



公益財団法人
やまがた健康推進機構

健康情報誌

しあわせ

2016.9

VOL. 82

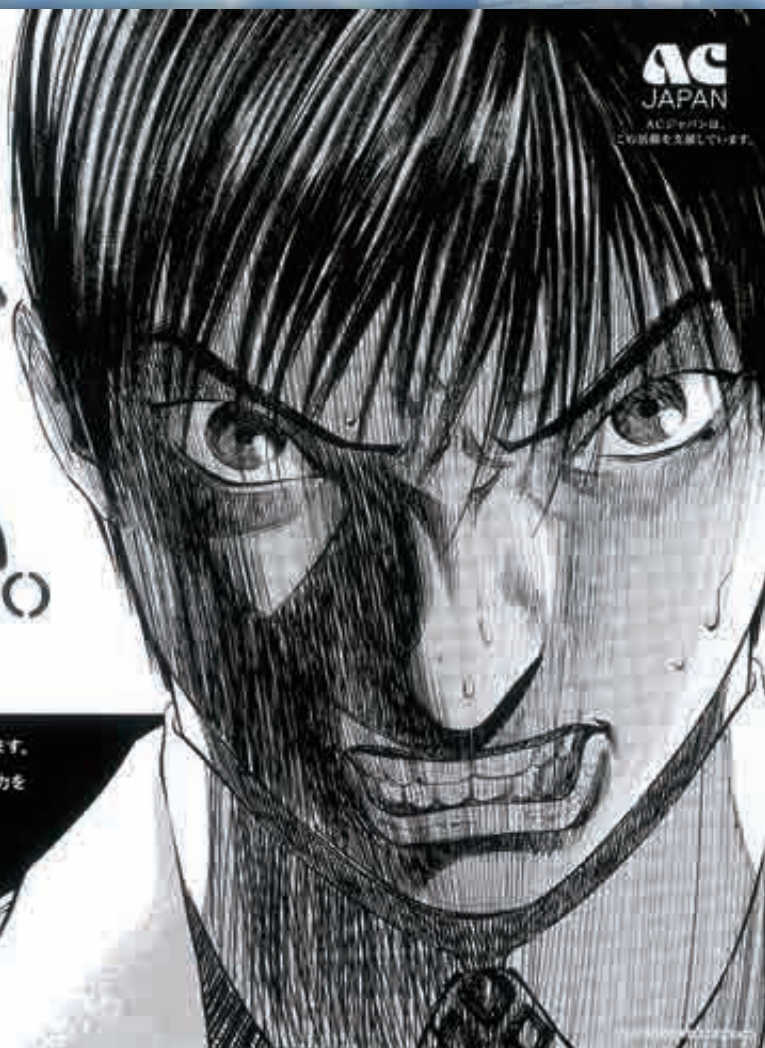
結核は、 ひとつと ではない。

世界三大感染症のひとつ、結核。それは社会の中にしぶとく残って、人々を苦しめ続けています。世界の結核の60%はアジアで発生しており、わたしたち結核予防会は、結核対策の国際協力を進めて、日本国内だけでなく、アジアと世界の結核を制圧するために、日々活動しています。

2020年までに、日本を結核低蔓延国に

公益財団法人結核予防会
Japan Anti-Tuberculosis Association

結核予防会 印刷



CONTENTS

日本人の12人に1人が乳がんになる時代！

やまがたピンクリボンフェスタ 2016

9月は『がん征圧月間』です

知ってますか？「結核」が、現代の病気だってコト

複十字シール運動にご協力ください

広報媒体のご紹介

自分のお気に入りの“身体活動”を+10 プラステン

少しの工夫で楽しくおいしく健康に♪

♪健康って
いいね!

日本人の

12人に1人が 乳がんになる時代!

～検診と自己チェックで乳がんは恐くない～

乳がんは、日本人女性がかかる（罹患する）がんとしては、最も多いがんです。罹患率は今もなお増加傾向にあり、年代では30歳以降から増え始め、40歳～50歳代にピークを迎えます。最近では60歳代でも増えており、閉経後に多い欧米と似た傾向になってきました。

