# 第189回三州健康教室だより

季節の変わり目、体調管理に気を遣うこの頃です。
平成29年9月22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、参加できなかった皆様にも健康増進にお役立て頂けるよう、健康教室だよりを発行しましたのでご覧下さい。

# 乳がんのお話

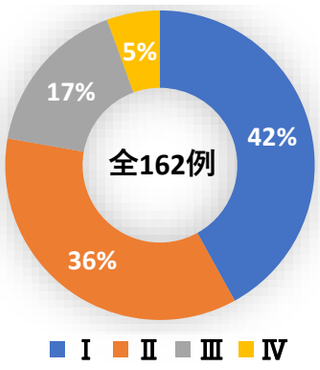
当院　院長
横山 憲三 先生

## 当院統計

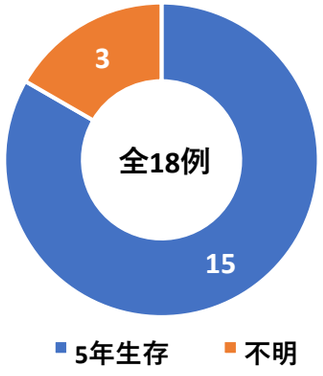
〇当院における乳がん発見数・手術数
（2016年4月～2017年3月）

| | 受診者数 | 乳がん発見数 | 発見率 |
|---|---|---|---|
| 乳がん検診 | 325名 | 2名 | 0.62% |
| | | 都城市の乳がん検診 | 0.72% |
| | | 宮崎県の乳がん検診 | 0.36% |
| | | 全国の乳がん検診 | 0.31% |
| 乳腺外来（検診以外） | 1263名 | 54名 | 4.28% |
| 手術数 | 全摘 | 部分切除 | 総　数 |
| | 29例 | 3例 | 32例 |

〇乳がんの分類




Stage分類（2011年～2017年）

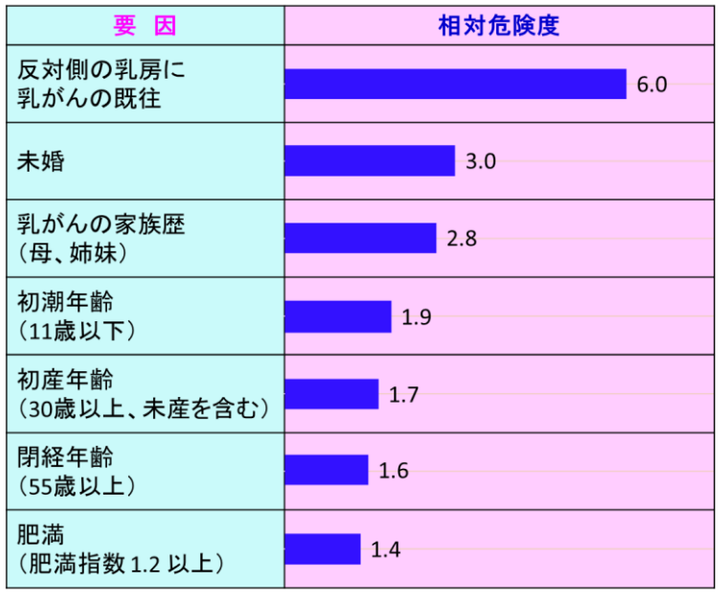



Stage Ⅰの場合の5年生存

Stage Ⅰは早期がん＝5年生存は100%　（当院調べ）

## 乳がん

〇乳がんの危険因子




〇乳がんの予防（食生活において）
乳がんにならないためにはどんな食生活を送れば良い？

1. 好き嫌いなくバランスよく何でも食べる
2. 全体のカロリーに注意する
3. 食べ過ぎて太らない

〇乳がんの早期発見
早期発見するために、直ちに受診すべき乳房の変化

1. 腫瘤を自覚したとき
2. 乳頭分泌を認めたとき
3. 片側の乳房のみに違和感を感じたとき
4. 乳頭が引きつれたり、陥凹しているとき
5. 乳房痛があるとき
6. その他：いつもの乳房と異なった感じのあるとき

## 乳がん検診

〇乳がん検診の方法
・集団検診
検診車で行う検診
（マンモグラフィ＋乳腺超音波検査）

・個別検診
病院や検診施設等で行う検診
（マンモグラフィのみ）

大切なのは
・ 乳がん検診を受けること
・ 自己検診をすること

〇自己触診が一番大事
乳がんが発見されたときの大きさに差がでる
・自己触診している人・・・1.5cm
・全く触っていない人・・・3cm

30歳になったら、自己触診を月に1回してほしい

＜乳がん検診の目安＞
・家族歴のある人・・・年に1回
・症状のない人・・・・・2年に1回

2cm以下のシコリ・・・90%治る

## 健康教室の様子

今回は、乳がんを早期発見するために必要な自己検診ポイントを、「乳がん視触診モデル」を導入し、実際にシコリや皮膚の変化を参加者の方々に触って体験して頂きました。

視触診モデルは、乳がんによって生じるシコリやえくぼ症状に限らず、腋窩リンパ節の腫脹、乳頭の陥没、皮膚の変化に至るまでリアルに再現した精密型モデルです。

乳がん検診・診察ご希望の方がおられましたら、ぜひご相談ください。

次回の三州健康教室は
10月20日（金）
「大腸のお話」

お問合せ

三州健康教室スタッフ一同
文責：貴島亮
責任者：今村美春