



乳がんとよく知ると、乳がんの早期発見と予防のため

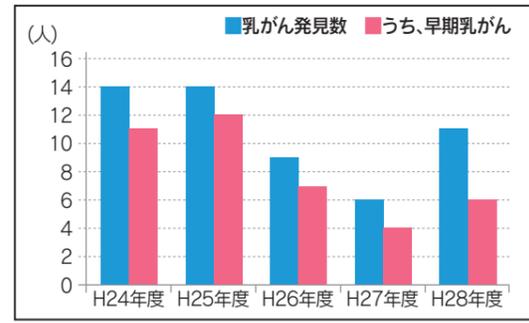
図健康づくり課 ☎65・0065



「乳がん」という文字を目にする機会が増えていきます。全国と舞鶴市の状況から乳がんの特徴を紹介しましょう。

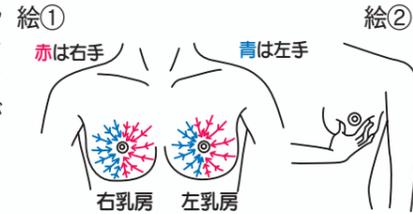
女性がかかるがんは乳がんが最も多く年々増加しており、12人に1人がかかると言われています。40〜70歳の発症が多く、死亡率も年々上昇しているのが現状です。

一方で、がん全体の10年生存率が約58%に対し乳がんは約79%で、きちんとした治療を



月1回 同じ体位で自己検診を

- ◆あおむけになり、親指を除く3〜4本の指を乳房に当てる。
- ◆絵①のように、外側は反対の手、内側は同じ側の手で乳頭に向かって指の腹をすべらせて調べる。しこりを探すのではなく、いつもと同じかどうかを調べ、前回より硬い部位が出てきたらすぐに乳腺外科か外科を受診する。
- ◆絵②のように、左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼりだすようにして血のような異常な液が出ないかを調べます。



受ければ治りやすいがんと言えます。また早期に発見できた乳がんの10年生存率は約90%であり、早期発見が非常に重要です。定期的な乳がん検診の受診で早期発見できれば、乳がんは怖くない病気です。

市の乳がん検診の受診率は年々上昇し、平成28年度は約36%です。過去5年間で延べ1万4,321人が検診を受け、54人に乳がんが見つかり、うち74%が早期の発見でした。市の乳がん検診を受ければ、乳がんが早期に発見できる可能性が高いことが分かります。このため2年に1回の検診を継続して受けてください。

医師からのメッセージ

おおえ乳腺クリニック 院長 大江信哉さん
舞鶴医師会乳がん検診精度管理委員会委員長



舞鶴市の乳がん検診、今年度は大きな変化の年です!!
今年度も7月1日から舞鶴市の乳がん検診が始まっています。すでに受診した人も多いと思いますが、今年度からは医師による視触診がなくなっています。「視触診がなくても大丈夫?」と不安に思った人も少なくないと思います。また、これから受診する予定の人もなんとなく心配だと感じておられるかもしれません。でもご安心ください。もともと乳がん検診は1987年に視触診のみで始まったのですが、実は、視触診のみの検診では1万人に2、3人程度の乳がんしか発見できず、さらに、発見された乳がんの多くは進行しており、医師による視触診を受けても、自分でしこりを見つけて病院に行っても見つかる乳がんは同じだったのです。ただ、それ以上に有効だという根拠のある検診がなかったため、長

い間視触診が続いていただけです。マンモグラフィによる乳がん検診は視触診検診の10倍以上の発見率が証明され、現在の検診が始まっています。しかも舞鶴市は、京都府内で最も精度が高く、安心して受診できるマンモグラフィ検診を行える自治体なのです。

医師の視触診よりも、普段から自分で自分の乳房をセルフチェックすることで、小さな乳がんが見つかることも多いのです。まずはマンモグラフィ検診を受けていただき、次回検診までの2年間はセルフチェックを継続してください。自分の命を乳がんから必ず守ることができます。

市内在住で40歳以上の女性の皆さま、この機会に、あなた自身とあなたの大切な人のために、ぜひマンモグラフィ検診を受けてください。

乳がん検診の視触診を廃止

国は昨年「視触診での死亡率減少効果を示す根拠は不十分である」という方針を示しました。舞鶴市でも過去8年間に乳がん検診でがんが発見された105人のうち、99.0%がマンモグラフィ検査でがんを発見できています。この結果を踏まえて今年度から医師による視触診は廃止して、マンモグラフィ撮影のみの検診に変更しました。



日常生活の動きを運動にチェンジする意識を持つ

「疲れがとれにくくなった」「体調を崩すことが多い」と感じるが増えたら、体づくりを始めてみませんか?

