

山梨県がん患者サポートセンター

出張がん相談

相談無料
秘密厳守



あなたの“がんの悩み”を話してみませんか。
ご本人、ご家族が抱えている心配ごとを保健師や
ピアサポーター(がんを経験した仲間)が相談を
お受けします。



10月に富士吉田市で出張相談を開催しました。

【次回開催予定】

平成28年1月15日(木)13:00~15:30

大月市総合福祉センター

【内容】

保健師・ピアサポーター(がん経験者)による無料相談

ご予約・お問合せ先(保健師、看護師が対応いたします)

はなして
055-227-8740

受付時間 9:00 ~ 17:00 (土日祝日、年末年始は除きます)

第30回県民の日記念行事、「健康広場」に出展いたします

病気の予防と早期発見、健康づくりについての各種展示
や測定を実施いたします。

会場にお越しの際は、当健康管理事業団の出展ブースに
どうぞお立ち寄りください。

日時：平成27年11月14日(土)・15日(日)
10:00~15:30

会場：小瀬スポーツ公園 健康広場

内容：医師による健康相談・がん相談(日曜のみ)
乳がん視触診モデル体験
骨密度測定
活力年齢測定
血圧測定
がん・生活習慣予防パネル展示

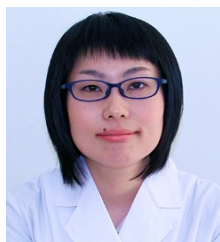


昨年の様子



職員紹介

検査課(臨床検査技師) 池田 彩香(いけだ あやか)



平成27年3月より臨床検査技師として検査課に入職致しました池田
彩香と申します。

臨床検査技師として至らないところが多々ありますが、早く仕事にな
れるよう日々精進していきますので、よろしくお願い申し上げます。

山梨県
健康管理
事業団



平成27年 秋号

【発行者】



公益財団法人
山梨県健康管理事業団
〒400-0034
山梨県甲府市宝1丁目4-16
055-225-2800(代)
<http://www.y-kenkou.or.jp/>

各種普及啓発 活動報告

■がん征圧街頭キャンペーン

9月は「がん征圧月間」でした。9月15日(火)7時
40分よりJR甲府駅南口周辺で『がん征圧街頭キャン
ペーン』を行いました。県をはじめ、山梨県がん検診
受診率向上プロジェクト推進企業(山梨中央銀行、山梨
信用金庫、甲府信用金庫、山梨県民信用組合、東京海
上日動火災保険)、他関係機関の約30名が参加しまし
た。チラシと啓発グッズを配布し、がん検診受診を呼
びかけました。



■結核予防街頭キャンペーン

9月24日~30日は「結核予防週間」でした。結核
予防会山梨県支部である当事業団は、9月25日(金)7時
40分よりJR甲府駅南口構内で『結核予防街頭キャン
ペーン』を行いました。県、山梨県愛育連合会、山梨県
連合婦人会の協力のもと啓発グッズを配布し、結核予防
週間の周知と結核予防を呼びかけました。



■いきいき山梨ねんりんピック2015

9月26日(土)に小瀬スポーツ公園で行われた『いきい
き山梨ねんりんピック2015』に参加しました。チラシ、
啓発冊子、花の種等の啓発グッズを配布し普及啓発を
行いました。



もっと知ろう!! 乳がんについて

定期検診とセルフチェックで乳がんを早期発見しましょう

先日、女性タレントの北斗晶さんが乳がんと闘っていることを公表されました。
奇しくも10月は乳がんの早期発見の大切さを伝えるピンクリボン月間です。
今回は女性のがん発症第一位でもある乳がんについて特集します。

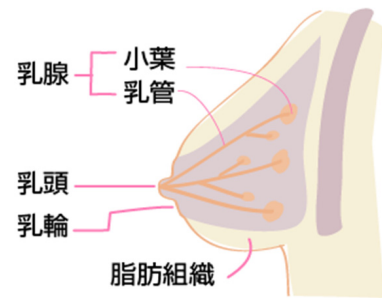


増加する乳がん

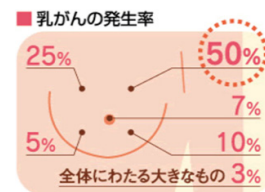
乳がんとは、過剰な女性ホルモンが引き金となり乳腺の細胞ががん化してしまう病気です。日本人のおよそ12人に1人が発症する可能性があり、2014年には約13,000人が亡くなっているという恐ろしい病気です。

