

## 自己チェックで乳がんを早期発見

今日のテーマ

**乳**がんは、女性の約12人に1人が生涯で乳がんにかかるといわれる、女性に一番多いがんです。

発症率は40～50歳代でピークを迎えますが、20歳過ぎから発症するケースもあり、死亡率でも他のがんと比べ30歳から64歳までの女性において最も高くなっています。

しかし、早期発見し、早期に適切な治療を行えば、生存率の高いがんでもあります。

2年に1回の乳がん検診や毎月の自己チェックで、乳房に異常があると感じたときは、すぐに医療機関へ相談してください。



### 【自己チェックのポイント】

チェックの日を決めて、月に1度定期的に行いましょう。月経が終了した後、乳腺が最も安静な1週間以内に行うのが理想です。

#### ☑鏡の前でチェック



- 両手を下ろした楽な姿勢で鏡の前に立ち、乳房の形、大きさ皮膚の出っ張りやくぼみ、乳頭の形に変化がないかをチェックします。
- ☐乳房の変形や左右差がないか
- ☐ひきつれがないか
- ☐ただれがないか
- ☐しこりがないか
- ☐えくぼのようなへこみがないか
- ☐乳頭をつまんでみて、出血や異常な分泌物がないか

#### ☑入浴中にチェック



- 石鹸を手につけてチェックを行います。左の乳房は右手を、右の乳房は左手を使います。
- ☐3、4本の指をそろえ、指の腹でしこりがないかを調べる
- ☐わきの下から乳頭に向かって渦巻きを描くように触る

#### ☑横に寝てチェック



- 背中折ったタオルなどを敷いて、乳房を平べったくしてから調べます。
- 調べる乳房側の腕を曲げ、手は頭の後ろに。
- ☐3、4本の指をそろえ、指の腹でしこりがないかを調べる
- ☐わきの下から乳頭に向かって渦巻きを描くように触る

## Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その116

管理栄養士 島博子

今月のお料理

夏野菜をおいしく♪②

## トマトの冷製スープ

### 今

回は、今が旬のトマトを使った料理を紹介します。

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトは栄養価が高い野菜です。トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する働きがあります。また、β-カロテンやビタミンCも含まれ、肌や粘膜の健康を保つ働きがあるので、紫外線の強い夏の時期には欠かせない栄養素ですね。



One Point Advice

だしを効かせれば、少量の塩でもおいしい♪

エネルギー（1人あたり）：約25kcal  
塩分：約0.6g

### 【材料（3人分）】

- トマト … 2個
- 昆布だし汁 … 100ml
- 塩 … 小さじ1/3弱
- こしょう … 少々
- 酢 … 小さじ1～2
- きゅうり … 少々

### 【作り方】

- ① トマトはヘタを取り除き、よく洗って皮ごとすりおろす。（種が気になる方は、取り除いておく。）
- ② ①とだし汁を混ぜ合わせ、塩、酢を加えてお好みでこしょうを少々振り入れる。冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ きゅうりは小さいサイコロ型、または粗みじん切りにする。
- ④ ②を器に注ぎ、③を中央に散らす。

# Cooking

## Calendar

Health July Calendar

## 7月の健康カレンダー

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

| 日                   | 会場と開催時間                |
|---------------------|------------------------|
| ◆ 小さなボールをつかった健康運動教室 |                        |
| 6日                  | 鵜殿地域交流センター（午前10時～11時）  |
| 13日                 | 上地多目的集会施設（午前10時～11時）   |
| 19日                 | 成川生活改善センター（午前10時～11時）  |
| 20日                 | 平尾井生産活動センター（午前10時～11時） |

### ◆ 健康長寿ヨガ

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 7・14・21・28日 | 鵜殿福祉センター（午前10時45分～11時45分） |
|-------------|---------------------------|

### ◆ 貯筋運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 7・14・21・28日 | 保健センター（午後0時30分～2時30分）  |
| 10・24日      | 大里多目的集会施設（午前9時30分～11時） |

※ 要予約：詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

### 子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

| 日   | 内容と開催時間                  |
|-----|--------------------------|
| 11日 | 7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分） |
| 25日 | すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分） |

※ 要予約：詳しくは、保健センター（☎32-3700）まで。

### 7月の休日救急当直医

| 日   | 病院名         | 内科・外科 |
|-----|-------------|-------|
| 2日  | 谷地内科        | 内科    |
| 9日  | 味八木胃腸科      | 外科    |
| 16日 | 笹屋内科外科      | 外科    |
| 17日 | 新谷クリニック     | 外科    |
| 23日 | すずきこどもクリニック | 小児科   |
| 30日 | みね内科クリニック   | 内科    |
| 日・祝 | 紀南医師会 応急診療所 | 内科    |

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。  
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎0597-89-1199）にご相談ください。

## Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとメモ その137

今日のテーマ

## 思春期は口臭が出やすくなる？

**心** 身ともに成長がめざましい思春期ですが、ホルモンの影響で、歯周病菌が急速に増え、歯ぐきが腫れたり出血しやすくなる時期でもあります。それが原因となり、口臭が出やすくなります。

また、不規則な生活で歯みがきを怠る、ジュースやお菓子、やわらかいもののばかりを食べるなどの食生活を続けてしまうと、むし歯や歯肉炎などができやすくなります。

思春期では特に気になってしまつ口臭を改善するには、生活習慣を見直すほか、しっかり噛んで食べて、だ液を出すことが重要です。むし歯の原因になりにくいキシリトールガムもおすすです。

軽度の歯肉炎なら、正しい歯みがきで改善しますが、むし歯や歯周病が進行してしまわないよう定期的に歯科健診を受け、歯のチェックを受けましょう。

3食しっかり食べ、食後にしっかりと歯をみがくなど、規則正しい生活とバランスのよい食事は、歯と口の健康を守るだけでなく、思春期の心身の成長のためにも大切なことです。