

乳がんのセルフチェックをしましょう

乳がんは、乳腺やその周辺に発生するがんで、症状として乳房のしこりやえくぼ、皮膚のただれ、乳頭の陥没、乳頭から赤色や茶色の分泌液が出る、脇の下のリンパ節の腫れなどがあります。

近年食の欧米化などによって乳がんにかかる女性が増えていきます。女性の20人に1人がかかり、30歳を過ぎるあたりから増え始め、40代後半がピークです。ただし、早期の乳がんは約9割が完治し、早い段階であれば、腫瘍とその周辺だけ切り取り、乳房に放射線をかけて「乳房温存療法」が主流になってきています。

早期発見のために必要なのは？

■セルフチェック（自己触診）をしましょう！

乳がんは自分でも発見できるがんです。20歳を過ぎた

ら、自分で毎月乳房のセルフチェックを行いましょう。毎月、月経終了の1週間後、また閉経後の人は、毎月一定の日を決めて定期的に行うことが大切です。異常に気づいたら早めに受診しましょう。

乳がん検診を受けましょう

早期発見のためには、セルフチェックだけでなく、定期的乳がん検診を受けることも大切です。

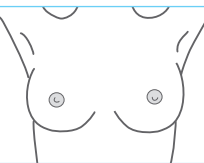
40歳以上の人は、2年に一度、乳がん検診【マンモグラフィ（乳房X線検査）】、医師の視触診】を受けましょう。※長門市では、特定の年齢に達した女性を対象に乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券を送付しています。受診されていない人は11月30日まで指定の医療機関で受診できますので、ぜひこの機会に受診してみませんか？

セルフチェックの方法

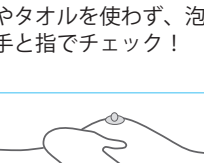
①反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック！



②乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など、見た目でも分かります。鏡の前で、さっそくチェック！



③お風呂ではスポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんをつけて手と指でチェック！



④仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房を平たく広げるようにして、乳房や脇の下のしこりをチェック！



119

長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

西消防署 Tel 32-1230

火災時の問い合わせ

Tel 22-1414

ホームページ

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

地震に備えて

近年発生した大きな地震では、けがの原因の約4割が家具類の転倒・落下です。これは、直接当たって怪我をするだけでなく、つまづいて転んだり、割れた食器やガラスを踏んだり、避難通路を塞いだりするなど、さまざまな危険をもたらしますので、次の対策を実施しましょう。

○家具等は、転倒防止金具などで固定する

○サイドボード、食器戸棚、窓などのガラスが飛散しないようにしておく

○本棚や茶ダンスなどは、重

いものを下の方に収納する
○棚やタンスなどの高い所に危険な物を載せない
○食器棚などのガラス製品がすべらないようにしておく
○二段重ねの家具類は、上下を平型金具などで固定する
○ガラスには、ガラス飛散防止フィルムをはる

▼住宅用火災警報器の普及率（8月31日現在）

長門市全体	70.9%
長門地区	67%
三隅地区	67%
日置地区	79%
油谷地区	80%

火災救急件数[8月]

()内は今年累計

建物 0 (9)

林野 0 (2)

火 車 0 (0)

船舶 0 (0)

その他 2 (9)

合計 2 (20)

救急 165 (1254)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005

スポーツ推進委員です！

昨年度までは「いつでも、どこでも、だれでも、いつでも」を合言葉に、ウオーキング教室やミニテニス教室を開催してきました。

今年度は、グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で身体を動かす楽しさを味わえる新感覚レクリエーションナルスポーツ「チャレンジ・ザ・ゲーム」を開催しようと考えています。

近年の子どもたちは、靴ひもがうまく結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下が指摘されています。また、高齢者の加齢に伴う体力低下を防ぎ、健康に生活を送るための体力をどのようにつけていくのかも大切なテーマになっています。

「遊びが運動になる、運動が遊びになる」そんなコンセプトでできた「チャレンジ・ザ・ゲーム」に、親子

▲キャッチング・ザ・スティック



▲キャッチング・ザ・スティック

あなたの意思で救える命があります

毎年10月は「臓器移植普及推進月間」「骨髄バンク推進月間」

国では、毎年10月を「臓器移植普及推進月間」「骨髄バンク推進月間」と定めて広く国民に対して、正しい知識の啓発および普及を目的とした取り組みを実施しています。よく耳にする言葉、「臓器移植」「骨髄移植」とはどのような内容かご存じですか？

臓器移植とは、病気や事故

によって臓器が機能しなくなった人に提供者の臓器を移植して機能を回復させる医療で、健康な家族からの臓器部分提供による生体移植と、亡くなった人からの臓器提供による移植があります。移植に用いられる臓器は、心臓、肺、肝臓、腎臓、すい臓、小腸および眼球（角膜）です。

臓器提供の意思表示方法は3つの方法があり、①インターネットによる登録、②官公庁や

コンビニエンスストア等に備えてある臓器提供意思表示カードによる登録、③被保険者証、運転免許証の意思表示欄への記入があります。

自分が最後を迎えたとき、あなたの意思で誰かの命を救うことができます。YES・NOどちらの選択もあっていいと思います。自分の意思を尊重するためにも臓器移植について考え、家族や大切な人と話し合い、意思を表示しておくことが大切です。

骨

髄移植とは、白血球などの血液難病が原因で正常な造血ができなくなった患者に、健康な人の骨髄や末梢血管細胞を移植することにより造血機能を回復させる治療です。その治療には、骨髄提供者と患者の白血球の型が一致していなければなりません。しかし、親

▼臓器提供意思表示カード



子でもその型はまれにしか一致せず、非血縁者間では数百から数万分の1の確率でしか一致しません。患者を救うには1人でも多くのドナー登録が必要となります。

骨髄バンクに登録できる人は①年齢が18〜54歳までの健康な人、②体重が男性45kg以上、女性40kg以上③ドナー登録について十分理解されている人です。

当センターではドナー登録の受付を毎月第4火曜日の9〜10時に予約制で行っています。また、11月と1月にドナー集団登録会を移動献血と併せて開催する予定です。皆さんの善意が患者の希望の光となります。ぜひ家族と話し合ってみましょう。

■問い合わせ

山口県長門健康福祉センター健康増進課地域保健班

Tel 22-2811