乳がんのできやすい部位

乳房の仕組み



大人の女性の乳房は乳頭を中心に乳腺が放射状に並んでいて、それぞれの乳腺は小葉に分かれ、小葉は乳管という管(くだ)でつながっています。
乳がんの90%以上はこの乳管から発生するといわれています。



発生部位では左の乳房にできやすく外側上部が約50%と最も多くなっています。

乳がんの検査 (画像診断)

マンモグラフィ(乳房X線)検査

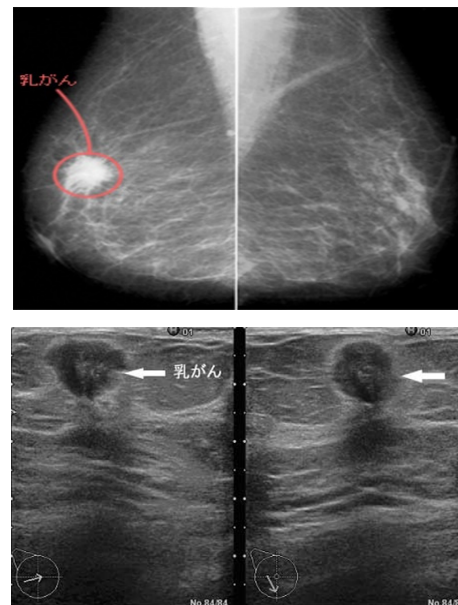
2枚のプラスチック板の間に乳房を挟んで圧迫し、上下左右からX線撮影します。
早期発見、良性・悪性の区別などに適します。

超音波(エコー)検査

超音波を体内にあて臓器からの反射(エコー)を画像化します。
早期発見、良性・悪性の区別、ガンの広がりや転移の有無を診るのに適します。

CT・MRI検査

がん診断の後に広がりや転移の有無を検査します。



受診率向上をめざして

山梨県の乳がん検診受診率(48.6%)は全国で一番高く(全国平均は34.2%・2013年国民生活基礎調査)、関心は高いと言えますが、まだ5割には達していません。

がんから身を守るためには、無症状のうちに早期発見し、早期治療につなげることが大切です。乳がんは1mmから1cmになるまで15年程度かかり1cmから2cmになるには2年もかからないといわれています。だからこそ2cm以下の早期がんを発見するためには、乳がん検診が大切になります。

セルフチェックで早期発見を

乳がんは自分自身で発見できる数少ない癌のひとつです。月に1度の自己検診(触診)によるチェックは、被爆の危険や検査費用もかからず非常に優れた発見方法です。自分の健康は自分で守るの意識を持って一人ひとりが自己検診と定期検診を心がけることが大切です。



1 鏡の前で形をチェック
鏡の前で両腕を上げ、脇の下から乳房にかけて観察。乳房の一部に引きつれや陥没がないか、左右の大きさが不自然に違ってないかを確認する。



2 全体をくまなく触る
ボディソープなどで指の滑りを良くしてから、人差し指・中指・薬指の3本で脇の下から乳首までまんべんなく円を描くようになるまで。硬いしこりがないか確認。



3 分泌物がないかチェック
左右の乳首を軽くつまんで、透明の液や血などの分泌物が出ていないか確認する。

レディース検診のご案内

当事業団では、例年実施しておりますレディース検診(乳がん・子宮頸がん・骨粗鬆症)の実施を予定しております。どうぞお気軽にお問い合わせ、お申込みください。

お申し込み・お問い合わせ先 (女性スタッフが対応いたします)

☎ 055-225-2800

おかけ間違いのないよう、番号をよくご確認ください

受付時間 9:00~17:00 (土日祝日、年末年始は除きます)

日程等、詳細な情報はホームページにも掲載していきます。合わせてご覧ください。

<http://www.y-kenkou.or.jp/>

