

# 保健婦メモ

## 成人病を防ごう

⑥

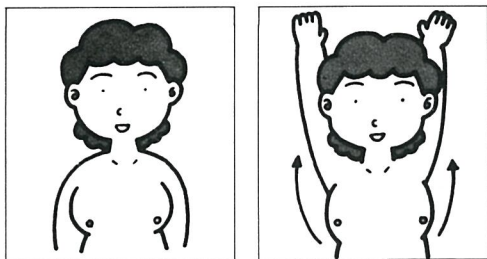
### 女性のがん

今月は、婦人に発生するがんの中で、代表的な、子宮がんと乳がんについてです。

#### ●子宮がん

女性のがんの中で、子宮がんは、胃がんについて多いがんです。そのうち、九割までが、子宮の入口にできる子宮頸がんです。かかる率が高いわりに死亡率が低く治りやすいがんです。症状がまったくないうちに、集団検診で発見されて治療をう

自己検査は毎月生理が終わった4～5日あと、また閉経した人は毎月、日をきめて行いましょう。



①まず鏡の前に立ち、両方の腕を下げたまま、鏡に映った左右の乳房を見て下さい。そして、自分の乳房のふだんの形や乳首の姿などをよく覚えておきます。  
②次に両腕を上にもつすくあげて、乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところがないか、乳首がへこんだり、しっしんのようになだれができていないか調べてください。

わざわざでなくても、寝る前にちょっとやってみましょう。



③あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下にさぶとんか薄いまくらををしき、乳房が胸の上に平均に広がるようにします。乳房の内側半分を調べるには右腕を頭のうしろにあげ、左手の指のハラで外側から内側へ、上から下へ静かに軽く圧迫しながら触れてみます。  
④外側半分を調べるには右腕を自然の位置に下げ、左手の指のハラで乳首の内側から外側へ下から上へ触れてグリグリがないか調べます。⑤乳房を指先でつまむようにして調べますと、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指をそろえて指のハラでさぐってください。  
⑥最後に乳首を軽くつまみ、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調べます。これで異常がなければ、一応右の乳房は安心です。次に、同じ要領で左の乳房を調べてください。

けた人は、九十八・六%が治っています。このことからわかるように、いかに集団検診が大切かわかりと思います。

#### ⑥検査は簡単、定期的に検診を

検査は細胞診といって、綿棒で分泌物をとり、顕微鏡で調べます。痛みなどはなく、すぐわかります。結婚後数年したら、また、閉経後も定期検診をうけましょう。

#### ●乳がん

子宮がんが、年々減少しているのに対して、乳がんは毎年のように増え続けています。しかし、他のがんと違って、

(自分で発見できる唯一のがん)です。自己検診を励行しましょう。

もしシコリをみつけたら、専門医に診てもらいましょう。シコリがあるからといって、必ず乳がんとはかぎりません。乳腺症、線維腺腫など、がんでないことが多いからです。町の検診を利用しましょう。

七月六日	子宮がん検診 (一日)
実施日未定	乳がん検診 (一日)

## 親子で

### 自然に親しよう

### 楽しいハイキング

あなたは待ちに待ったハイキング。アレをしよう、コレもしたいと考えていると、つい大切な物を忘れてしまいます。

ワクワクする胸を押さえて、ちょっと次のような工夫をしてください。  
ハイキングがより楽しくなります。

#### 持ち物

- ① ぜい必要なもの
- ② 持つていけば便利なもの
- ③ いざというときに備えるものに分けて、雨具の用意と寒さへの備えも忘れずに。

#### 服装

丈夫でしかも活動的で、温度に合わせて調節しやすいものにします。靴は丈夫ではきかれたものがよいでしょう。

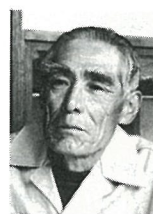
#### つかれない歩き方

リズムに乗って急がずあせらず、一定の速さで歩きます。休憩は安全な場所を選び、五十分ぐらい歩いたら十分程度とるのが目安です。メンバーの体力や体調も考えて休むようにしましょう。

## お元気ですか

あなたの健康の秘訣を一言

⑥



台 山崎 西吉さん

大 10・10・1

労働は無理をせず、健康に自信を持って体をほどよく動かし、どんな事にもよくよくせず、食べものの好き嫌いはしない。これが秘訣と思います。



関 佐瀬 みよさん

大 13・1・21

毎日自己流の体操をすることと、早寝・早起きに気をつけています。これが健康に結びついているのかも知れません。

尾垂六区 伊藤たま子さん



昭 3・12・2

三度の食事をおいしくいただき、常に体をこまめに動かす。それが自然に健康につながると思っています。