

乳がん検診を受けましょう!

女性がかかりやすいがんの第一位は「乳がん」です。女性特有の体の構造から「乳がん」「子宮がん」の検診は、ぜひ受けたいものです。みみなし診療所では、「気軽に乳がん検診を受けたい」という組合員の声を受けて「乳腺エコー検査」を実施しています。

大阪市立大学大学院腫瘍外科 高島勉先生と大野記念病院乳腺科 水山陽子先生に乳がん検診についてお話をお聞きしました。



マンモグラフィ検査は、乳房全体を一枚の画像に収められ、客観性に優れるというメリットがあり、早期がんの石灰化の描出も可能です。一方で日本人女性の50〜80%がこのタイプであるともいわれている「高濃度乳腺(乳房)」では、乳腺の密度が濃いため、マンモの画像には白く写ります。がんかどうかの判定が難しく見分けがつきにくい場合でも「異常なし」という結果が出されることも多いといえず、四十歳代で約30%の見落としがあるというデータもあるそうです。

乳腺エコー検査は、「高濃度乳腺(乳房)」でも診断ができません。また腫瘍(しこり)の質的診断、無症状のさわらない腫瘍の検出にも適しており、検査時に細胞診などの施行が可能です。

す。乳腺エコー検査は8分ほどで痛みを伴いません。しかし、診断がその場でしかできず、医師や技師の技量に左右されること、後から画像を見て診断しにくいことが特徴です。

乳がん検診(初回)におけるがん発見率は、マンモグラフィ

2012年のがん罹患数(全国推計値)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	大腸	肺	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

国立がん研究センター

「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ」より

単独の場合0・33%(1000人中3・3人)に対してエコー検査を併用すると0・5%(1000人中5人)に上がる結果が出ています。二つの検査を併用することが望ましいのですが、現在、ほとんどの自治体の検診に「乳腺エコー検査」は含まれていません。それは「J-START」では、乳がんの発見率の結果が出たばかりで、それによって乳がん死亡率が下がるかどうかの検証に、あと十数年はかかる」ことが理由ということでした。

また、閉経後の肥満は大敵で、副腎から分泌される男性ホルモン(アンドロゲン)を皮下脂肪が女性ホルモン(エストロゲン)に変えるため乳がんのリスクが高まるのだそうです。そのためにも、医療福祉生協の

健康チェックでいつもお伝えしている「適度な運動とバランスのよい食事」は生活習慣の重要なポイントです。

日本人の女性がかかるがんの一位が乳がんです。先生は「乳がん検診は、二年に一回という人が多いですが、毎年受診することでがんの進行スピードが速い中間期乳がんが発見できるメリットもあります。若いうちから自分自身の健康を守るために検診はとても大切です」と話されました。

※J-START(ジェイスタート)超音波検査を併用する検診とマンモグラフィのみの比較試験を実施し、超音波検査が有効かどうかを検証する厚生労働省の国家的プロジェクト。研究の対象は四十歳代の女性。

みみなし診療所

乳腺エコー検査の予定

2018年1月20日(土)

2018年2月17日(土)

みみなし診療所にお問い合わせのうえ、ご予約をお願いします。

☎0744-23-5722

「ラジオ体操」は、軽快なリズムに合わせて、からだ全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。きちんと行えば、ふだん使わない筋肉などを鍛えられると、最近ではブームになりつつあります。

今年度から活動を始めた当委員会は、夏休みの行事「ラジオ体操」を企画しました。10日間でしたが、委員の私たちががんばって早起きし、小雨の日も出かけました。久しぶりに会い、お互いの近況を報告しあう場面もありました。

最終日には大人17人、子ども9人が集まり「来年もやってね」の声をいただきました。

(8月1日～10日 橿原市立畝傍東小学校グラウンドにて)



健康づくりサポーター募集中!

健康チェックや健康講座で、医療福祉生協の健康づくりを広める活動をいっしょにしませんか? 機材の取り扱い方は、スタッフが丁寧に説明します。

※サポーター活動には交通費が支給されます。



骨密度チェックのようす

第5回いきいき健康まつりを開催します!