体力を付けるために「いきなりスポーツはハードルが高い…」と思う人は「日常生活の動き」を「運動」にチェンジしてみてもいいでしょう。

例えば、通勤や買い物、掃除、洗濯などは、立つ、移動する、しゃがむ、体を伸ばすといった、ウォーキングやスクワット、ストレッチと同じ動きをしており、これらを良い姿勢を保って行うと、多くの筋肉が働き、消費エネルギーが増えることで、全て「運動」にチェンジできます。

このように、日常生活を意識して行動すれば体力を上げることができます。体力が付けば、朝から活発に動いて、仕事などの能率も上がり、趣味の時間などが増え、生活が充実するかもしれません。

「+10」の運動に取り組みよう

厚生労働省が推奨する健康のための運動時間は1日60分で、日常生活で活発に身体を動かしている時間は1日平均50分と言われています。あと10分身体を動かすことで運動量を補う「+10(プラステン)」に取り組みましょう。

+10は、まとめて行う必要はありません。5分を2回でも、1分を10回でも大丈夫で、1日の中で少しずつ活動量を蓄

積できます。

◆仕事で+10

- ◆徒歩や自転車、バスなどで通勤する
- ◆エレベーターをやめて階段を使う
- ◆座ってばかりのデスクワークの場合、1時間に1分程度、立ったり歩いたりする
- ◆家で+10
 - ◆テレビを見ながら筋トレやストレッチ
 - ◆テレビを見ながら筋トレやストレッチ
 - ◆買い物は近くのスーパーまで歩く
 - ◆駐車場の遠くの位置に駐車して店まで歩く

+10の効果

10分多く身体を動かす習慣がつけば、1年間に換算すると働き盛りの男性の場合約9、

図健康づくり課 ☎65・0065

700キロ消費し体重が約1.4キロ減。主婦の場合、約7,300キロ消費し約1.0キロの減量効果が期待できます(※国立健康・栄養研究所調べ)。

内臓脂肪を減らすので内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が同時に出現している状態であるメタボリックシンドロームを予防し、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクを下げることが期待できます。

短い運動でも、身体の中ではエネルギーが消費され、代謝が上がるなどの良い変化が起きています。

一番大切なことは、小さな運動でも続けることです!

ウェアラブル活動量計を活用してみよう!



最近では、運動習慣を記録・可視化するウェアラブル活動量計が販売されています。身体に付けて、歩数、消費カロリー、アクティブ時間などを測ったりできます。高機能なものになると、心拍や睡眠の時間・質を測ったり、運動アラーム機能も付いています。また、計測した歩数などのデータをスマホやパソコンに随時送信し、蓄積されたデータをグラフ化して見ることができ、運動の継続につながっていきます。

市では、7〜8月にウェアラブル活動量計を使い歩数を競うイベントを実施。小学生とその親にウェアラブル活動量計を着用し生活してもらいと、参加者の1日平均歩数が約3,500歩(約2キロ)も増え、大人の参加者の体重が平均で約1.5キロ減などの効果がありました。

ぜひ、皆さんも運動にチャレンジするときはウェアラブル活動量計を使ってください。



カレンダー

教室と相談

図健康づくり課 ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	10月16日(月) 9時30分〜11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H26.10.23〜27.4.22 生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 20人	300円	2日(月)〜18日(水) に電話で
	2歳児	H27.4.23〜27.10.23 生まれ				
離乳食教室	5〜6か月児の保護者	10月20日(金) 14時〜15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	10月2日(月) 9時〜11時	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	10月23日(月) 11時〜15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着 3人	無料	2日(月)〜20日(金) に電話で