

健康アドバイス



山本 優 医師
(吉備医師会から)

乳がんは、年間8万人以上の女性が発症し、女性の悪性疾患としては最も多いと言われております。発症の若年齢化が進み、30～40代が多いことも指摘されています。

また、ほかのがんと違い自分で検診可能という特徴があり、実際に診断された人の90%は自分でしこりを発見しているという報告もあります。

今月のテーマ 乳がん

自己触診で乳がんの早期発見・早期治療を

今回は早期の小さいうちに乳腺のしこりや変化を見つけられるよう、セルフチェックの方法を説明したいと思います。

まず視診です。できれば鏡の前で乳房に左右差がないかどうか確認します。皮膚の状態、色、えくぼ、盛り上がり、発赤、浮腫、また乳頭部のただれや分泌物の有無も見てください。

続いて触診です。手のひら、指の腹で上下、渦巻状、放射線状に軽くゆっくり「なでて」ください。指先を交互に押しつけて触知する方法や、深いしこりを見つけるために強く押し付けてみる

ことも必要です。できれば、座ったときと合わせて仰向けに寝た状態でも触ってみてください。生理終了後1週間以内が乳腺の張りがなく、触知しやすいとも言われています。万一、しこりや異常を見つけた場合は乳腺専門医で精密検査を受けましょう。触診だけでは、ほかの疾患との鑑別は困難です。

乳がんは、結婚年齢が早く出産の数が多いほど発症率が低いと言われています。晩婚化、少子化の進んだ現代では、注意が必要な疾患と思われまので、ぜひ「自己触診」を試みてください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

「高齢者交通事故0の92 (日間) おかやま 2017-18」は、「交通事故などに遭わないように、自分の安全は自分で守る!」との宣言文に署名した65歳以上の高齢者に、高齢者交通安全5則を実践していただき、高齢者の交通事故を抑制しようとする取り組みです。

次の高齢者交通安全5則を守って、高齢者の歩行中、自転車運転中の交通事故の発生を予防

「高齢者交通事故0の92 (日間) おかやま 2017-18」に参加しよう

しましょう。

■高齢者交通安全5則 (ま行で交通安全を実践)

- ㊦ まつ…次の安全を待つ
- ㊧ みる…周囲の状況を見る
- ㊨ むりせず止まる…交差点などでは、無理せず止まる
- ㊩ めだつ…夜光反射材を着用して目立つ
- ㊪ もっと知る…自分の身体機能の変化をもっと知る

11月1日(木)から平成30年1月31日(木)までの92日間が、無事故等認定期間です。期間中に交通事故の当事者とならなかった

参加者の中から、抽選で100人に記念品が贈呈されます。自転車乗車中に交通違反を行った場合や、運転免許保有者が自動車を運転中に交通違反を行った場合は、抽選の対象外となりますので注意してください。

「高齢者交通事故0の92(日間)おかやま 2017-18」は、県内に居住する65歳以上の人なら免許の有無を問わず参加できます。参加の募集期限は10月31日(火)です。申し込みは、総社警察署交通課またはお近くの交番、駐在所で受け付けています。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

蛍光灯は ごみ集積所には出せません 市役所・各出張所・公民館で回収

(東・西)

家庭で不要になった蛍光灯は、10月からは下記の場所へお持ちください。

- ・市役所
- ・山手出張所
- ・清音出張所(環境課)
- ・昭和出張所
- ・西出張所
- ・北出張所
- ・東公民館
- ・西公民館

※開庁時間内は、いつでも受け付けます

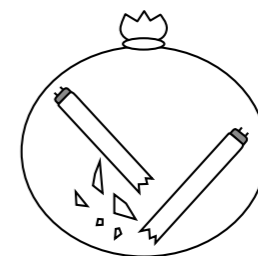


回収するもの

- ・蛍光灯 (大きさや形は問いません)
- ・水銀灯ランプ (庭園などに使われています)



割れないよう
梱包時の箱に入れるか、
新聞紙などで
包んでください。



割れたものや
ひびが入ったものは、
ビニール袋などに
入れてください。



回収しないもの

- ・LEDランプ
- ・白熱電球
- ・ハロゲン電球



※水銀が使われていないため、今までどおり「燃やせないごみ」として出すことができます

平成25年に水俣条約が採択されたことで、水銀が含まれる廃棄物の正しい処理が必要になりました。そのため、蛍光灯は10月から「資源ごみ」に変わり、ごみ集積所での回収はできなくなります。

問い合わせ 環境課美化推進係

☎ 92-8338