日時: 11月23日(木) 10:30~14:30

場所: みみなし診療所生協ホール・西側駐車場

西側駐車場では、委員会のメンバーによる模擬店、支援団体のブース、フリーマーケット。生協ホールでは、くらし・介護の相談コーナー、健康チェック(血圧・体脂肪・骨密度・血流)などを予定しています。

みなさまのお越しをお待ちしています。



読者のおたより

私の友だちが続いて二人、三人と乳がんが診断されました。私も気をつけて検査にと思っていた矢先すこやかで乳腺エコーの記事を読みました。友人を誘ってみようと思えます。これからも健康に関する記事をよくしくお願いします。楽しみにしています。そして参考にさせていただきます。

天理市 H・Nさん

いつもお世話になっております。先日胃カメラの予約を済ませました。機会がございましたら「教えあい教室」に参加させていただきますと思っています。

東吉野村 T・Mさん

医療福祉生協ができて五周年!! 早いですね。すこやかも内容充実でとても読みごたえがあります。すみずみまで読ませていただいています。

橿原市 M・Mさん

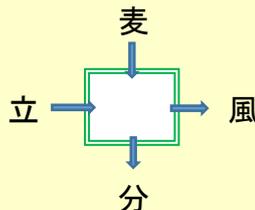
お知らせ

2018年4月から、機関紙「すこやか」の郵送は中止させていただきます。機関紙を直接組合員に届ける手配りボランティアのいる地域は今まで通りです。少しでも手配りボランティアを増やしたいと思っていますので、ご協力いただける方はお知らせください。また、機関紙が必要な方はお申し出があれば対応します。

なお、みみなし診療所でインフルエンザ予防接種を毎年受けている方には、次年度から、別途ご案内いたします。



上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。口に入る漢字は?



漢字 de クイズ

- ♪ 正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
- ♪ はがきに「答え・すこよかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。
- ♪ 締め切り 11月末日

【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町230-1

奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係

♪ メールでもご応募できます。 hewcoop_nara@yahoo.co.jp

♪ 個人情報は商品発送のみに使用します。

♪ 読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。

♪ すこやか23号クイズ当選者

中田博子さん(天理市) 山口靖子さん(五條市) 黒川美江子さん(葛城市)
餅原美恵子さん(橿原市) 森本富江さん(東吉野村)



2017年10月1日～12月28日 生協強化月間がスタートしました!

「...だから 健診! わたしのからだの通信簿」

私たちの奈良県医療福祉生協を強く大きくする活動をみんなで広げましょう!

健診受診者を増やしましょう!

1年に1回、自分のからだを知るための健診はとてたいせつです。ご自身だけでなく、ぜひお友だちにもすすめて、みんなで健診を受けましょう。

予防接種を受けましょう!

インフルエンザや肺炎球菌などの予防接種で病気を予防しましょう。寒い季節がやってきます。手洗いやうがいなどで感染を防ぎましょう。



出資金を増やしましょう!

出資金は医療福祉生協のたいせつな「もとで」。1口1000円から増やせます。増資にご協力ください。



組合員を増やしましょう!

まだ組合員でないお友だちを誘って、健康づくりをいっしょにすすめましょう。

組合員交流会に参加しましょう!

奈良県下13会場で開催する組合員交流会に参加して、健康について学び、楽しく交流しましょう。

いつでも健康チャレンジに参加しましょう!

チャレンジシートはホームページからダウンロードできます。参加者にはもちろん「歯ブラシ」をプレゼント! みんなで健康づくりにチャレンジしましょう!

