

# 歯ッピーキッズ

## 3歳児健診時 「むし歯なし」の子



6月11日(木)に泗水会場で、6月17日(水)に七城会場で、6月26日(金)菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介します。(敬称略)

### 泗水会場

- 木相子健介 (◎ 桜山二)
- 隈部 花 (◎ 永)
- 新崎 菜央 (◎ 富の原一)
- 仁志 隆成 (◎ 富の原一)
- 東 亜津沙 (◎ 富の原中央)
- 近藤 白菜 (◎ 朝日団地)

### 七城会場

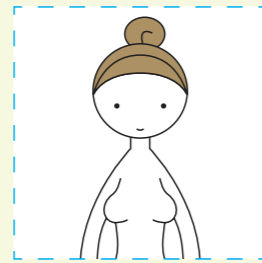
- 坂田 遥羽 (◎ 雇用促進)
- 村上 蓮 (◎ 清水)
- 高野 未来 (◎ 菰入)
- 松田 真優 (◎ 雇用促進)
- 赤星 日向 (◎ 本村)
- 山川 蔵之真 (◎ 流川)
- 緒方 友香 (◎ 山崎)
- 久野 聖司 (◎ 深川)
- 神谷 美緒 (◎ 北原)

### 菊池会場

- 岩永 梨暉 (◎ 袈袋尾)
- 木原 夕葵 (◎ 下西寺)
- 佐藤 菜津 (◎ 花房台)
- 財津 光哉 (◎ 亘)
- 地下 拓志 (◎ 亘)
- 田中 るり (◎ 北宮)
- 富岡 智英 (◎ 上西寺)
- 松岡 美咲 (◎ 市野瀬)
- 丸山 明人 (◎ 高野瀬)
- 森田 史一郎 (◎ 片角)
- 田畑 希子 (◎ 亘)

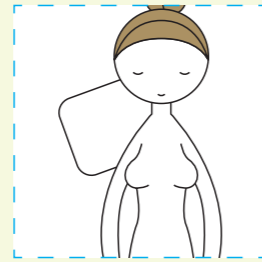
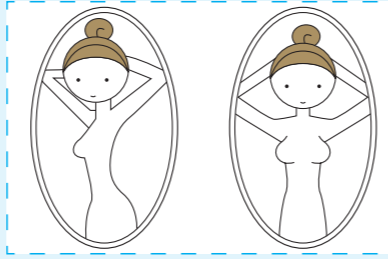
むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

## 乳がんの自己検査法



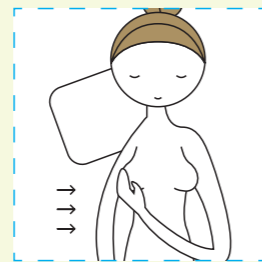
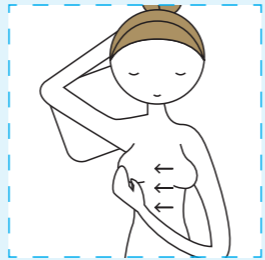
- 鏡の前に立ち、両腕を下げたまま、次のことを調べます。
  - ①左右の乳房の形や大きさに変化はないか
  - ②乳房のどこかに皮膚のへこみや、ひきつれがないか。
  - ③乳首がへこんだり、ただれたりしていないか。

- 両腕を上げて、正面、斜めを鏡に映し、1と同じことを調べます。(しこりがあると、そこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります)



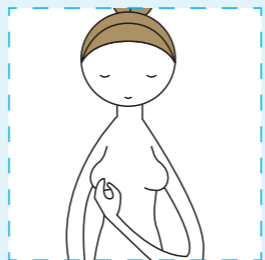
- 仰向けに寝て、右肩の下に、薄い枕か座布団を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

- 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で(指をそろえてのばす)胸の中央部に向かってすべらせるように軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



- 乳房の外側半分を調べるには、右腕を自然な位置に下げ、左手の指の腹で、外から内に向かって同様に触れてみます。  
注) 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じるので、必ず指の腹で探ってください。  
右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。

- 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血液の混じった液が出ないかを調べます。



※自己検診で、しこりを見つけたからといってそのすべてが乳がんとは限りません。むしろ乳がんでないことのほうが多いのです。少しでも気になる症状があったら、ためらわず専門医の診療を受けましょう。

## 健康だより

# 「乳がん検診」のすすめ

乳がんにかかる女性は世界的に増加の一途をたどっています。日本でも1年間に約4万人の人が乳がんにかかっていて、女性がかかるがんの第1位になっています。今回は、女性なら誰もがかかる可能性のある「乳がん」について考えてみましょう。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係

### 増加している乳がん

今、女性の約20人に1人が乳がんになると言われており、胃がんを抜いて1994年より女性のがん第1位です。そして、年間約1万人の人が乳がんを患っています。家族や姉妹、親戚、友人、職場の同僚など、身近に乳がん経験者がいる人も少なくないのではないのでしょうか。乳がんは、40〜50歳代に多いと言われていますが、最近では、20〜30歳代の若い女性にも増えています。乳がんは、女性ホルモン(エストロゲン)と深い関係があることが分かっています。乳がんにかかりやすい傾向として次のことが上げられます。

- ①初潮年齢の若い人
- ②閉経年齢の遅い人
- ③出産をしていない人
- ④初産年齢が30歳以上の人
- ⑤血縁者(祖母・母・姉妹)に乳がんの人がいる
- ⑥肥満(BMI25以上)の人

乳がん撲滅の第一歩は、検診をきちんと受けることです。検診を受けずに、進化した状態で見つかったら、乳房を切断した上に命まで落とすことにもなりかねません。

### 乳がん検診を受けましょう

早期発見には、マンモグラフィ検査や超音波検査が不可欠です。菊池市では、8月から開始する複合健診で、20歳以上の人に超音波検診、40歳以上の人にマンモグラフィ検診を行っています。超音波検査は人体に全く害もなく、苦痛もない検査です。また、マンモグラフィは乳房撮影専用の装置で、乳房を片方ずつ平たくはさんで圧迫し、レントゲン撮影により視触診では分からないくらい小さなしこりや石灰化を見つけるものです。撮影時間は数十秒で、1回の検査の放射線被曝量は極めて微量です。そのため放射線による身体への影響はほとんどありません。乳がんを早期発見できれば、女性の体にとって負担の少ない治療法にもつながります。女性の皆さん、是非定期的に乳がん検診を受けましょう。複合健診のお知らせは19ページに掲載しています。事前に申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

### 月に1回は自己検査をしましょう

乳がんは乳房の中に、固くて痛みのない小さなしこりがあります。このしこりがあるかどうか、自分で調べるのが「自己検診法」です。乳がんは、自分で見つけることのできる数少ないがんのひとつです。自己検診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るようになります。生理が終わってから1週間後、閉経した人は毎月、日を決めて調べましょう。

### 乳がんのどきどき瞬間

乳房の外側の上方が一番多く、次いで内側の上方、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。

