



コウザシヨウウツクハナ。夕方につややかな桃色の花が開く。いまでは関東以西でよく見られる野草。相模原市内にて。

川野 信之

発行 一般社団法人 相模原市医師会

## 乳がん検診について

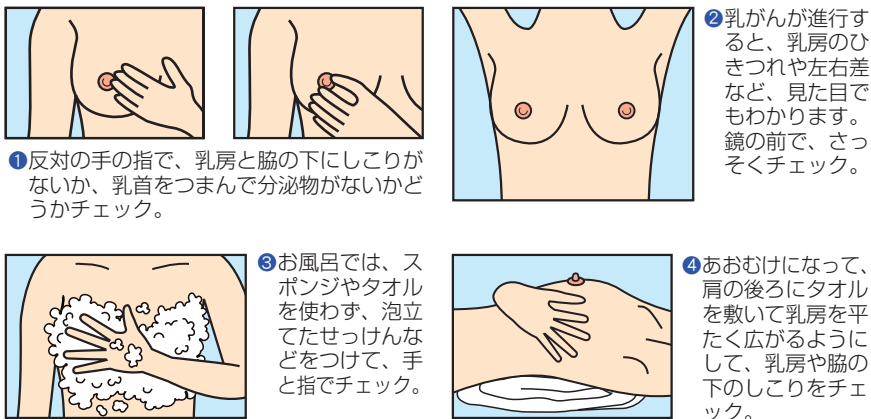
### はじめに

乳がんは、日本の女性が最もかかりやすい『がん』です。現在、毎年約3万5千人が“乳がん”にかかっています。ただし、乳がんは早期発見されれば約90%の人が治癒します。乳がんを早期に発見するためには、乳がん検診を受診することが有効な手段です。また、ご自身で乳房に触れてチェックしてみる“自己検診”も重要です。今回は乳がん検診と自己検診について説明してみたいと思います。

### まずは自己検診から始めよう (図1)

お風呂に入ったとき、両手にせっけんをつけて乳房の表面をすべらせるようにして触ってみてください。気になる部分はないですか？硬い部分はないですか？よくわからなくてもいいのです。何となくでもいいのです。まずは自分の乳房に関心を持つことから始めましょう。そして自己検診を習慣づけることが重要です(月に1度が理想です)。

図1 乳がんの自己検診方法



厚生労働省 女性特有のがん検診手帳より

### 乳がん検診を受けてみよう (図2)

相模原市の乳がん検診は、30歳～39歳までは視触診検診、40歳以上は毎年の視触診検診に加え2年に一度のマンモグラフィ検診(乳房のX線検査)を受けることが可能です(表1)。

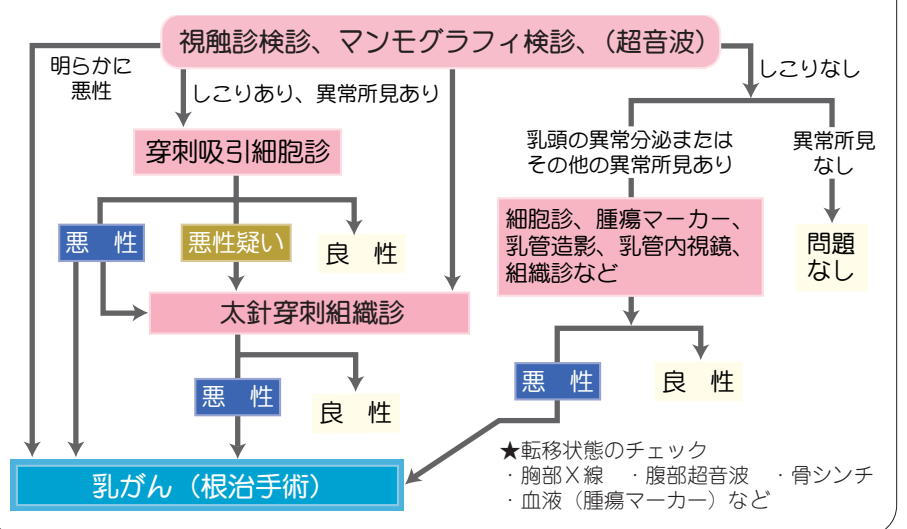
表1 相模原市の乳がん検診

年齢	検診の種類	自己負担金
30歳～39歳	視触診検診	700円
	視触診検診	700円
40歳以上	視触診検診+マンモグラフィ検診(2年に1度)	2,000円

乳がん診断までの主な検査は、通常図2のような手順で行われます。乳がん検診で行われる視触診検診、マンモグラフィ検診はその入り口です。次に、視触診検診、マンモグラフィ検診とはどのような検査かを述べます。

