

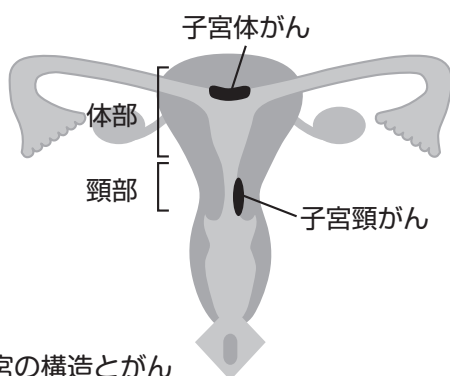
■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ
 〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
 登別市総合福祉センター“しんた21”
 TEL 85-0100・FAX 85-0111
 E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

知って防ごう 子宮がん・乳がん



「子宮頸がん」ってどんな病気？



図① 子宮の構造とがん

子宮の入り口付近（図①）にできる女性特有のがん。

20～30代の若い女性に急増しています。

がんと聞くと、身近な家族や親戚にがんになった人がいるとなりやすいというイメージがありますが、子宮頸がんは遺伝に関係なく性交体験がある女性なら誰でもなる可能性のある病気です。



子宮頸がんの原因はウイルス（ヒトパピローマ）感染です！

ヒトパピローマウイルス（HPV）は皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスです。100種類以上ありますが、子宮頸がんの原因となるのは15種類ほどで、発がん性HPVと呼ばれています。



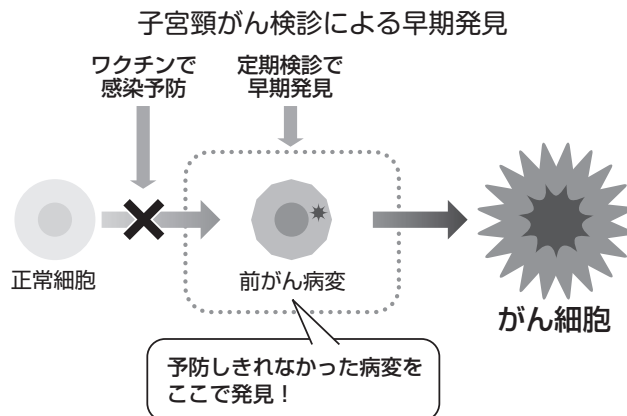
子宮頸がんは予防できるがん

子宮頸がんは、ワクチン接種と定期的な検診で予防することができる「がん」です。

子宮頸がん検診

定期的な検診によって、がんになる前の段階で細胞の異常（前がん病変）を発見し、がんへの進行を予防するため有効です。

20歳以上の女性は2年に1回子宮頸がん検診を受けましょう。



前がん病変や子宮頸がんの初期はほとんど無症状です

子宮頸がんの初期には、自覚症状がないため、検診で見つかることも少なくありません。ごく初期に発見できれば、多くの場合、子宮を温存することができますが、進行すると子宮全体の摘出などの手術や放射線や薬を使った治療も必要となり、妊娠や出産に影響を及ぼします。



乳がんが増えています！

登別市民が病気で亡くなるのは、がんが一番多いです。

女性のがんで多いのは、乳がんです。

日本全体でも、乳がんにかかる女性が増えており、30歳から64歳まででは乳がんが死亡原因の1位となっています。

このように、乳がんが増えた原因は、ライフスタイルの変化が大きいといわれています。食生活の欧米化で、日本人の体格、体質が欧米人に近づき、早い初潮や遅い閉経、肥満につながっていったことが乳がんの増加の原因のひとつと考えられています。



乳がんってどんな症状？！

代表的な症状は、しこりです。

このほかに、次のような症状があります。

しこり

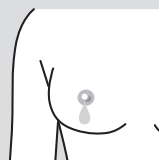
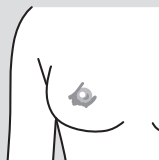
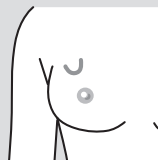
くぼみ

ただれ

分泌物

わきの下のしこり

皮膚の変化

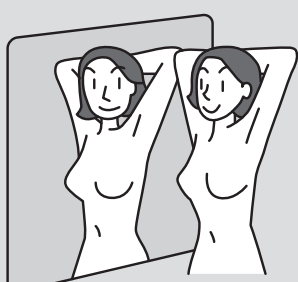


乳がんにならないために

また、乳がんは、自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のための月1回の自己検診を習慣づけましょう。

自己検診法

1



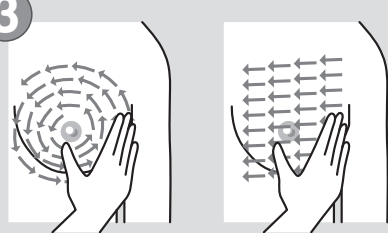
鏡の前で両方の乳房の形、正面・側面・斜めを映し、形の異常や皮膚の状態などを観察する。

2



仰向けに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず、胸の上に平均に広がるようにする。

3



指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れてみる。乳首を軽くつまみ、お乳を絞り出すようにして、異常分泌が出ないか調べる。最後にわきの下に手を入れてしこりがあるか触れてみる。

