

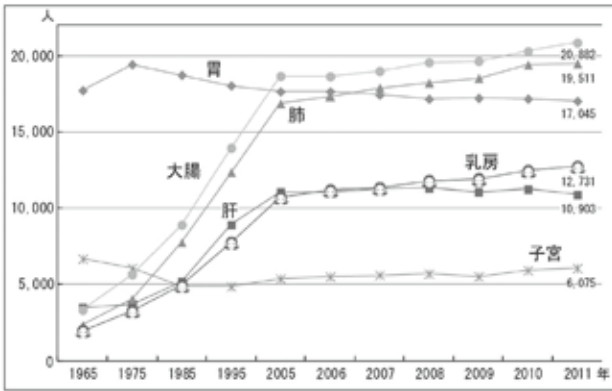
# 乳がん検診を受けましょう 10月はピンクリボン月間です

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

10月はピンクリボン月間です。ピンクリボン運動とは、乳がんの「早期発見・早期治療」を啓発・推進する取り組みをいいます。今月は乳がんについて、一緒に考えていきましょう。

かつて乳がんの発症は欧米人に多く、日本人には少ないとされてきました。しかし新たに乳がんと診断される日本人女性の数は平成19年

グラフ1 女性のがん部位別死亡数の推移



厚生労働省 人口動態統計（2011年）より

## 日常生活で気を付けること

● お酒は減らし、喫煙者は禁煙する  
よう心がけましょう。

飲酒や喫煙習慣で、乳がんになるリスクは高まります。お酒の量は清酒だと1日1合程度までにすること  
を心がけ、週に2日は休肝日を作り  
ましょう。またたばこを吸う人は、  
禁煙に取り組んでいきましょう。

● 適度な運動をしましょう。

閉経後の肥満は乳がんのリスクを高めます。肥満の予防・解消のためにも適度に運動しましょう。

● 定期的に検診を受けましょう。

乳がんは、早期発見・早期治療で  
完治の可能性が高まります。定期的  
な乳がん検診を受けましょう。

● 自己検診チェックをしましょう。

乳がんは初期症状がほとんどあり  
ません。日ごろから乳房に変化がな  
いか、定期検診に加えて自己検診も  
する習慣をつけましょう。自分の乳  
房の状態を知っておけば、小さな変  
化や異常に気が付きやすくなりま  
す。

## 乳がんの原因

詳しいことは分かっています  
が、エストロゲンという女性ホルモ  
ンが関係しているとされています。  
そのため、初潮が早い人や閉経が遅  
い人、出産や授乳経験の少ない人は  
乳がんになりやすいといわれていま  
す。

## 乳がんの初期症状

乳がん発見のきっかけのほとんど  
が、痛みのない「乳房のしこり」です。  
他にも乳頭からの分泌物、えくぼ  
のようなへこみなどの皮膚の変化、  
乳房周辺のリンパ節の腫れなどがあ  
ります。

### 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

#### ママのキレイを応援講座 ハンドマッサージ&ネイルケア

- 日時／10月28日（月）10:00～11:30
- 場所／子育て支援センター
- 講師／Nail AVANCE. イオンモール和歌山  
店 店長 西井沙季さん
- 対象／未就学児を子育て中のお母さん
- 定員／20人（先着順） ● 参加費／無料
- 申し込み予約／子育て支援センターまで予  
約が必要です。10月8日（火）受け付け開始。  
定員になり次第受け付け終了。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00・13:30～16:30
あそびのひろば	● 第1・第3金曜日／0～1歳半 ● 第2・第4金曜日／1歳半～就学前 ※ 第5金曜日はお休みです	10:00～11:30（9:30受け付け開始） 14:00～15:00（13:30受け付け開始）
	「たまたまばこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前の「あそびのひろば」）／0～1歳半 偶数月の第2金曜日（午前の「あそびのひろば」）／1歳半～就学前
にこにこひろば （1歳半～）	● 第4水曜日（10月23日）10:00～11:00 ※ 9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由遊び ● 内容／お散歩ハロウィン ● 場所／金屋文化保健センター	

● 場所（にこにこひろば以外）／子育て支援センター（旧きび中央保育所）  
☎ 090-7966-7697・52-5474（ファクス兼用）