

あんず



特集

- 乳がん検診のすすめ
- これであなたもひざ痛軽減！

2013.3
12号



乳がん検診のすすめ

最近よく耳にする「乳がん検診」話には聞くけれど、まだ受けた経験がない女性のみなさん、この機会に検診を受診してみませんか？

そもそも「乳がん」ってどんな病気なの？

乳房の「乳腺」という母乳をつくるところにできる悪性の腫瘍のことです。

「自覚症状」ってありますか？

「しこり」で見つかることがあります。しかしその全てが乳がんというわけではありません。乳房の皮膚の近くに乳がんがあると、表面がくぼんで見えることもあります。わきの下や胸骨などのリンパ節が腫れると、リンパ液がせき止められて、腕がむくんだり、しびれたりします。



「乳がん」の原因って何ですか？なりやすい人って？

女性ホルモンのバランスが乱れることが原因といわれます。どんな人でもがんになる可能性はありますが、特に次のような人は危険性が高いといわれています。

- 家族(祖母・母・姉妹)が乳がんにかかったことがある人
- 乳がんやその他の乳腺の病気にかかったことがある人
- 高齢初産(35歳以上)か、出産経験がない人
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)人
- 閉経後に体重が増加した人
- 10年以上ホルモン補充療法(更年期障害等の治療)を受けている人

あてはまる項目はありましたか？



どれくらいの人が「乳がん」にかかっているの？

日本では1年間で乳がんが見つかる人が約6万人。乳がんで亡くなる人は1万人を超えており、女性の16人に1人が乳がんになるといわれています。しかし、早期(ステージⅠ・Ⅱ)で発見されれば、生存率が非常に良好ながんでもあります。

乳がんのステージ別5年相対生存率

ステージⅠ	ステージⅡ	ステージⅢ	ステージⅣ
98.8%	93.9%	74.8%	35.0%

厚生労働省統計データより引用

どうすれば「乳がん」を早く見つけることができるの？

まずはセルフチェック(自己検診)です。月に1度行うことが理想とされています。しこりなど、気になる症状があれば早めに医療機関を受診してください。症状がない方も、年に1回の乳がん検診を受診されることをおすすめします。



みなさん受けているの？

平成22年度の「乳がん検診」の全国における受診率は約12%。茨城県は約9%です。国の目標は50%。無料クーポンなども配布されていますが、受診率はまだ低いようです。

「乳がん検診」は、どんな検査をするの？

当センターでは「超音波検査」「マンモグラフィ」をおすすめしています。

「超音波検査」は、どんな検査をするの？

超音波検査は装置から発した「超音波」を乳房にあてて、そのはね返りを画像にして見えています。妊娠中・授乳中の方も検査が可能です。また40歳未満の方は、乳腺が発達しているため、マンモグラフィではよい写真が撮れない場合がありますので、超音波検査をおすすめします。



「マンモグラフィ」は、どんな検査をするの？

マンモグラフィは40歳以上の方が対象となりますが、妊娠中・授乳中の方は撮影ができません。(授乳中の方の乳腺は、中に母乳がたまっている状態であるため、マンモグラフィではよい写真が撮れません)乳房専用エックス線装置で、視触診ではわからない「早期の乳がん」を見つけることができます。乳房を片側ずつ、プラスチックの板で挟んで撮影します。



挟む？・・・痛いですか？

乳房の大きさや厚みは人それぞれです。また、ホルモンのバランスによって乳腺の状態も日々異なり、痛みの感じ方はそのときによって変わります。しかし、乳房の組織を挟んで伸ばすことで、内部の様子を鮮明に写し出すことができます。また、被ばく線量を減らすためにも、必要となりますのでご了解ください。

もし、「精密検査が必要」といわれたら・・・どうしたらいいの？

全てが「乳がん」というわけではありません。しかし、そのままにせず必ず精密医療機関を受診しましょう。



これであなともひざ痛軽減!! ~ひざの痛みを100から30にする方法~



公益財団法人日立メディカルセンター長の大場です。
ひざに痛みがあると、歩く事、走る事が困難になり、ひどくなると、生活する事が
つらいものになってしまい、残念ながら完全に痛みをとることはできません。
でも、ひざの痛みを「100から30に緩和する」ということは可能です。
痛みが30に緩和されれば、日常生活も楽になります。ひざ痛でお悩みの方、ぜひお
試しください。

Check 1

原因 ~あてはまることはありませんか~

- 40歳以上の女性である
- 太っている(BMIが27以上)
- O脚である
- 靴の外側がすり減る
- 筋肉が少ない/弱いと感じる
- 靭帯や半月板など、ひざのけがをしたことがある

Check 2

症状 ~こんなことはありませんか~

- 歩き始めるときに痛みを感じる
- 椅子や床から立ち上がった時に痛みを感じる
- 長時間歩くと、ひざが痛む
- 階段を降りるときに痛みを感じる
- 正座やしゃがむのが辛い
- ひざの曲げ伸ばしが辛い
- ひざを使った後は腫れや熱を持つ
- ひざを曲げると音がする
- ひざに違和感や引っかかりがある感じがする
- ひざに水(関節液)が溜まったことがある