4

右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べる。



乳がん検診を受けよう！

市の検診は、乳房のレントゲン写真撮影と医師による視触診で、2年に1回の隔年で検診料を助成して実施しています。

平成23年度は、奇数月生まれの方が対象となります。

乳がん検診を積極的に活用しましょう。

健康教室メニューのご紹介

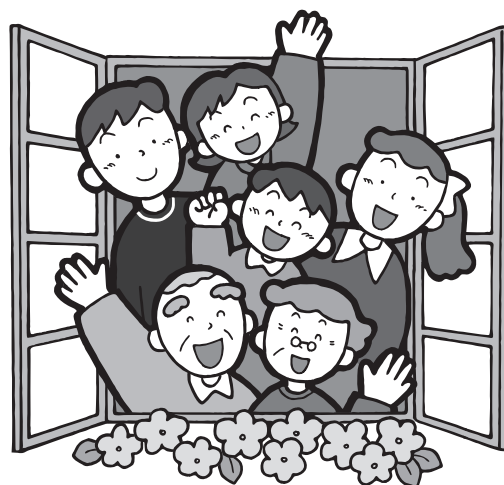
保健師と栄養士等が、地域のみなさんの健康づくりを支援するため、出前健康教室を実施しています。「健康教室メニュー」からご希望の内容を選び、町内会や少人数のグループ単位でお申し込みください。この他、ご希望のテーマや組み合わせがありましたら、お気軽にご相談ください。

No	メニュー	内容の概略
1	家族DE食育！	子どもの食習慣についての悩みごとなど。
		家族みんなの大切な食生活についてなど。
2	知らなきゃ損する生活習慣病のお話し	健診の活用法も含めてお話します。また、自分にあった食事の量が簡単にわかる「手ばかり栄養法」の紹介もします。
3	食事バランスガイドで健康的な食生活	食事バランスガイドを学んで毎日の食生活に活用しましょう。
4	骨（コツ）栄養講座	カルシウム分の多い食事をとるコツ（骨）をお話します。
5	がん予防のお話	がん予防のための生活習慣についてお話します。
6	出張かるやか教室	介護予防に関するお話や、かるやか体操の実技をします。
7	認知症を理解しよう	認知症についての正しい知識などをお話します。
8	介護保険制度について	介護保険制度についてお話します。
9	おやこ料理教室 男性料理教室 地域料理教室	登別市食生活改善推進員が料理講習や試食をとおしてよい食生活についてお話します。（食材費等が必要です）



申込の際の注意事項

- 所要時間は、1教室1時間程度です。
- 開催希望日の1か月前までに、お申し込みください。（日程調整が必要です）



お問い合わせ・申し込み先
 登別市保健福祉部 健康推進グループ
 ☎ 85-0100 FAX 85-0111

家族DE食育!健康レシピ

【春キャベツのミニメンチ】



一人分：エネルギー 255kcal

材料 (4人分)

キャベツ	中2~3枚(150g)
玉ねぎ	小1/2個(50g)
合挽き肉	200g
塩	少々
A { パン粉	1/4カップ
牛乳	大さじ4
B { 卵	1個
塩・コショウ	少々
ウスターソース	大さじ1
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
付け合せ	

作り方

- ①キャベツと玉ねぎはみじん切りにし、塩をまぶして10分ほどおく。
- ②ボールに挽き肉とA・Bを入れよく練る。8等分して小判型にまとめ、パン粉をまぶす。
- ③揚げ油を中温(170℃)に熱し、②を7~8分かけてじっくり揚げる。
- ④付け合せと共に、器に盛る。

キャベツは年間通して売っていますが、春キャベツは甘くて歯ざわりもよく、ビタミンCが豊富です。芯もやわらかくておいしいので、色んな料理に取り入れて食物繊維をとりましょう。

~きらり健康ふれあいウォーキング

驚別地区

市民の生涯スポーツ振興と健康増進・体力向上のため、人の基本的な動作「歩く」ことをテーマに、昨年度幌別地区で実施したウォーキングとノルディックウォーキングの講習会等を今年度は**驚別地区**で開催します。

この事業は、市の各グループが積極的に連携して取り組むことにより、日常生活の中にウォーキングの習慣を身に付け健康づくりを、昨年度と同様継続して推進するものであります。

また、複数のコースを設定し走行距離や消費カロリー及びビューポイントなどを盛り込んだ「**ウォーキングマップ(驚別地区)**」を作成し市民の方に情報提供します。

講習会参加者や既存のウォーキンググループ等によるサークル化を進め、「地域独自の健康づくり」を実践するとともに地域コミュニティの活性化を図ります。

ウォーキングによる健康効果



★講習会等の日程(予定)は、次のとおりです★ (詳細は後日「広報のぼりべつ」等でお知らせします。)

1. ウォーキング・ノルディックウォーキング講習会

- ①実施日 6月から9月の期間
- ②回数 ウォーキング講習会、ノルディックウォーキング講習会を驚別地区の3地域(3コース)で、計6回行います。

2. スポーツ・健康フェスティバル「ヘルスウォーキング大会」

- ①実施日 9月下旬から10月上旬
- ②会場 岡志別の森運動公園から札幌内高原館 約10km(予定)

3. 冬季ノルディックウォーキング講習会

- ①実施日 12月から翌年1月にマップコースにより3回実施

問い合わせ先 社会教育グループ ☎88-1129