいと思っています。



あしもり
足守中学校区
(足守・大井・日近・岩田・福谷学区・地区)

足守中学校区には、5つの学区・地区があり、協力して愛育活動をしています。私たちの地域では子どものむし歯が多いのが大きな問題です。むし歯予防に有効なフッ素洗口をなんとか家庭から普及できないかと考え、3年前から春と夏の子どもまつりなどで実施しています。子どもたちは当初、うがい薬の匂いをかいだり、用心しているようでしたが、回を重ねるにつれてスムーズにうがいをするようになりました。実際に体験することで、「家でもしているよ」とのうれしい声が聞かれるようになりました。また、「むし歯の大切さ」「フッ素を利用したむし歯予防」のパネルも作成し、イベントで見てもらおうようにしました。私たちは「子どもも大人も歯を大切にしましょう。お口は健康の入り口。」と呼びかけ、寝る前にはみんながフッ素洗口ができる地域をめざしています。



わたしたち、一年生になりました!



平成20年、予定日の10日過ぎに3日もかかって生まれた娘。楽しいことも大変なことも盛りだくさんの忙しい7年間でした。

1年生となった今では、「いってきまーす! ついてこないでいいから!」とランドセルを背負い、早足で元気に小学校に通っています。大人顔負けの口答も日常茶飯事、でもこれも成長の証。

時にママよりしっかり者の面も見せてくれる3人きょうだいのお姉ちゃん、これからは成長が楽しみです。

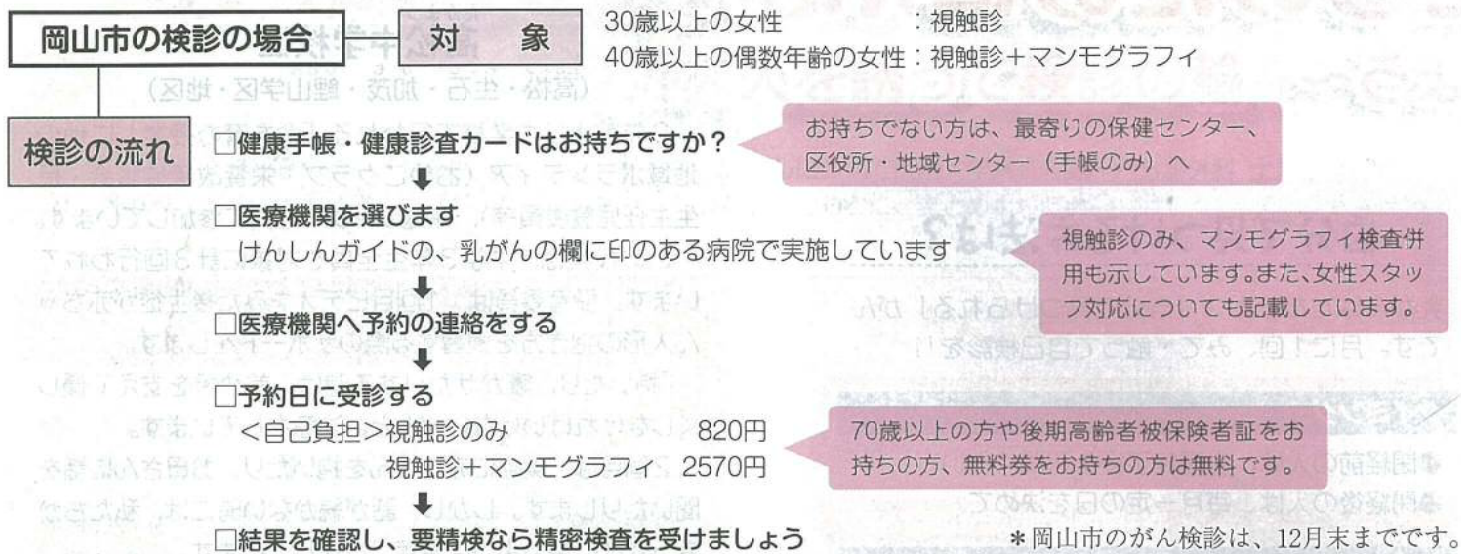
今年、次女が小学一年生になりました。

少し前に、お友達とのトラブルがあったと耳にしたことがありました。それとなく聞いてみると、「あー、あったかも。でも、忘れた。楽しくないこと覚えていても仕方ないもん。いやなときもあるけど、一緒に遊ぶと楽しいもん。」娘は私に泣きつくことなく自分で気持ちを切り替えていたのです。「いつまでも私が気持ちの整理をつけさせなくても自分でできるようになったんだ」と、心の成長を感じました。



乳がん検診を受けよう!!

☆H26年度は54人の方の乳がんがみつかりました。
(視触診のみ+マンモ併用)



マンモグラフィは2年に一度受けましょう



乳がんは早期のうちに発見し、治療すれば治ります。小さいがんは、マンモグラフィでないと見つからない場合があるためぜひ受けましょう。

乳がんが発生しやすい部位



岡山市内マンモグラフィ撮影機関

中学校区	実施機関名
岡山中央	川崎医科大学附属川崎病院
京 山	淳風会 旭ヶ丘病院
京 山	岡山済生会総合病院健診センター
京 山	セントラル・クリニック伊島
石 井	岡山済生会昭和町健康管理センター
桑 田	ウェル・ビーイング・メディカ保健クリニック
桑 田	おおもと病院
桑 田	淳風会 健康管理センター
岡 輝	岡山赤十字病院
御 南	岡山県健康づくり財団附属病院
御 南	岡山県健康づくり財団附属診療所
御 南	岡山市立市民病院
東 山	総合病院 岡山協立病院
操 山	くにとみ外科胃腸科医院
竜 操	岡山第一病院
西大寺	岡村一心堂病院
福 南	岡山労災病院
福 田	岡山大福クリニック

けんしんについては、保健所健康づくり課
(電話086-803-1263)

高齢者肺炎球菌予防接種について

岡山市では、高齢者等に対する肺炎球菌の定期予防接種を実施しています。

- 対 象 者…過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、次の①又は②に該当する岡山市民（ただし、本人が接種を希望している場合のみ。）
 - ①平成27年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人
 - ②接種当日に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（身体障害者手帳1級程度）
- 実施期間…平成28年3月31日まで
- 接種回数…1回（13価ワクチンは不可）
- 実施医療機関…県内の協力医療機関（事前予約・公的身分証明書持参必要）
- 自 己 負 担 額…3610円（低所得世帯に対する減免制度あり。）
- 問い合わせ先…保健所保健課感染症対策係
(電話086-803-1262)