かしこく食べる ★ チーズを食べよう! ★

チーズには、牛乳に乳酸菌と凝固酵素を加え水分を取り除いたナチュラルチーズと、1種類または複数のナチュラルチーズを加熱処理したプロセスチーズがあります。

チーズは、牛乳の栄養素が凝縮されているので、牛乳に比べてたんぱく質は約7倍、免疫力をアップさせるビタミンAとカルシウムは約6倍。幼児から高齢者まで積極的に摂りたい食材です。

※高血圧の方は、塩分に注意してください。



おすすめレシピ ● 「チーズ入りがんもどき」 ●

- ❖ 材料(4人前) 木綿豆腐 350g
長芋 50g
卵 1個
小麦粉 大さじ2
塩少々
味付サバ缶 100g
にんじん 20g
三度豆 20g
乾ひじき 5g
プロセスチーズ 20g
揚げ油 適量

- ❖ 作り方 ① 木綿豆腐はレンジで5分加熱し、重しをのせて20分水切りをする。
② ①と卵・すりおろした長芋をフードプロセッサーで滑らかにする。
③ ②にサバ缶・小麦粉・塩を合わせる。
④ 千切りにんじん・三度豆・水で戻したひじきを合わせ、丸めて芯にチーズを入れて、油で揚げる。



♪アレンジ例: タコとネギでタコ焼き風に!
各家庭でいろいろアレンジしてみてください。

管理栄養士 正木直美





見つかるのが怖いから受けない？

せつかくのがん検診 早期発見のためにぜひ受診を！

軽い「痔」だと思って

長年放置

檀原市在住 Kさん

四年前に勤め先の職場健診の際、大腸がん検診(便潜血検査)を受けました。これは、二日分の便をほんの少しだけ専用容器で提出するものです。このときの結果は陽性。しかし、何の自覚症状もないし、たいしたこととも思わずそのまま放置してしましました。

翌年の検診でもやっぱり陽性。「これは痔に違いない」日頃デスクワークばかりで長時間椅子に座りっぱなしだし、内痔核(いぼ痔)には痛くないことがあるらしい、そんな思いでまた放置。

そして次の年もやっぱり陽性でしたが、体調は良いのでまたまたスルー。そんな時に友人から、念のためにきちんと診てもらった方がいい、みみなし診療所はあまり痛くないからと言われ、しぶしぶ生まれて初めて大腸カメラを受けました。結果は



「大腸がん」、しかもステージ3にもなっていました。

正直ショックでした。家族や職場の仲間には笑って「大丈夫」と言えど、内心はこれで人生終わったかも、と気持ちはどん底でした。手術と入院のために職場を三カ月近く離脱し、おまけに退院後しばらくは人工肛門をつけて過ごしました。

がんが進行していた割には手術もスムーズに終わり、なんとか一命をとりとめることができましたが、再発しないかと常に一抹の不安があります。

がん検診は大切です。そして、せつかく受けたのなら、何か不安があれば必ず再検査してください。私のように放置しておく、とんでもないことになっていくかもしれませんよ。

みみなし診療所は、下記の健診・検診を実施しています

- 各市町村の特定健診(特定健康診査)
- 長寿(後期高齢者医療)健診
- 協会けんぽ(全国健康保険協会)の家族健診
- オプション検診(任意)

(消費税別)

ピロリ菌検査(血液検査による胃の健康評価)	1,000 円
眼底カメラ(眼底を撮影し、血管や網膜・視神経の状態を観察)	2,000 円
腹部エコー	5,000 円
頸動脈エコー	4,000 円
大腸がん検診(便潜血 2 回法)	1,000 円 (自治体により公費助成あり)
肺がん検診(胸部レントゲン)	4,000 円 (自治体により公費助成あり)
前立腺がん検診(血液検査)	3,000 円 (自治体により公費助成あり)
骨塩定量検査(手の甲のレントゲンで骨密度を測定)	3,000 円
B 型・C 型肝炎検査(血液検査)	3,000 円 (自治体により公費助成あり)
乳腺エコー検査(検査日は「診療所だより」等でお知らせします)	4,540 円

- 特定健診とオプション検診(任意)をセットにした「健康づくり健診」もあります。
- 採用時健診など、その他健診については、みみなし診療所(☎ 0744-23-5722)までおたずねください。