改善のために実践しましょう

Step1 ひざを支える筋肉を鍛える運動

ひざ痛の治療や予防には「運動療法」が大切です。適切な運動をすることによって軟骨が復活してくることがわかってきました。

左右20回ずつ、朝夕に行いましょう

1. ひざを支える筋肉を鍛える



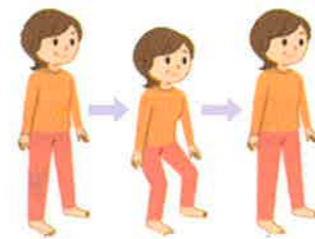
1. 浅く腰をかける
2. 片脚を水平よりやや上にあげ伸ばす
3. そのまま10秒間キープし、ゆっくり戻す

2. ひざの前を鍛える



1. 脚を伸ばして座る
2. ひざの下にタオルをおき、下方向に押し付ける
3. 5~10秒息を吐きながらキープし、力を抜く

3. 脚全体の筋肉を鍛える



ひざを深く曲げないこと

1. 肩幅より少し広めに脚を開いて立つ
 2. 椅子に腰かけるようにおしりをゆっくりおろす。この時、ひざがつま先より前にでないようにする(何かにつかまりながらでも構いません)
 3. ゆっくりと元に戻す
- 呼吸は止めず、おしりをおろすときに息を吸い、息を吐きながら立つようにしましょう。

日常行う Step2 ひざの動きをよくする運動

1. ひざの曲げ伸ばしをよくする方法1



1. 脚を伸ばして座り、かかとの下にタオルをおく
2. かかとをゆっくり滑らせて、ひざをできる限り曲げる
3. かかとをゆっくり滑らせて、ひざをできる限り伸ばす

2. ひざの曲げ伸ばしをよくする方法2



1. 湯船の中でひざを伸ばして座る
2. かかとをゆっくり滑らせて、ひざをできる限り曲げる
3. かかとをゆっくり滑らせて、ひざをできる限り伸ばす

3. ひざの裏のかたさをとる方法



1. 脚を伸ばして座る
2. ひざに力を入れ、つま先を伸ばして5秒間キープする
3. ひざに力を入れ、つま先をそらして5秒間キープする

減量編 ひざ痛軽減のために減量しましょう

「20歳のころより5kg増えた」という人は、それだけの重りを背負って毎日過ごしていることになります。
ひざの負担軽減のためにも減量しましょう。

減量のための5か条

1. 体重は毎日測る(朝、トイレの後がおすすめです)
2. バランスのとれた食事をする

・主食(ごはん・パン・めん類)は食べ過ぎない
・主菜(魚・肉・卵・大豆製品類)は適量摂取する
・野菜・海藻・きのこ類はたっぷり食べる
→食事をする時に野菜類から食べると血糖や中性脂肪の上昇を抑えるので、減量には最適な食べ方といえます

3. 間食や夜食はしない
4. よく噛んで食べる(ひと口20回以上)⇒早食い防止になります
5. 日常生活でこまめに動く

何かひとつでもいいので、実施してみましょう。継続は力なり!!

平成25年度 特定健康診査がはじまります

社会保険に加入する被扶養者(ご家族)の皆様へは、4～5月頃に健康保険組合などから特定健康診査受診券が送付される予定です。

受診する際には、お住まいの市町村発行の健康(保健)カレンダー、市報及び広報誌などで健診会場を確認のうえお越しください。

受診の際、必要となるものは次のとおりです。

- ① 特定健康診査受診券
- ② 健康保険証
- ③ 健診料金(負担額は受診券に記載されています)

☆オプション検査が受診できます☆

北茨城市・高萩市・日立市・常陸太田市の健診会場にて**心電図・眼底検査・貧血検査**を追加受診できます。

料金は、1,700円です。当日受付にてお申し出ください。
是非、この機会にご利用頂き**健康管理にお役立てください。**

受診者の皆様へ

日立メディカルセンターが移転リニューアルします。

当センターは平成26年2月に日立駅前イトーヨーカ堂に隣接した商業ビルに移転することになりました。これまで皆様に支えられ、県北エリアを基盤とした健診機関として着実に築いてこられたことにつきまして心より感謝申し上げます。移転後も一層の健診事業を推進していく所存ですので引き続き旧倍のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

公益財団法人 日立メディカルセンター

TEL 0294-34-2105
FAX 0294-34-3718
〒316-0004 日立市東多賀町5-1-1
ホームページのご案内
<http://hitachi-medical.or.jp/>

日立メディカルセンター看護専門学校

TEL 0294-59-3200
FAX 0294-24-3201
〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10
ホームページのご案内
<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努力を重ねております。「利用者の個人情報」につきましても、正確かつ安全に取り扱い保護管理することが社会的責務と考えております。