

# アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

暑い時期が続いているですが、体調はいかがでしょうか。

さてここで、毎月19日は何の日かご存知ですか。19日は「乳がん検診」の日と推奨されています。近年増加している乳がん。現在は年代問わず発症率が上昇しているがんです。今日は「乳がん」と「検診」の2つの内容についてご紹介します。

## ●自身で発見できる「がん」

乳がんの所見は、**自身で触り、見ることで**早期発見できる、数少ないがんです。

早期発見・早期治療を行えば、内服治療や侵襲の少ない手術で治療を行うことも可能になつてきました。

## ●日本人女性の20人に1人が乳がんになる

乳がんに発病する女性は**年々増加**しており、日本人女性の発病率では胃がんを抜いて、**1病位**になっています。毎年約4万人の女性が発病しており、**20人に1人**は乳がんになるとされています。

# 乳がん検診を受けましょう

毎月19日は  
「乳がん検診」  
ピンクリボン運動



## 乳房を見て確認する方法

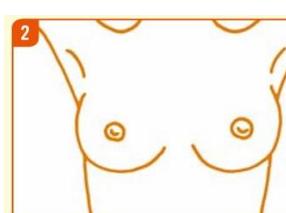
～これが見られたら乳がんを疑いましょう～

●乳頭陥凹 ●乳頭分泌（血性）

●皮膚陥凹

●皮膚発赤（橙皮様変化）

\* 乳頭乳輪を中心とした乳房全体に広がる発赤と浮腫を認める



- ・乳頭をつまむ
- ・軽くしぼるようにしてみて乳頭を観察する

- ・鏡を見ながら両手を腰に当てる
- ・前かがみになったり胸を張ったりして乳房を観察する

- ・立った状態や椅子に座った状態で胸を張る
- ・さわる側の腕を軽く屈曲させ反対側の手で3、4本の指をそろえ胸に当てる
- ・指の腹で「の」字を書くように、外側から乳頭へうずまき状に指を動かしながら丁寧に触る

\* 仰向けになった方がさわりやすい

### Check

## ●分泌物（血など）

- 左右の形の違い
- ひきつれ
- くぼみ

### Check

## ●しこり

# 乳がんの検査方法



年代によって、有用な検査方法が異なります。

乳腺は40歳代から委縮するため、**40歳代以降はマンモグラフィでがんを発見しやすい**のです。一方、**30歳代**までは、乳腺が発達しているため、**マンモグラフィでがんを発見しにくい**のです。このため、**30歳代までの乳がん画像検査は超音波による**ものが主体となります。

ただし、石灰化の描出能は超音波よりもマンモグラフィの方が優れている（微細石灰化はマンモグラフィでしか確認できない）ため、30歳代までの女性でもマンモグラフィを行います。

## マンモグラフィ



マンモグラフィとは、乳房専用のX線検査のことです。板で乳房を挟み圧迫することで乳がんの発見を行います。

乳房全体を写し出すために、片方の乳房に対して**複数の方向から圧迫**し撮影を行います。またマンモグラフィでは、乳房を触ってもしこりがわからないような乳がんを、**石灰化病変（白い点）として描出するのに優れている**といわれています。

\*参考文献  
国立がん研究センター  
中央病院

## ～副菜夏レシピ～



### オクラの胡麻和え

かんたんレシピ

オクラ10本はがくを切り取ったあと、塩をふって板ずりにします。熱湯でさっとゆでます。

すりごま大さじ1、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ1/2、酢小さじ1/2を混ぜ、2センチ幅に切ったオクラを加えてあえます。

### 和風ポテトサラダ



じゃがいも600gは、4つに切って柔らかくゆで、からいりしたあと漬します。

熱いうちに酢大さじ1をからめます。

冷めたら、マヨネーズ大さじ6、すりごま小さじ4、しょうゆ・みりん・砂糖各小さじ2、青のり粉小さじ1でえます。

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とそのご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。

\*参考文献  
100文字レシピ



「耳・鼻・のど」  
に異物が入ったら…

保健師  
田中実緒

