

始めよう！乳房自己触診

合言葉は「さしみ」

生理開始後1週間頃に行いましょう。閉経後の人は、毎月日を決めて行いましょう。

① さわってみる

仰向けに寝て、片方の手を頭の後ろにおきます。もう一方の指を3本そろえ、指の腹で乳房を軽く押さえるように触れます。(石ころ、ビー玉、おはじきのようなものが触れないか確認します)



② しぼってみる

乳首を軽くつまみ、異常な分泌物(血液がまざったようなもの)が出ないか確認します。

③ みてみる

鏡の前で、両腕を上げたり、下げたりして、乳房にくぼみやひきつれ、変色などがないか観察します。



★次の項目にあてはまる人は、乳がんにかかる可能性が高いといわれています。

- ・ 初経年齢が早い
- ・ 閉経年齢が遅い
- ・ 出産歴がない
- ・ 初産年齢が遅い
- ・ 授乳経験がない
- ・ 40歳以上である
- ・ 母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる
- ・ 高身長
- ・ 閉経後の肥満
- ・ お酒をよく飲む



現在、乳がんは、日本人の女性がかかるがんの中で第1位となり、約十六人に一人が生生涯のうちに乳がんにかかると言われています。三十歳代から乳がんにかかる人が増加し始め、五十歳前後にピークを迎えます。

また、乳がんにかかる人は、乳がんが死亡する人の三倍以上だと言われています。これは、女性の乳がんの生存率が比較的高いことを意味しています。つまり、早期に発見し治療を行えば、治る可能性が高いということです。

早期の乳がん発見には、マンモグラフィによる検診(市では、四十歳以上の女性を対象に二年に一回実施)が不可欠です。

そして、乳がん検診と合わせて大切なのが、もう一つ。自己触診です。左記のとおり乳房自己触診を行い、もしも異常に気付いた時は、早めに乳癌外科を受診しましょう。

健康きらり

女性のがん罹患率第1位「乳がん」

乳がんは、唯一自分で

発見できる可能性のあるがんです!!

お問い合わせ

健康福祉部

健康づくり課(山東庁舎)

☎55-8105

☎55-2406

このように認知症の中には、早急に治療をしないといけない病気もありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。

【ビタミンB1が欠乏すると脚がむくんだり心臓が拡大したり、力が入らず、思うように動けないなどの脚気の症状が現れます。また、脳にも影響し、意識がもうろうとして、アルツハイマー病とよく似た症状が現れることがあります。栄養不足、お酒の飲み過ぎ、胃を切る手術を受けた人や、糖尿病がある人はリスクが高くなります。

【正常圧水頭症】 私たちの頭の中には「髄液」と呼ばれる液体がいつも流れています。何かの原因により髄液の流れや吸収がうまくいかず、脳が圧迫されることで生じます。認知症状、歩行障がい、尿もれなどの症状が現れます。

【慢性硬膜下血腫】 脳と頭蓋骨の間に血液がたまる病気で、頭を打ったあと、2週間から3ヶ月の期間に起こります。また、お酒の飲み過ぎ、脳の圧力が下がる、感染、動脈硬化、貧血などでも起こることがあります。

治療の時期が遅れると、意識がなくなったり、知能障害、頭痛、吐き気、片麻痺、言葉が出てこないなど様々な脳の症状が現われ、放っておくと命に関わることもあるので早急に治療が必要です。

【甲状腺機能低下症】 甲状腺ホルモンは、全身の新陳代謝をスムーズにする大事な働きがあります。精神面や身体活動の調整にも働きますので物忘れ、人格の変化、暖かい季節でも寒がる、低体温、便秘、顔の表情が鈍くなる、はれぼったくなる、肌が乾燥する、しわがれ声、話し方がゆっくりになるといった症状が現れます。

【認知症を起こす他の病気の例】 認知症の原因となる病気で一番多いのはアルツハイマー病ですが、他の病気が認知症の症状を起こしていることがあります。その場合は、原因となる病気を治療することで症状がよくなります。

【地域包括支援センター】 治療してなおる 認知症もある 早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

早期発見、早期治療が大切なわけ

お問い合わせ

健康福祉部

福祉支援局(山東庁舎)

☎55-8110

☎55-8130

まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

12月9日(月)の給食



子どもたちに大人気のメニューです。おいしく仕上げるコツは、スパゲティを固めに茹でおくことです。ブロッコリーや白菜など身近にある野菜でも代用できます。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



クリームスパゲティ

材料 (4人分)

スパゲティ(乾)	60g	塩	少々
塩	少々	マッシュルーム(水煮)	40g
ベーコン	40g	チンゲン菜	40g
玉ねぎ	160g	ホールコーン	20g
にんじん	1/4本	シチューの素	30g
バター	4g	牛乳	40g
水	260CC	生クリーム	大さじ1
コンソメ	小さじ1		

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎは5mm幅のくし形切り、にんじんは薄めのいちよう切り、ちんげん菜は1cmのざく切りにしておく。
- ② 鍋に、バターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。次に水、コンソメを加え、しばらく煮る。
- ③ 別鍋で2つに折ったスパゲティを固めに茹でおく。
- ④ 野菜に火が通れば、マッシュルーム、コーン、チンゲン菜を加え、さらに牛乳・生クリーム・シチューの素を入れ、とろみをつける。
- ⑤ 茹でたスパゲティを入れて、軽く混ぜ合わせ、火を止めればできあがり！

シリーズ



多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「料理を通じて多文化交流」

～ハンガリー料理交流会に20人が参加～

米原市多文化共生協会では、外国の食文化などに触れてもらおうと、11月23日(土)に市民交流プラザでハンガリー料理交流会を行いました。講師は、ハンガリー生まれの藤田アニコーさん(栗東市在住)。ハンガリーの有名な家庭料理「グヤーシュスープ」をはじめ、じゃがいもの重ね焼きやハンガリー風クレープなど6品を3つのグループに分かれて調理しました。

今回は、日本語教室を受講されているブラジル籍や中国籍の方々も参加。参加者のみなさんは藤田さんの指導のもと、レシピを見ながら、和気あいあいと調理されていました。特にスープの味付けなどが少し難しかったようですが、予定の時間を少しオーバーしながらも、6品を完成。早速、みなさんで試食して、出来栄を確認していました。

参加者からは「ハンガリー料理を作るのは初めてだったけど、どれも珍しくて、とてもおいしかった」「みなさん熱心で、楽しく過ごせた。料理やお菓子の作り方が参考になった」「今後もこのような交流会があれば、参加したい」と大変好評でした。

料理をいただいた後は、藤田さんからハンガリーの食文化を中心にお話しいただき、参加者のみなさんは熱心に耳を傾けていました。



▲指導するハンガリー生まれの藤田さん(写真中央)



▲手際よく、調理される参加者のみなさん

お問い合わせ

米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)

☎52-6629 ☎52-4539