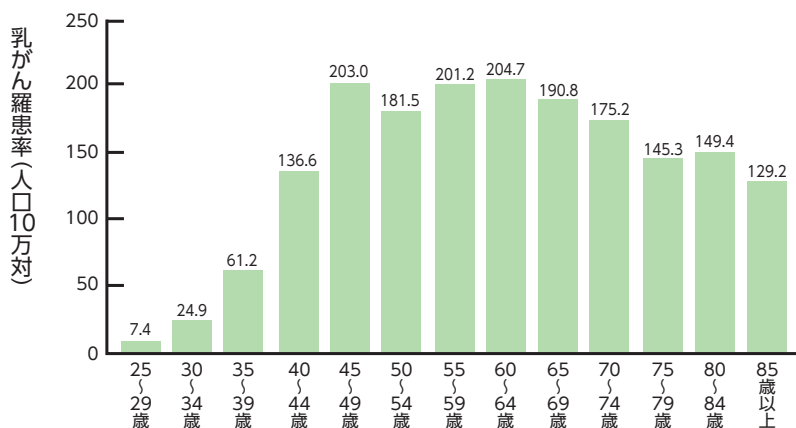
乳がん増加のはっきりとした原因はわかりませんが、食生活の欧米化（高脂肪、高タンパクの食事）やライフスタイルの変化（未出産や高齢出産など）が指摘されています。

国は40歳以上を対象に、2年に1回、乳房X線撮影＜マンモグラフィ＞の検診を受けるよう推奨しています。（自治体によっては、毎年実施しているところもあります。）

マンモグラフィは、乳房をプラスチックの板に挟んで平たく圧迫して撮影し、1cmに満たないような微小な病変を発見することができます。

40歳以下の人は乳腺が発達しており、がんが乳腺に隠れて、マンモグラフィ検査で発見しにくいデメリットがあるため、現在は国の指針に入っていませんが、乳房の超音波検査がすすめられています。

年齢階級別 乳がん罹患率



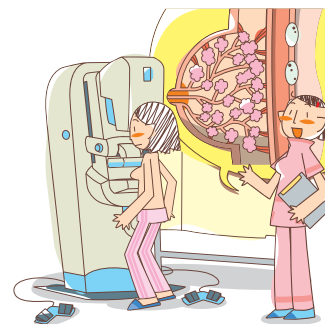
出典：国立がん研究センターがん対策情報センター 地域がん登録全国推計から（2011年）

こんな人は要注意!

次のような人は、乳がんにかかるリスクが高くなりますので注意が必要です。

- 40歳以上
- 30歳以上で未婚
- 初潮年齢が早い（～12歳）
- 閉経年齢が遅い（55歳～）
- 初産年齢が遅い（あるいは出産経験がない）
- 閉経後の肥満
- 家族内に乳がんになった人がいる

乳がんは、早期発見・早期治療を行えば9割以上の人が治る病気です。
検診に加え、右ページの手順に従って毎月セルフチェックを行いましょう。





※検診後の異常のない乳房の状態を覚えておきましょう。

鏡に向かってセルフチェック

①



②



乳がんは自分で発見できる数少ないがんのひとつです。

毎月、生理が終わり乳房がはっていない時期に自己検診を実施しましょう。閉経後の人は毎月、日にちを決めて実施してください。

また、次のような症状をみつけたら、定期検診を待たずに乳腺外科、または乳腺専門外来のある医療機関を受診してください。

①入浴後などに、鏡の前に立ち両腕を下げた自然な状態で、左右の乳房を観察します。

- **大きさや形に変化**はないか
- **皮膚のくぼみ、ひきつれ**はないか
- **乳腫、ただれ、発赤**はないか
- **乳頭からの異常分泌、乳頭・乳輪のただれ**はないか

②両腕を頭のうしろに組んだり、上げたり下げたりして、正面・側面・斜めからも乳房を観察します。

乳房を触ってセルフチェック★

③



触ってチェック

④



あおむけに横になり触れます。(乳房が上を向くように肩の下に薄い枕かクッションを敷くと調べやすくなります。)

- **乳房全体、わきの下にしこり**がないか

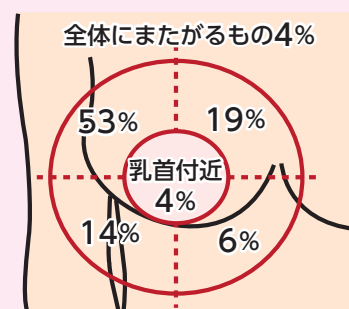
③腕を上げ、乳房の内側半分を指の腹で軽く圧迫し、まんべんなく触れてみます。

④腕を下げ、乳房の外側半分を指の腹で同じように、まんべんなく触れてみます。

反対側も同様にチェックします。

(イラスト・資料：公益財団法人日本対がん協会発行資料より抜粋)

