

# INTERVIEW

おおえ乳腺クリニックの森さん(左)、近藤さん(右)にお話を聞いてきました!



がん検診を受けていますか?  
乳がんは、女性のがんのうち最も多く、40歳から増加する病気です。一方で、乳がんは早期に見付けると、5年後に生きている可能性がほぼ100%という結果が出ています(※)。また、唯一自分で触る自己検診で異常に気付き、発見できるがんとも言えます。

10月はピンクリボン月間。乳がんに関する正しい知識の普及と乳がん検診の受診を通じた早期発見・早期治療を啓発するキャンペーンが全世界で展開されています。ピンクリボンには、乳がんで亡くなられたアメリカ人の家族の「二度とこのような悲劇が起きないように」という願いが込められています。自分のためだ

健康づくり課 (☎ 65・0064)



## はじめての乳がん検診

乳がんとピンクリボン月間

あなたやあなたの周りの大切な人は乳がん検診を受けていますか?

けでなく、身近な人を悲しませないという気持ちで検診を受けてみませんか?

乳がん検診って何をやるの?

例えば、おおえ乳腺クリニックでは、受付、検査の案内、着替え、マンモグラフィ検査、医師からの説明、会計でおよそ30〜40分ほどです。マンモグラフィ検査も2方向の検査(左右合わせて4回、50歳以上は1方向2回)で5分ほど。押さえるのも数秒ですぐ終わります。やはり気になるのは痛みのことです。マンモグラフィ検査は数秒間乳房を押さえて撮影します。痛みには個人差がありますので痛い人も痛くない人もおられます。検診は放射線技師が受診者の状態を見て進みますので、あまり不安に思わず検診を受けることができます。

自己検診で早期発見

病院で検診を受ければ、その後2年間は何もしなくても安心、というものではありません。小さな乳がんが大きくなることで検診後に見付かることもあり、マンモグラフィだけで全てが分かるわけではありません。そこで大切なのは自己検診です。自己検診は、しこりを見つけるためにするのではなく、前回と比べて変化がないかを感じてもらい「自分のお

※出典：全がん協部位別臨床病期別5年生存率(2008〜2010年診断症例)

### 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、右手で乳頭に向かって指の腹を滑らせて調べる。
- ◆絵②のように、左手で乳頭に向かって指の腹を滑らせて調べる。
- ◆絵③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る。



【ポイント】しこりを探すのではなく、いつもと同じかどうかを調べ、前回より固い部分が出てきたらすぐに乳腺外科か外科を受診を。

乳を知る」ために行います。医師が2年に1回診るよりも、自分で毎月1回触る方が気付くことが多いのです。早期発見で身体・精神・経済的負担、治療期間を少なくすることができま。自分の体は自分で守るために、自己検診し、2年に1度、乳がん検診を受けましよう。



受付ではプライバシーに配慮し番号で呼ばれる



待合室には顔の見えにくいスペースも



更衣室も完備

# 認知症と向き合い、いきいきとした人生を!



認知症になっても自分らしく!

## 「認知症カフェ」を知っていますか?

認知症カフェは、認知症の当事者はもちろん、その家族や知人、地域の人、認知症に関心のある人が気軽に集える場所です。

認知症の人にとっては、当事者同士にしかわからないことが共有でき、安心して本音が話せる場所になり、参加することが楽しみや生きがいにつながっています。

また、家族にとっては悩みを相談できる場、地域の人にとっては認知症への理解を深める場にもなっています。

### 認知症カフェってこんな場所

- 本人の居場所、仲間ができる
- 役割が見いだせる
- 楽しみや生きがいになる
- 認知症への理解を深める
- 認知症の進行予防のための活動ができる



つらいことや悲しいことがあったら、外に出るのも嫌になりませんか?もし「認知症」と言われたら…。「ショック」「悲しい」「不安」「あせり」など、ネガティブな感情ばかりが頭に浮かび、なかなか前向きな気持ちになれず家にこもりがちになってしまうかもしれません。

そんなとき、同じような気持ちの人が集まって、笑顔でいきいきと過ごせたら…。認知症カフェは、どこに相談したらよいか分からない人や不安を抱える人たちが、安心してホッと一息つけるような場所です。

《高齢者支援課》

## 本人の気持ちに耳を傾けて

認知症と診断を受けると、家族や介護者が心配をして「これが必要だ」「こうした方が本人のためだ」と、本人抜きで物事を決めてしまうことがあります。しかし、どんな気持ちか、どうしたいかは認知症になった本人にしか分かりません。

本人の気持ちに寄り添った支援ができるように、認知症カフェでは、本人の声を聴く「本人ミーティング」を実施しています。認知症の本人や家族が集まり、自分の気持ちを出し合い、やりたいことやどんな風に生活したいかなどと一緒に話します。10月は、16日(水)に「げんき元気カフェ」で、24日(木)に「青春Café照」で実施します。

【問い合わせ先】高齢者支援課(☎66・1018)

### 本人ミーティングの声

自分の話をみんなが一生涯命かけてくれる。

色々な仲間ができて嬉しい。元気になった。

やれるかどうかを聞いてみてほしい。意外とやれるよ。

## 認知症カフェつうしんをチェック!

市では、毎月カフェつうしんを発行しており、カフェや認知症介護家族のつどいの日程を掲載しています。

※市役所以外にも、病院の相談窓口、薬局、居宅介護支援事業所などに設置しています。



認知症カフェ	場所	日時	料金
i(あい)カフェ虹色	東舞鶴医誠会病院(大波下765-16)	毎週木曜日 13時30分~15時30分	1家族500円
オレンジモイ	余部の家(余部下921-2)	第2・4木曜日 13時30分~15時30分	1人300円
げんき元気カフェ	丸山の家(丸山町23-1)	毎週水曜日 10時~12時	1人300円
青春Café照(てらす)	デイ・ホーム和夢(下福井928-3)	毎週木曜日 13時~15時	1家族500円
にじカフェ	レストラン・ラベンダー(舞鶴赤十字病院内)	毎月第3木曜日	無料