

**砺波総合病院**  
から

外科  
北川 桂子

市立砺波総合病院  
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。



**10月はピンクリボン月間です**

**Let's自己検診**  
**(乳がん検診)**

日本は長寿の国ですが、乳がんは年々増加してきています。日本女性の約15人に1人が乳がんになり、年間1万人以上が乳がんで死亡しています。しかし、乳がんは早期発見すれば約9割の人が治る病気です。

ピンクリボンキャンペーンは、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを訴えるためにアメリカで始まりまし



**乳がんの早期発見のために乳がん検診と自己検診を行いましょ。**

検診では触診とマンモグラフィ（レントゲン検査）を行います。マンモグラフィは乳房を板に挟んで撮影する検査で、乳房を挟むときに痛みがありますが、触診ではわかりにくい乳がんを発見することができます。

乳がん検診は砺波市健康センターでも予約することができます。

自己検診は自宅でも簡単にできます。月1回ほど行ってみてください。入浴時に大きな鏡の前に立ち、両腕を上げたり下げたり、さまざまな角度から乳房を観察してください。

（乳房の大きさや形に左右で差がないか、くぼみ、盛り上がり、ひきつれ、発赤、乳首の陥凹・湿疹・ただれ・かゆみがないかなど）

あおむけに寝て触診をします。右の乳房は左手で、左の乳房は右手で、人差し指から薬指の指の腹でなぞるように乳房を触ってください。「」の字を書くように乳頭から順に触ったりして、まんべんなく触診します。このとき、しこりがないかみてください。乳房全体がごつごつしてよくわからないことがあります。そのときは一か所だけしこりが入っているような感じがしないか確認してみてください。軟らかいけど、乳房のなかでしこりと動かしこりを触れることもあります。

乳首を絞ってみて分泌物が出ないか調べてください。特に血が出たり、茶

色の分泌物が出たりしたときには検査が必要です。首や脇にもしこりが触れないか触ってみてください。リンパ節が触れることがあります。

触診の時期は生理が終わって1週間以内の乳腺の張りがなく軟らかいときに行うのがいいでしょう。

もしも何か変化に気づいたら、躊躇せず（ためらわず）に病院を受診してください。



**10月はピンクリボン月間**

砺波総合病院では乳がんの早期発見と自己検診の推進のため、10月にピンクリボンキャンペーンを行います。

病院の正面玄関と患者サロンに自己検診についてのパネル展示を行います。

10月18日（土） 11時から12時に、南棟2階の第1、2会議室で市民公開講座を行います。演題は「乳がんの早期発見と自己検診の方法」です。

10月8日（水）、10月22日（水）の13時から15時まで南棟2階の患者サロンでは「茶話会、ヨーガ、自己検診法、メディカルスタッフ相談会」を行っています。

どれも予約はいりません。気軽に参加してみてください。質問などがあれば気軽にしてください。

**地域リハビリテーション講演会**

**日時** 10月22日（水）午後7時から  
**場所** 砺波市文化会館 多目的ホール  
**テーマ** 「脳卒中からの人間回復」  
**講師** 世田谷記念病院 副院長 酒向正春氏  
入場無料。  
どなたでもご来場いただけます。  
**主催** 砺波地域リハビリテーション支援センター、市立砺波総合病院  
**共催** 砺波厚生センター

アメリカの人気女優が乳がんの予防のために乳房切除を行ったニュースが話題になりましたね。彼女の場合は、遺伝子異常が見つかり乳がんを発症するリスクがありました。子供たちのために乳がん予防として乳房切除術を選択しました。

こんな勇気は私達にはなかなかありませんね。しかし、私達女性の誰もが乳がんになる可能性があります。

乳がんは診断が早ければ治療が可能です。自分のため、家族のために勇気を出して乳がん検診、自己検診をしてみてください。

乳がんが見つかった時には私達がサポートします。きつと家族もあなたを支えてくれるはずですよ。