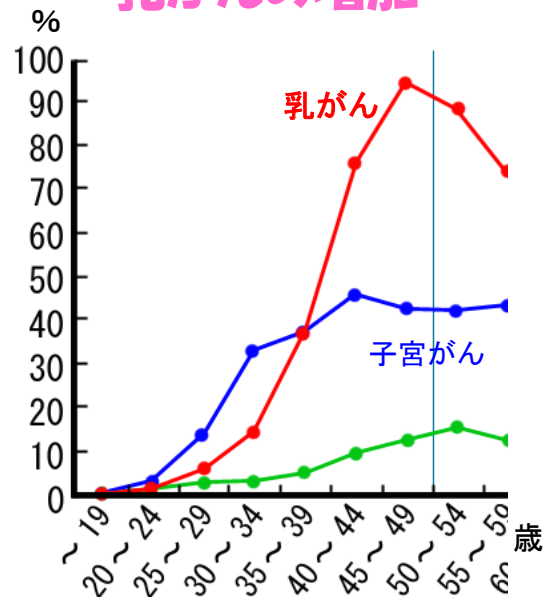


# 第94回三州健康教室だより

平成21年10月23日、当院で健康教室を開催致しました。  
 地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった方も健康増進の  
 為にこの内容を知っていただきたく、教室だよりを発行しましたのでご覧  
 下さい。

## 乳がんの増加



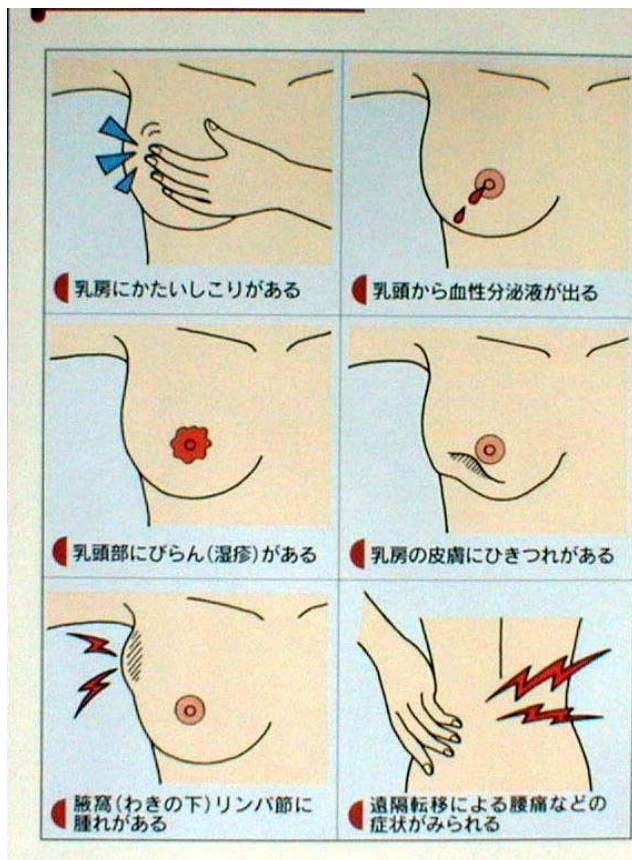
- 日本では近年、乳癌は増加し続け日本人女性が1番かかりやすい癌になりました。
- 乳がんにかかった人のうち40歳以上の割合が8割を占めます。40歳以下でも乳がんは発生しており、20歳代で1.2%にみられます。

## 乳がんの好発部位



- 乳がんは、上部外側が最も多く
- 乳房のしこり
  - 乳房のへこみやひきつれ
  - 乳頭の陥没
  - 乳頭からの乳汁や血液の分泌などがあつたら病院受診を！

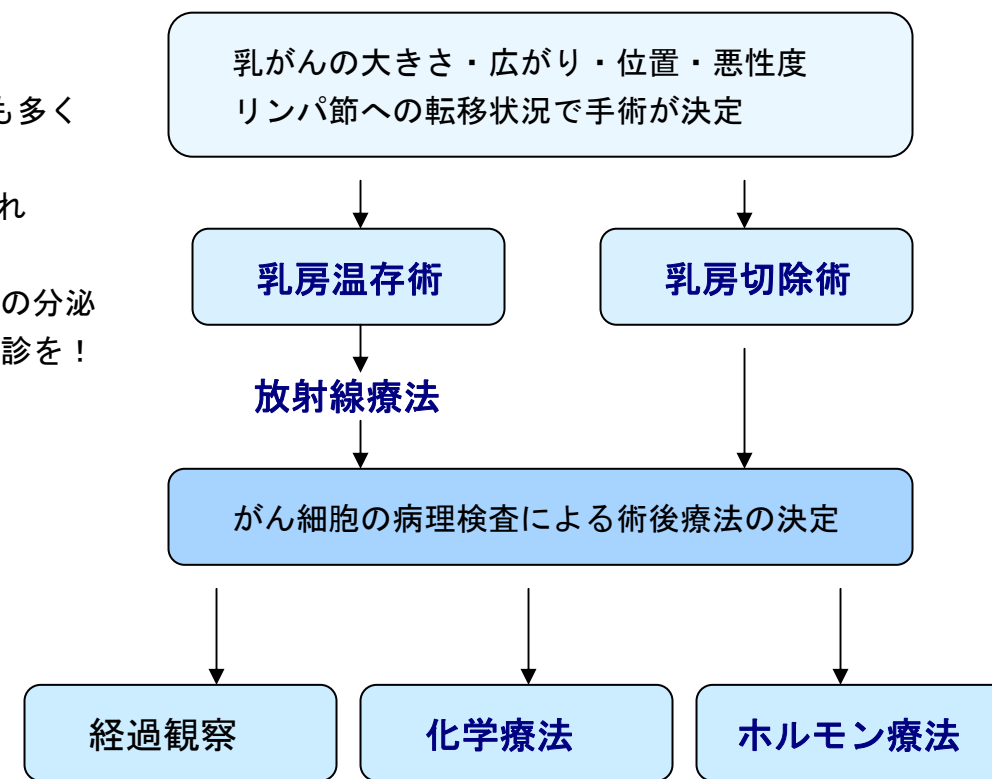
## 乳がんの症状



## 乳がんの診断

- 問診・視診・触診
- マンモグラフィ
- 超音波
- 細胞診（分泌塗沫・穿刺吸引・乳頭部擦過・乳管内洗浄）
- 組織診（摘出生検・切除生検・針生検）
- 乳房MRI・CT
- 乳管造影・乳管内視鏡等

## 乳がんの手術



術後補助療法は、全身に広がっているかもしれないがん細胞の発育を抑制し、転移による再発を防ぎます。

次回の三州健康教室は、  
 11月27日(金)  
 「腰痛・肩こり・膝の痛みについて」のお話です。

### お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同  
 文責：西俣里子  
 責任者：川内京子

## 乳がんになりやすい人

- ・ 近親者に乳癌の方が入る方
- ・ お子さんを出産していない方
- ・ 最初の出産が35歳以上である高齢出産をされた方
- ・ 閉経後の肥満の方などが乳癌になりやすいと言われています。

## 乳がんの自己検診

ご自分の乳房の様子を観察し、乳首の向きや高さの変化など左右差が出て来たという異常はありませんか。  
 生理が終わるころ仰向けになり、万歳のポーズをして触ってください。  
 指の腹で触りしこりがないか、乳頭に血液のような分泌物がないかなど調べてみましょう。  
 ただし自己検診は、しこりの大きさが2、3cmにならないと気づかないので、より早期に発見するには、**医療機関での検診が大切**です。