新緑が目まぶしい爽やかな季節を迎えました。今月のテーマは『乳がん検診について』と『食事から考える介護予防』です。乳がんの早期発見の第一歩である乳がん検診やその後の検査の進み方について説明いたします。また、より元気な生活を過ごすためには毎日の食事が大事です。是非ご一読ください。

図2 乳がん診断までの主な手順



### どんな検査をするの・・・

基本的な検査は視触診検診、マンモグラフィ検診です。

- ①視触診検診**  
乳房皮膚にひきつれ、へこみはないか？  
乳房内にしこりはないか？  
周囲に比べると硬いところはないか？  
などを診察します。気になる場所があれば、遠慮なく検診医に聞きましょう。
- ②マンモグラフィ検診**  
マンモグラフィ検診は乳房を各々縦方向と横方向に2回ずつ2枚のプラスチック製の透明な板ではさみ、圧迫し撮影する検査です。乳房の張りの強い時期(特に生理前)は痛みを伴いますので、できればこの時期は避けてください。マンモグラフィ検診から得られる情報はとても多く、乳房検査には欠かせないものです(表2)。

表2 マンモグラフィ検診の主な情報

- ・乳房全体を把握できる
- ・乳房の左右差がわかる
- ・視触診でははっきりしない小さなしこりを発見しやすい
- ・小さな石灰化を見つけることができる(石灰化は場合によっては初期がんのこともある)

相模原市の視触診+マンモグラフィ併用検診で撮影された写真は、相模原市医師会で行う乳がん検診読影会にて乳腺専門医がチェックを行います。

### おわりに

いろいろな不安はあると思いますが、思い切って乳がん検診を受けてみませんか。ちょっとだけ勇気を出して検診を受けてみませんか？気になっていることが解決するのは・・・。

検診を希望される方は市からの一斉通知による「乳がん施設検診受診券」を利用するか、市コールセンターまで電話等により請求し受診券交付を受けてください。その他、乳がんで気になることがあれば市保健所健康企画課へ問合せみてください。

市コールセンター  
☎042-770-7777  
市保健所健康企画課  
☎042-769-9220

(相模原市医師会 原 英)



# 食事から考える介護予防

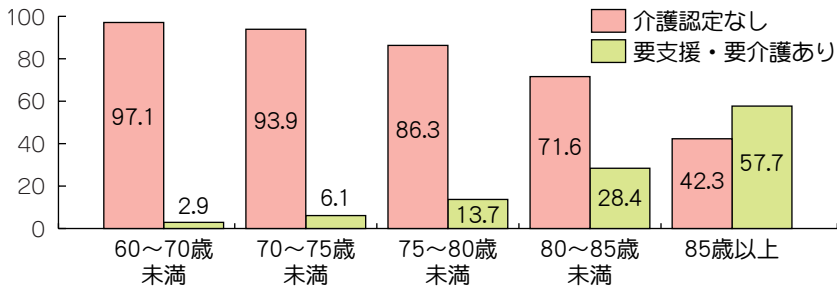
～おいしく食べて元気に暮らそう～



## はじめに

現在、85歳以上の方の2人に1人が介護支援を必要としています(表1)。介護支援を必要としないためには、介護が必要な状態にならないこと、また要介護状態を悪化させないことが必要です。人間は年齢を重ねるとともに、体にさまざまな変化が生じ食生活にも大きな影響を及ぼします。老化現象は個人差があり、それぞれの状態に合わせた食生活で良好な栄養状態を維持していくことが重要です。元気な高齢期を過ごすためには「食べる」が介護予防のひとつとなります。

表1 要支援・要介護認定者の割合 (%)



国民健康保険中央会発表資料 (2011年10月)

## 自分の体重を知り栄養管理

体格指数 (Body Mass Index、BMI) が18.5以下になると、栄養状態が落ちて低栄養状態と推測され、筋力の低下により骨折しやすくなります。またBMI 25.0以上になると肥満により歩行バランスが悪くなり、これも骨折の原因になります。BMIは22.0が健康を維持できる最も良い値といわれています。体重測定をこまめに行い自分の栄養状態を把握することが大切です。