乳がんのできやすいところ



乳房の外側上方が一番発生しやすい部分です。

(出典：東北大学病院データ
2011～2014年)

やまがたピンクリボンフェスタ2016 ～10th Anniversary～

「やまがたピンクリボンフェスタ」を今年も10月2日(日)に山形テルサ及び霞城セントラルにて開催いたします。

平成19年より発足した「やまがたピンクリボン」も今年で10周年を迎え、今年の「やまがたピンクリボンフェスタ」ではこれまでの軌跡を振り返る10周年記念講演会を行います。また、特別ピンクリボン大使として生稲晃子さんをお招きし、ご自身の体験談を踏まえたお話をしていただく予定となっております。さらに、当日はレディオサイエンスのミニLIVE等の楽しいイベントも予定しております。

現在、乳がんの罹患率は12人に1人とされており、死亡者数も増加しています。この機会により多くの方に参加していただき、乳がんの正しい知識を深め、ピンクリボン運動の輪を広げていただければと思っております。



9月は『がん征圧月間』です

2016年度 がん征圧スローガン

「大切な あなたと一緒に がん検診」

最近、有名人のがん闘病についての報道を目にする機会が増えています。

がんによる死亡者数は年々増え続け、年間約37万人の方が命を落としています。日本対がん協会と日本医師会では、がんに対する正しい知識とがん検診受診率向上を広くアピールするため、9月を「がん征圧月間」と位置づけ、全国で運動を展開しております。当法人も月間通しての啓発運動を行い、県民の皆様へ「がん征圧」を呼び掛けてまいります。

がんを防ぐためには、禁煙や食生活の改善などの一次予防、検診による早期発見、早期治療による二次予防が大切です。日本人の2人に1人が生涯に一度はがんを患い、3人に1人ががんで亡くなるいま、この機会にがんについて向き合ってみませんか。



知っていますか？

「結核」が、現代の病気だってコト

『結核』と聞くと、過去の病気と思いがちですよ…。

しかし、現在でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている、我が国の主要な感染症です。山形県の罹患率は、全国に比べると低い状況にありますが、厚生労働省の調べによりますと、平成27年は82名が発病しております。

また、日本の結核の状況は、合併症を伴う高齢患者の増加、感染症のある結核患者の受診・診断の遅れ、若年層での外国人患者割合の増加、自治体別罹患率格差など、複雑化し、多くの問題を抱えています。

『結核予防週間』は、厚生労働省、結核予防会、都道府県等が主催となり、結核撲滅のために、より多くの方々に結核の予防知識を深めていただく啓発活動の強調週間です。

この機会に是非、結核についての理解を深めて頂き、ご自身はもちろん身近な方を結核から守りましょう。



結核のない明日をつくるため…

複十字シール運動にご協力ください

★複十字シール運動とは

胸部の疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることを目指した、世界共通の募金活動です。

頂いた募金は

- ①発展途上国への結核対策
- ②結核予防のための広報活動や教育資材の作成
- ③結核予防団体への活動助成
- ④結核の調査研究費

などに活用されております。

●平成28年度のシール●



募金額のめやすは、小型シール1枚100円、大型シール1枚1,000円以上でお願いしております。



下記まで、お気軽にご連絡ください

50th Anniversary

公益財団法人

やまがた健康推進機構

☎023-688-8333

担当：総務係

広報媒体物のご紹介

当法人では、がんや生活習慣病、結核などの疾病予防に関する広報媒体物を整備しており、無償で貸し出しを行っております。

健康まつりや研修会などの機会に、是非ご活用ください。

このたび、新たに整備しました媒体物をご紹介します。

○子宮がん模型



○子宮腔鏡診所見模型



他にも各種媒体物を整備しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせ先) 公益財団法人やまがた健康推進機構
山形検診センター 総務係
TEL 023-688-8333

Autumn Has Come

自分のお気に入りの
“身体活動”を

+10 プラステン

小さいあ〜き
みつけたあ〜♪

『秋だ、スポーツだ!』と、気合を入れすぎる必要はありません。

暑い夏も終わり、さわやかな季節の到来。

この季節だから堪能できる、心と体に気持ちいい活動を今の生活に10分プラスしてみませんか？

厚生労働省のアクティブガイド

- ① 気 づ く／まわりにきっかけがいっぱい!
- ② 始 め る／一日10分今より動く!
- ③ 達成する／無理ない目標を!
- ④ つながる／家族や仲間と楽しさ喜びUP

