



南越前町保健推進員です。私たちは、南越前町にお住まいの皆さんが健康に生活できるよう、お手伝いをしています。

※がんスタとは、がん予防を目的に、平成29年度からスタートしている南越前町独自の取り組みです。

40歳を過ぎたら定期検診とセルフチェックを欠かさずに！

乳がんはどんな病気？

乳房の中にある乳腺に発生する悪性腫瘍で、女性の約11人に1人がかかると言われています。特に、30代から増加し始め、50代前後を中心に最も多くなります。

乳がんになりやすい人はどんな人？

次のチェックで該当する項目が多いほど乳がんになるリスクは高まります。

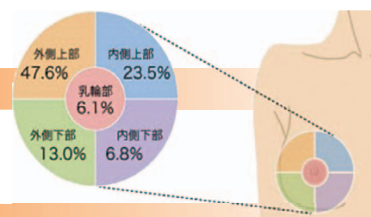
- 家族に乳がんになった人がいる
- 初潮が早い(13歳以前)又は閉経が遅い(54歳以降)
- 妊娠・出産経験がないか、1人だけ産んだ
- 経口避妊薬の使用かホルモン補充療法をしていた
- 太り気味である(BMI 25以上)
- アルコールを1日1合以上飲む
- 初産が高齢だった(30歳以上)
- 乳がん検診を2年以上受けていない

乳がんのセルフチェックの方法は？

チェックは月経終了4～5日後がお勧めです。毎月決まった日に行いましょう。

- ①鏡の前で両腕を上げ、乳房の形や大きさ、へこみや皮膚のひきつれが無いかを見ます。
- ②仰向けに寝て肩の下に薄い枕かクッションを敷き、指の腹で「の」の字を描くように動かしながら乳房をまんべんなく調べます。
- ③左右のわきの下を触り、リンパの腫れやしこりが無いかを調べます。
- ④乳頭を指でつまみ、血や膿などの異常な分泌物が無いかを調べます。

※セルフチェックで異常を感じたら、すぐに医療機関で検査を受けましょう。



乳がんが発生しやすい場所は？

乳首を中心に乳房を4つに分けると、一番多いのは乳房の外側の上、次いで内側の上、外側の下、内側の下、乳輪部となっています。

乳がん検診(マンモグラフィ)はどんな検査？

撮影台とプラスチックの板で乳房を挟み、レントゲン撮影をします。乳房を圧迫し、薄く広げることで少ない放射線量で触るだけでは見つけにくい小さながんを発見することができます。受診間隔は2年に1回で40歳以上の方が受診できます。

乳がんは早期に発見すれば治療しやすく、良くなる可能性の高いがんです。日頃のセルフチェックに合わせて定期検診を受け、小さながんも見逃さないようにしましょう。

■問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007



食改

みつばちゃん 知恵袋



「野菜たっぷり打ち豆汁」

《材料(2人分)》

打ち豆	20g
大根	40g
人参	40g
里芋	60g
油揚げ	10g
白ねぎ	30g
水	360cc
煮干し	適量
味噌	14g
おろし生姜	適量

《作り方》

- ①煮干しで出汁を取る。打ち豆は洗い、しばらく水に浸ける。
- ②大根、人参はいちよう切り、里芋は乱切り、ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③出汁で大根、人参、里芋を煮る。
- ④やわらかく煮えたら、打ち豆を入れる。
- ⑤油揚げ、味噌を入れ、仕上げにねぎを加える。

ポイント

味噌は一人分7g(小さじ1と1/3)=塩分1g相当
味噌の量を量り、煮干しだしを効かせ、生姜と季節野菜をたっぷり入れることで、塩分1gでも十分なおいしさです。

大豆は食物性たんぱく質として、近年、見直されています。

打ち豆は、昔は冬場の常備食品として、よく食されていました。
旨みとこくが出て、味噌汁がおいしくなります。