BMIの計算式=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

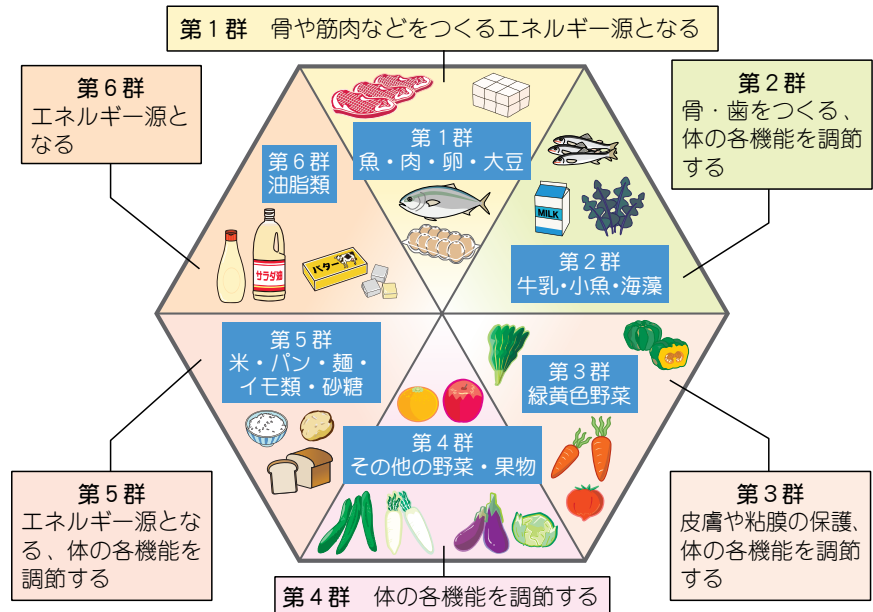
日本人の食事摂取基準の1日当たりの適正エネルギーは、70歳以上の男性で1,850kcal、女性で1,450kcalとされています。しかし、体格には個人差があり体重の増減を見ながら、食べる量を決めたほうが現実的です。

## バランスのよい食べ方・免疫を高める食べ方

一般的に高齢になると、粗食や嗜好中心に食べてしまいがちですが、元気な高齢者になるためには、バランスの良い食べ方が必要です。バランスの良い食べ方とは、炭水化物・タンパク質・脂肪など、どの栄養素にも偏らない食べ方を言います。バランスの良い食べ方を続けていると、食べた物の消化吸収がスムーズになり体の細胞が維持されていきます。またウイルスや細菌から体を守る力(免疫力)を高めます。代表的な免疫を高める栄養素はビタミンA(緑黄色野菜・乳製品・卵)、ビタミンB(肉・魚・にんにく・卵・乳製品)、ビタミンC(果物・野菜)、ビタミンE(豆・ごま・緑黄色野菜)といわれています。

表2は食品を栄養素別に6群のグループに分けたものです。第1群から6群までを組み合わせるいろいろな栄養素をとりましょう。

表2 6つの基礎食品群



## 簡単な献立の一例 (1日分)

### 朝食



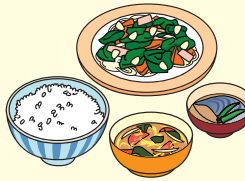
- ・ごはん
- ・みそ汁(豆腐 なめこ 三つ葉 だし みそ)
- ・納豆(納豆 長ねぎ かつおぶし しょうゆ)
- ・ゆでキャベツののりあえ(キャベツ まぐろのオイル漬け 刻みのり しょうゆ)
- ・牛乳

### 昼食



- ・とろろ肉うどん(うどん 豚肉 やま芋 小松菜 長ねぎ だし 砂糖 しょうゆ)
- ・酢の物(きゅうり わかめ 赤パプリカ 砂糖 酢)
- ・果物

### 夕食



- ・ごはん
- ・トマトのコンソメ卵スープ(トマト 卵 玉ねぎ わかめ コンソメ 塩)
- ・煮魚(魚 砂糖 しょうゆ オクラ)
- ・春雨入り野菜炒め(春雨 ハム ほうれん草 にんじん にんにく しょうゆ だし ごま油)

※時には、こんな組み合わせも良いでしょう

- ・あんぱん
- ・野菜の料理
- ・牛乳

## 体調に合わせて食べ方が大事

食欲がなくなったり、かむ力が低下したりしたときは、とりあえず食欲が出るまで自分が好きな食品を選んで食べましょう。老人施設や病院などでは栄養補助食品を使うことがあります。栄養補助食品は少量で高カロリー、高タンパク質、ビタミンやミネラルが含まれており栄養のバランスが良い食品です。飲み物やゼリータイプのものがありドラッグストアなどで扱っていますので、不足しがちな栄養素を補給するために利用することも必要かもしれません。

## おわりに

高齢期になるとかむ力や飲み込む力が低下し、むせやすくなります。そして時に食べ物が気管のほうに入って肺炎を引き起こします(誤嚥性肺炎)。かむ力や飲み込む力が低下したと感じたら、主に軟らかい物を食べることで、食べる前に今から何を食べるかを意識して食べるのが大事です。

(相模原市栄養士会 渡辺 早苗)

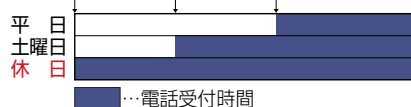


## 休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000  
相模原救急医療情報センターへ  
お電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時



### 市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ(ウエルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは**処方された薬をお持ちください。**