

あなたの健康

応援します。

乳がん自己検診法

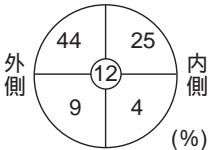
乳がんは年々増加の傾向にあり、現在、女性の乳がん発症の第1位です。しかし、早期に治療すれば、ほとんどが治る病気です。日常の健康管理として、乳がん自己検診を行いましょう。

自己検診のポイント
月に1回、日を決めて定期的に行ないましょう。月経が終わった後、1週間以内が適当です。

乳房全体をまんべんなく、また、乳がんの発生率の高い部位を重点的にチェックしましょう。

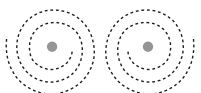
ステップ1(視診)
鏡の前で、乳房や乳頭にくぼみやひきつれはないか、また色の变化やただれはないか調べます。両腕を下げた状態、上げた状態で、それぞれ正面、側面、斜めからもチェックしましょう。

乳がん部位別発症率(国立がんセンター)



ステップ2(寝て触診)

あお向けに寝て、検査する側の腕を曲げます。



また、肩の下にタオルなどを敷くと、乳房が平らに広がるので調べやすくなります。

左乳房は右手、右乳房は左手で調べます。4本の指をそろえ、指先の腹側で乳房を軽く押さえ、脇の下から渦巻きを描くように、乳頭に向かって指をすすめ、まんべんなく調べます。

最後に乳頭、乳房全体をつまんで、分泌物が出ていないかチェックしましょう。

ステップ3(立って触診)
お風呂で石けんをつけて行くと、手がなめらかに滑って、小さなしこりも見つけやすくなります。ステップ2と同様に、脇の下から渦巻きを描くようにまんべんなく調べます。

(市保健師 末永節枝)

からだ元気

ヘルシーメニュー

「ぬめり」のムチンが

夏のスタミナ源に

モロヘイヤを刻んだときに出てくる「ぬめり」には、糖の吸収を遅らせ、血糖値が急上昇するのを抑える働きがあります。また、胃の粘膜を保護し、消化を助けるので、夏場に冷たいものを取り過ぎて弱った胃を守ってくれます。ヤマモ、ナメコ、オクラなどの「ぬめり」にも同様の作用があります。

旬の食材「モロヘイヤ」を使って

モロヘイヤのくたくたスープ

材料：4人分 調理時間約15分

モロヘイヤ...1束、とうふ(もめん)...200g、豚もも肉...100g、梅干し...1コ、生姜...1かけ、塩...小さじ1/2、こしょう...少々、水...600

作り方

モロヘイヤは葉だけを摘み、さっと茹でる。茹でたら、包丁でたたくようにざく切りにする。豚肉は1 くらいの幅に切る。厚手の鍋を熱したところに豚肉を入れ、カリッとなるまで炒める。に生姜のみじん切りを入れて炒め、水と梅干しを加える。



梅干しをつぶしながら煮て、ふつふつとなってきたら、1 角に切ったとうふ、のモロヘイヤを加える。

モロヘイヤでスープにとろみがついたら調味料で味を整える。

豚肉はカリカリになるまで炒めましょう。梅干しの塩分で調味料は加減して下さい。モロヘイヤを包丁でたたく時、細かくすればするほどトロトロになります。

1人分栄養価
エネルギー85kcal、たんぱく質8.7g、脂質2.6g、カルシウム77mg、食塩相当量1.1g
(地域活動栄養士 田中弘子)

健康相談
日時・場所 5日・周防公民館 / 22日・浅江公民館 / 25日・室積公民館 / 28日・三島公民館 いずれも9時30分～11時
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など
健康増進課・大和支所(住民福祉課)では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談(電話も可)に応じます。
また、健康増進課では、禁煙相談や脳いきいき相談(もの忘れ、認知症予防等の相談等)も予約制で行っています。

1歳児お誕生相談
日時・場所 5日9時30分～11時・周防公民館 / 7日13時30分～15時・あいばーく光 / 19日9時30分～11時・島田公民館 / 22日9時30分～11時・浅江公民館
内容 身体測定、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談



すやかが通信

問合せ あいばーく光健康増進課
0833(74)3007

7月

休日診療所をご利用ください

診療科目 / 内科系・外科系
診療時間 / 午前9時～午後5時
電話番号 / 0833(74)1399
7月の診療日 / 3日、10日、17日、18日、24日、31日
外科系で3日、18日は耳鼻科、24日は皮膚科の医師が診療します。
受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいばーく光
車出入口から入ってすぐ左

1歳6か月児健診
日時・場所 15日 13時～14時・あいばーく光
内容 身体計測、歯科検診、小児科検診、栄養相談、歯科相談、保健相談等
持参物 母子健康手帳、健康診査票



持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、歯ブラシ

歯の健康相談
日時・場所 5日9時30分～11時・周防公民館 / 7日13時30分～15時・あいばーく光 / 22日9時30分～11時・三島公民館
内容 口腔内チェック、歯みがき指導、相談
持参物 歯ブラシ、母子健康手帳、大人は健康手帳
あいばーく光では、無料で成人歯科健診も実施します。対象者は、母親・妊婦と40歳以上の人です。
(13時30分～14時30分受付)

