

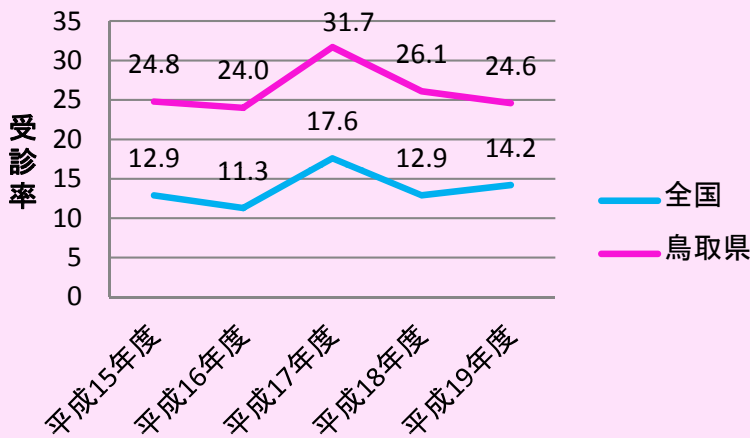


乳がんについて

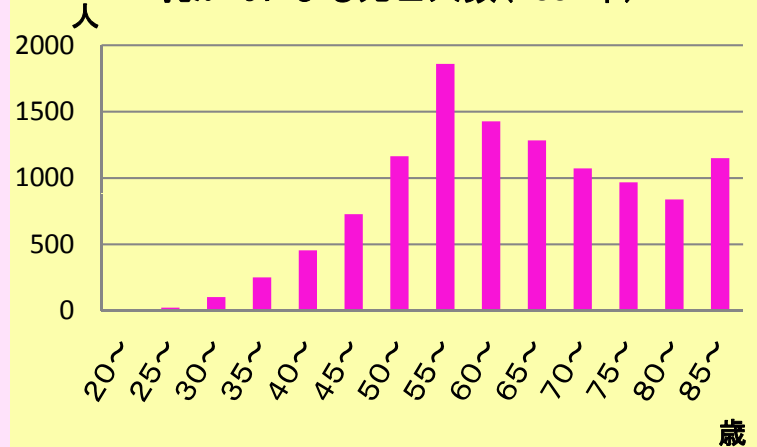
『30～64歳女性のがん死亡原因第1位！！』

日本では乳がんにかかる女性が年々増えており、乳がんでなくなる方も増えてきています。また、女性のがんによる部位別死亡原因では第4位ですが、**30～64歳の女性のがん死亡原因第1位**となっています。それにもかかわらず、**検診を受けない人が多い**のが現状です。欧米の受診率は、70～80%ですが、日本人の検診受診率は20%に満たない状況です。がん検診の受診率と死亡数を下のグラフで示します。

乳がん検診受診率



乳がんによる死亡人数(2007年)



厚生労働省：人口動態統計、がん研究振興財団：がんの統計 より

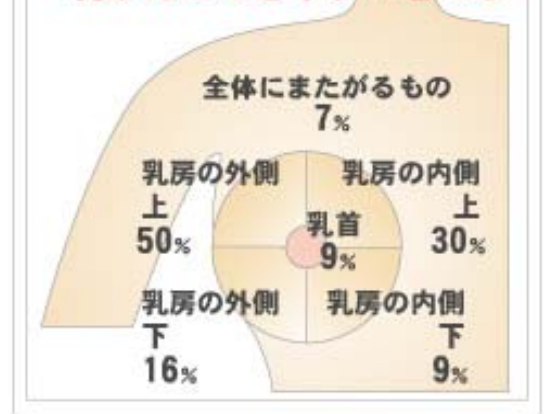
『乳がんの特徴と発生部位』

次のような方は乳がんにかかる危険が高いといわれています。

- 1 家族(祖母、母、姉妹)が乳がんにかかったことがある
- 2 乳腺疾患になったことがある
- 3 30歳以上で初めて出産した又は出産歴がない
- 4 11歳以下で初潮を迎えた又は55歳以上で閉経した
- 5 閉経後の肥満
- 6 10年以上のホルモン補充療法(更年期障害の治療)を受けている

また、乳がんは、**30～64歳の女性のがん死亡原因第1位**となっています。しかし、**早期発見・早期治療により完治する可能性が高いがん**です。そのため、**定期的に検診を受けることが大切**です。

