

1	火	
2	水	◎献血(タカヤナギワンダーモール前)
3	木	◎憲法記念日
4	金	◎みどりの日
5	土	◎こどもの日
6	日	
7	月	◎母子手帳交付(田)
8	火	◎乳児相談(対象:H18.5月・10月生)(角)
9	水	◎健康教室(気功体操)(角)
10	木	◎3歳児健診(対象:H15.8~9月生)(角)
11	金	◎1歳6ヶ月児健診(対象:H17.9~10月生)(角)
12	土	
13	日	
14	月	◎子ども広場(角) ◎母子手帳交付(角)
15	火	◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(神)
16	水	◎ピッカプー赤ちゃん会 ◎2歳6ヶ月児歯ッビー教室(対象:H16.9~10月生)(角)
17	木	
18	金	◎健康教室(3B体操)(角) ◎1歳6ヶ月児・3歳児健診(対象:H17.9~10月生/H15.9~10月生)(西)
19	土	
20	日	
21	月	◎母子手帳交付(西)
22	火	◎予防接種(BCG・三種混合)(神)
23	水	◎健康教室(気功体操)(角) ◎予防接種(BCG・三種混合)(田)
24	木	◎乳児健診(対象:H18.7~8月・12月生/H19.1月生)(神)
25	金	◎乳児健診(対象:H18.7月生/H19.1月生)(角)
26	土	
27	日	
28	月	◎子ども広場(角) ◎母子手帳交付(角) ◎予防接種(BCG・三種混合)(西)
29	火	◎幼児教室(角) ◎さわやか教室(西)
30	水	◎予防接種(BCG・三種混合)(角) ◎さわやか教室(角)
31	木	◎さわやか教室(田)

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター

～乳がんの早期発見はまず自分から！ 月に一度は自己触診を実施しましょう～

仙北市の住民検診が6月から始まります。

検診は、検診車で受ける集団検診と市立角館総合病院で肺がん、子宮がん・卵巣腫瘍、乳がん検診について受ける病院検診の2種類があります。自分の受けやすい方法でぜひ受診するようお勧めします。詳しくは、5月中旬頃配布予定の「住民検診日程表」や「お知らせナビ」をご覧ください。

この中で今回は、唯一自分で見つけることのできる乳がんについてご紹介します。

乳がんは早期に発見されれば、ほぼ100%治ると言われています。検診を受けると同時に乳房のしこりや、形の変化、分泌物の有無などを調べる自己触診をお勧めします。

乳がんの自己触診法

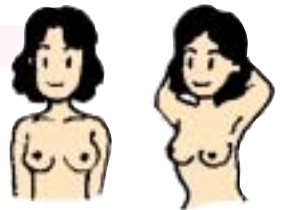
《自己触診のポイント》

- ①日を決めて定期的に。
・月経が終わって1週間くらいが適当です。閉経後の人は毎月、日を決めておきましょう。
- ②視診は明るい部屋で。触診は指の腹で軽く押さえるように。

ステップ1 よく見ましょう

《観察のポイント》

乳房の大きさ、形の変化、皮膚のはれ、ただれ、ひきつれ、色の変化、でこぼこ、湿疹等。



- ①まず鏡の前に立って、楽な姿勢で両手を降ろし左右の乳房をよく観察する。
- ②次に頭の後ろで、両手の手のひらを力いっぱい合わせ、胸の筋肉を緊張させる。
前後左右、いろいろな角度から乳房を観察する。

ステップ2 立ったまま触ってみましょう

- ①お風呂やシャワーの際石けんがついた手で乳房に触れる。
- ②4本の指をそろえてよく伸ばし、脇の下から乳首に向かって指を進めていく。左乳房に触れる時は右手、右乳房に触れる時は左手を使う。
さらに乳首をつまんで、異常な分泌液が出ないか調べる。



ステップ3 寝て触ってみましょう

- ①仰向けに寝て、左肩に枕かタオルを入れ、左側の乳房を高くし、左腕を曲げて頭の後ろにもっていく。左乳房を右手で脇の下から渦巻きを描くように乳首まで触れる。
- ②右乳房も左手で同様に行う。

