

自分で救える命があります

日本人女性の20人に1人がかかり、30歳から64歳までの女性の死亡原因のトップ。
それが「乳がん」です。

▼どんな病気
乳腺にできる悪性の腫瘍です。がん細胞が乳管内にとどまっている「非浸潤がん」と乳管の外に拡がっている「浸潤がん」に大別されます。浸潤がんは、血管やリンパ管に入り、転移しやすいがんです。

▼かかる確率の高い人は
乳がんにかかる人は、30歳代から40歳代にかけて急増し、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。

○出産経験が少ない
○初めて出産したのが30歳以降
○初経が11歳以前
○閉経が55歳以降
○家族に乳がんになった人がいる
○肥満の人

などにあてはまる人は要注意です。とはいえ、女性ホルモン（エストロゲン）ががん細胞の成長を助けるので、すべての女性に起こる危険性のある病気。油断は禁物です。

▼症状は
代表的な症状は、乳房のしこりです。その他に、乳房の痛みや、乳頭からの血液のような分泌物などがあります。

▼「おっぱいのセルフチェック」をしましょう
乳がんはただ一つ「自分でも見つけられる」がんです。乳がんを早期に発見するために、毎月月経が終わって1週間くらいの間に、閉経後の人は覚えやすい日を決めて、月に1度「おっぱいのセルフチェック」をしましょう。

毎月セルフチェックをしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられ

れるようになります。少しでも異常があったら、ためらわずに乳腺外科を受診しましょう。実際、乳がんと診断された人のおよそ8割は、自分で乳房の「しこり」に気づいて病院を受診した人です。

しかし、セルフチェックだけでは自覚症状がないため、検診が早期発見の機会です。

町では、30歳以上の偶数年齢の女性を対象に、乳がん検診を実施しています。本年度は6月上旬ごろに、対象の年齢の人に乳がん検診

今日からやってみよう「おっぱいのセルフチェック」
乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできます。



5月31日は『世界禁煙デー』です
「受動喫煙」という言葉を知っていますか。受動喫煙とは、副流煙（たばこの火から立ち上る煙）を吸うこと、つまり他人が吸ったたばこの煙を吸わされることです。

副流煙は、フィルターを通らずに有害物質がそのまま漂うため、主流煙（喫煙者本人が吸うたばこの煙）より有害物質が2〜4倍多く含まれています。喫煙は自分だけでなく、周りの人の健康にも影響を及ぼす「緩慢な他殺」なのです。

5月31日は「世界禁煙デー」自分自身の健康のためにも、あなたのまわりの大切な人を守るためにも、たばこについてあらためて考え直してみたいかがですか。

▼問い合わせ先
保健福祉課 健康づくり業務 ☎(62) 21115



ママとお姉ちゃん（愛咲ちゃん（右））と一緒にポーズ。

お姉ちゃん（愛咲ちゃん）と元気に遊ぶ愛翔くん。その姿を見て「二人とも元気で健康に育ってほしい」とパパとママは話しています。

鈴木 愛翔くん

平成 21 年 7 月生まれ
～小田 智則さん・智明さん夫婦の長男

8カ月には見えないほど堂々とした体格の愛翔くん。長男として、初の節句を迎えました。

「生まれたときから大きかったので、よく大きいって言われますね。離乳食も好き嫌いなく、なんでも食べています。お姉ちゃんより食べるかも」と、笑顔で二人の子どもを見つめるママの智明さん。

「パパが大好きですね。仕事が終わって、一緒に風呂に入るときは楽しそう。寝るときもわたしがだっこするとなかなか寝ないのに、パパだとあつという間に寝るんです」と笑う。

愛翔くんのマイブームは、動くおもちゃを追いかけること。お外を散歩するのも大好きで、外に出るだけで機嫌良くニコニコしています。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62) 2111

サークル紹介

Circle introduction

「昔は猪苗代にもたくさんのおタルがいました。あのころの古き良き猪苗代を復元したい。だから、『蛭を増やそう』『じゃなくって『呼び戻そう』なんです」と笑顔で話す小橋勝幸事務局長。

学びいなにあるピオトップを中心に、猪苗代じゅうにホタルを増やそうと活動しているグループが「猪苗代に蛭を呼び戻そう会」です。

本年度は、ホタルの観賞会や餌となるカワニナの飼育などの活動に取り組みます。菅家会長は、「もつと町民の皆さんに関心を持ってもらえるよう、活動を続けていきたい」と話しました。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。
☎(62) 2111

猪苗代に蛭を呼び戻そう会 (菅家文左衛門会長)



(写真左) 町民の皆さんにもっとホタルのことを知ってもらうため、ホタルが暮らす環境を再現した水槽を学びいなに設置しています
(写真右) 古里を取り戻したいと話す菅家会長(左)と小橋事務局長(右)

4月20日、学びいなで開催された総会の様子