景色のいい場所に車で移動〜
得した気分ウォーキング

〈お気に入りの場所探し〉



てきぱき歩き10分で、歩数は約1,000歩



朝、窓を開けて
さわやかな空気を深呼吸しながら
ストレッチや体操

〈すがすがしい新しい一日のスタート〉

平日の大型ショッピングセンター内を
ウインドウショッピング
(歩くことを意識して)

〈掘り出し物が見つかるかも〉



ちょっと
立ち止まって

リラックス

少しの工夫で
楽しくおいしく健康に♪

減塩レシピ♪

エネルギー …18kcal
塩 分 … 0.7g
(1人分)



食感が満足感に♪
★グリーンレタスの
のり巻き

かけ塩で減塩！
★鶏肉の
パリパリ焼き

エネルギー …181kcal
塩 分 … 0.5g
(1人分)



★鶏肉の パリパリ焼き

材料 4人分

鶏もも肉80g … 4枚
にんにく … 2かけ
サラダ油 … 小さじ2
塩 … 小さじ1/4

作り方

- ①鶏もも肉は、厚い部分を観音開きにし厚さを同じにする。
- ②にんにくをすりおろし、鶏肉に揉みこみ 15 分程度おく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮を下にして入れる。皮にこんがり焼き目がつくまで弱火で 5 ～ 6 分焼く。全体が白っぽくなったら裏返して焼く。食べやすい大きさに切り分け、皿に盛る。
- ④食べるときに、塩をふる。

★グリーンレタスの のり巻き

材料 4人分

グリーンレタス … 8枚
焼きのり(全形) … 4枚
ノンオイルドレッシング…10g
(お好みのもの)

作り方

- ①グリーンレタスを洗い水気を切り、のりでのり巻きのようにくるくると巻く。
- ②容器に分量のドレッシングを入れる。
- ③のりで巻いたグリーンレタスをドレッシングにつけながら食べる。
食感を楽しむために、食べる直前に巻く。

☆ポイント☆ 下味などに塩分を使用せず、食べる時に料理の表面へ調味することで、舌でしっかりと塩気が感じられる2品。普段の調味より、1/2～1/3の塩分量になります。

ほかにも… 減塩レシピ♪

切干大根のカレー炒め煮

カレー粉などの香辛料を使うと塩味が少なくても美味しくいただけます



今回のレシピはホームページに順次アップされます。
「減塩のススメ」としてポイントもたくさん掲載しております。ぜひご覧ください！

健康っていいね

検索

URL→<http://www.yamagata-yobou.jp/>



公益財団法人

やまがた健康推進機構



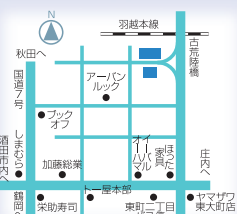
年に一度は健康診断を受けましょう!

健康に関するお問い合わせは、
お近くの検診センターに
ご連絡ください。

庄内検診センター



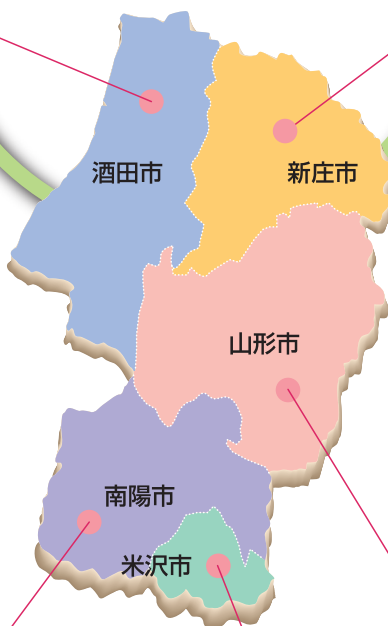
酒田市東町一丁目 23-1
TEL.0234-26-1882 FAX.0234-26-2786



最上検診センター



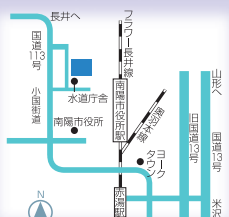
新庄市大手町 2-49
TEL.0233-23-3411 FAX.0233-23-3413



南陽検診センター



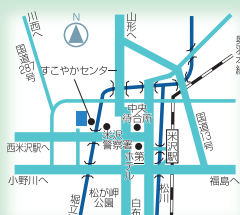
南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303 FAX.0238-43-6972



米沢検診センター



米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811 FAX.0238-21-8812



山形検診センター



山形市蔵王成沢字向久保田 2220
TEL.023-688-6511 FAX.023-688-2766