乳がんのできやすいところ



注)2部以上にまたがる症例があるため合計は100%を越える。
出典:聖マリアンナ医科大乳腺・内分泌外科データ

『早期発見のために』

検診を受けることが何よりも大切です！ 40歳以上の方は、2年に1回はマンモグラフィと視触診をセットで受けましょう。20歳代・30歳代の方はマンモグラフィ検査に適さないことが多いため、医師と相談の上、検査を受けてください。どの年代の方も、毎月1回は自己検診を行いましょ。

平成21年4月2日から平成22年4月1日までに、40・45・50・55・60歳になられた方はお住まいの市町村から無料クーポン券が配布されます。クーポンを利用すると無料で検診が受けられます。

※自己検診方法は、ピンクリボン特集のホームページ<http://pinkribbon.yahoo.co.jp/about/02.html> を参照してください。

『乳がん検診の方法』



マンモグラフィ

乳房専用のX線装置を使用して、乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで圧迫し乳房を平らにして撮影します。20歳代、30歳代の方は検査の前にご相談ください。
※以下の方は、検査を受けていただくことができません。

- ・妊娠中の方、妊娠の可能性のある方
- ・心臓ペースメーカーを装着されている方、豊胸手術を受けられた方

視触診

乳房を見たり触ったりして検査します。くぼみやひきつれ、皮膚の変化の有無、乳頭や乳輪の異常、リンパ節の腫れ、しこり、乳頭からの分泌物の有無などを観察します。

超音波検査

乳房に超音波をあて、内部からの反射波(エコー)を画像にして、異常の有無を診断します。放射線を使わないので、妊娠している方にも安心です。20歳代、30歳代の方にも適しているといえます。現在、有効性の検証が行われています。

鳥取県保健事業団では、上記の検査を受けていただくことができます。

受けていただくことのできる曜日は決まっていますが、ご希望の方は当事業団までお問い合わせください。

東部:0857-23-4841(代表) 中部:0858-47-5230 西部:0859-39-3288(代表)

栄養コーナー

おいしいだけじゃない!? 医者も青くなる柿のパワー!

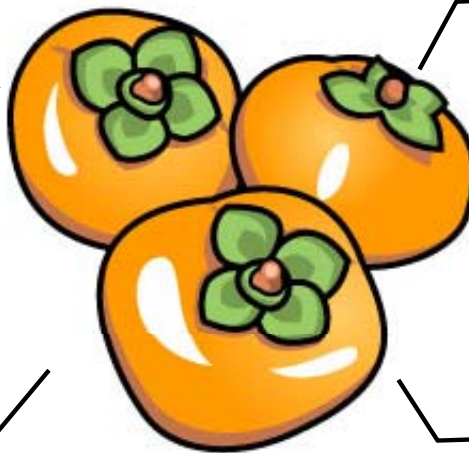
『柿が赤くなれば医者が青くなる』という言葉をご存知でしょうか? 柿は昔から、健康によいことで知られており、薬効が広く活用されてきました。これから柿が多く収穫される時期になります。おやつや時間のデザートにいかがでしょうか?

柿のパワー その① 豊富なビタミンC

大きな柿1個で、1日分の
所要量が充分摂れます。
タバコを吸う方やお酒をよく
飲む方にお勧め!

柿のパワー その② 渋みも役に立っている

甘柿にも渋みの成分は含
まれており、アルコールを
分解する働きがあります。
お酒の後や二日酔いに◎



柿のパワー その③ 干し柿も栄養豊富!!

ビタミンCは失われてしましますが、
生柿に比べビタミンAは3倍近くにも
なります。抗酸化作用で元気な体
に。粘膜強化で風邪予防にも。
また、甘味も4倍に。

柿のパワー その④ 葉っぱもすごい!

若葉を使った天ぷら料理や柿の葉
茶は、ビタミンCがたっぷりと含まれ
ており「自然のビタミンC剤」と言われ
ています。

おいしいだけではなく、いいところもたくさんある柿ですが、食べ過ぎには注意して欲しい方も...

- ・貧血の方 → カキ渋タンニンには鉄と結合して鉄分の吸収を妨げてしまう性質があります。
- ・冷え性や産後、病後の方 → 柿には体を冷やす作用もあります。

健康な方でも食べ過ぎるとタンニンの作用で便秘することもあります。また、果物なので糖質も多く含まれていることを忘れないで!
果物は1日200g程度が適量です。(柿なら約1個)