

～女性に最も多いがん～

「乳がん」を予防する

15人に1人が乳がん

以前は、女性の30人に1人と言われていた乳がんの患者が、近年15人に1人と言われるほど、乳がんにかかる女性が増えています。

乳がんは女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺のがんで、20代から80代までという幅広い年齢層で発症します。

乳がんの発症は、30歳代から増え始め、40歳から50歳代が最も多くなります。原因は、食生活が欧米化したことで、脂肪やエネルギーの摂取が増えたことなどが上げられます。過剰栄養による肥満は、乳がんのリスクの一つになっています。がんが進行すると、血液やリンパ管を通じて、他の臓器などに転移する場合があります。

昔に比べ、乳がんの治療方法は進歩しています。治療による負担は軽減し、早く見つけて治療すれば治すことができる時代になりました。また、乳房を切除した後に、乳房を再建する技術も進歩しています。

遺伝性の乳がんも

乳がんのうち、5%から



第一回目の会議が開かれた津波防災事業化策定委員会

津波防災戦略プラン策定に向け始動

市の津波防災事業を議論する「津波防災事業化策定委員会」の第一回目の会議が7月23日、市役所棟原庁舎で開かれました。今後同委員会で、津波対策に最優先で取り組む事業など具体的な防災事業を検討し、今年度末までに「市津波防災戦略プラン」を策定します。

問い合わせ 防災課 矢部 ☎23 0056

10%は遺伝（祖先から受け継いだ体質）のために発症すると考えられています。近い血縁者に乳がんや卵巣がんにかかったことがある人がいる場合は、遺伝的に乳がんになりやすい体質を受け継いでいる可能性があるため、早い時期から検診を受けるなど注意する必要があります。

普段から注意する

乳がんの発見初期の症状は、痛みを伴わないしこりが約9割であるため、早い時期に見つけるためには、セルフチェックと検診が大切となります。普段から入浴時などに自分の乳房を触る習慣をつけ、乳房にしこりや異常を感じたら、外科や乳腺外科の専門の医療機関を受診するようにしましょう。

市では、40歳以上の人にはマンモグラフィという乳房専用のレントゲン検査を用いた乳がん検診を実施しています。また、マンモグラフィ検査が適さない30歳代の人には、超音波エコー検査を取り入れた検診を行います。これらの検査では、自分では気づきにくい早期のがんを見つけることができます。

津波防災事業化策定委員会

津波防災事業化策定委員会は、市民の命と暮らしを守る津波対策事業を進めるため、学識経験者や、昨年度「地区津波防災まちづくり計画」を策定した沿岸部5地区の代表者、市職員などで構成する委員会です。

委員会は、各地区の地区津波防災まちづくり計画に基づき、事業化のための整備基準などを決定し、具体的な事業計画の策定、検証に取り組みます。

7月23日の会議では、市の事務局から委員に整備基準案や整備にかかる補助金制度などについて説明。委員の小林佐登志県地震防災センター所長は、「防災対策は津波ばかりに気を取られないように、建物の耐震化も進めてもらいたい」と指摘しました。

市津波防災戦略プランを策定

各地区では、「地区津波防災まちづくり推進委員会」を設置し、整備基準と津波避難施設の考え方を基に、具体的な事業計画を盛り込んだ地区計画を策定します。市では、各地区が策定した

検査についての具体的な方法や不安なことは、ぜひ保健師へお尋ねください。

30歳になったら検診を

市では、毎年約12000の方が乳がん検診を受診していますが、受診率は対象者全体の20%代と低迷しています。日本の受診率は全国的に低く、アメリカやイギリス、韓国など先進諸国では60%から80%の女性が受診しています。忙しい生活の中でも、自分の健康管理として2年に1回は、定期検診を受ける機会をつくりましょう。

今年度の乳がん検診

対象 30歳以上の和暦奇数年生まれの人
*対象者は毎年変わります。
会場 さざんか、相良保健センター、各地区公民館、榛原総合病院 など
受診方法 申込者は届いた受診券を持参し、受診してください。申し込みをしていない方は、電話で申し込むことができます。
料金 2,300円
申込 健康推進課 ☎23 0024



ピンクリボン運動

乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の推進を目的に行われる世界規模の啓発運動。

乳がんを予防するための7つのポイント

- ①脂肪の多い食事を控え、野菜をしっかり摂る。
- ②毎日の生活に運動を取り入れる。
- ③適切な体重を維持する。
- ④タバコは吸わない。他人のタバコの煙をできるだけ避ける。
- ⑤塩辛い食品を控える。
- ⑥お酒は控え目にする。
- ⑦定期的に検診を行い、異常に気づいたらすぐに医療機関を受診する。

地区計画により、「市津波防災戦略プラン」を今年度末までに策定し、津波避難タワーや避難路、防災公園の整備など緊急性の高い事業から順次、スピード感を持って実施していきます。

防災訓練のお知らせ

今年の防災訓練は、大規模地震が突然発生した直後から応急対策までの訓練を行い、防災計画の検証や関係機関との連携強化、地域の防災体制の確立を目的に実施します。積極的に参加し、災害に対する知識と対応方法を学びましょう。

実施日 9月1日(日)

訓練の流れ

- ▼午前6時50分 同報無線で訓練実施(中止)のお知らせ
- ▼午前9時 訓練地震発生・訓練開始「サイレン1分間吹鳴」
- ▼午前9時5分 訓練津波警報 同報無線・緊急速報メール配信
- ▼正午ごろ 同報無線で訓練終了のお知らせ