



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

2022.9

VOL. 94



飯豊連峰 御西小屋からみた朝焼けの大日岳

撮影：山形検診センター所長 後藤敏和

CONTENTS

- P.2 ご存知ですか。ブレスト・アウェアネス
- P.4 がんになっても自分らしく生きるために知っておきたいこと
- P.6 検診車のご紹介
- P.7 高コレステロール血症予防レシピ
- P.8 複十字シール運動

♪健康って
いいね!



ご存知ですか。ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは？

日ごろから自身の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識する生活習慣のことです。現在、新たな生活習慣として「ブレスト・アウェアネス」が提唱されています。具体的には次の4つを行いましょ。

4つのポイント

- ① ご自分の乳房の状態を知る ☞ 乳房のセルフチェック
- ② 乳房の変化に気を付ける
- ③ 変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける*

※詳細はお住まいの市町村へお問い合わせください。

自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、乳房を意識して生活することで、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながります。乳房の変化に気が付いたら迷わず医療機関を受診しましょう。

触ってCheck「乳房のセルフチェック」

入浴時やシャワーで体を洗う時など



- ① 両腕を下げた状態で乳房の形を鏡で見ます。両腕を上げた時、くぼみ・ひきつれ・乳首のへこみ・湿疹のようなただれはありませんか？



- ② あおむけの状態、乳房が胸の上に平均に広がるよう寝ます。指の腹で圧迫するように乳房やわきの下に触れた時固く小さなしこりはありますか？
- ③ 左右の乳首を指で軽くつまみ、キュッとしばった時、血のような液体は出ませんか？

日本人女性のがん死亡の上位に位置する乳がん。乳がんの予防方法はありません。しかし、マンモグラフィによる定期検診やセルフチェックが大切です。早期発見で9割の人は治ります。

ご自分の乳房の状態を常に知ることが大切です！

乳がんを克服した方の体験談

今回、がん総合相談支援センターに寄せられた実際に乳がんを経験し、克服した方の体験談をご紹介します。

◆自己検診で乳がんを発見

「えっ、これ何？」46歳の時、シャワーを浴びながら何気なく自己検診をしたら、乳房の奥の方で指先にかすかな米粒のような物を感じてドキッとした。がん？違う！気のせいだと打消しながらも、受診した結果はがん。早期ではあったが、浸潤がんであった。



Aさん

私はある日、胸にしこりをみつけ奈落の底へ突き落とされたようでした。半信半疑で検査を受けました。乳房は温存でき完治できたのは、早期発見のおかげです。自分と大切な人の未来のため、自己検診はとても大事です。



Bさん

◆検診で乳がんを発見

自分の健康確認のために毎年検診を受診。精検をとの通知に、胸に手を当てると確かにしこりが…自己診断可能な乳がんなのに…呑気に構えていました。日常の体調と変化にしっかり向き合うことが大切だと感じています。



Cさん

自分の乳房の状態について、常に関心を持つことの重要さがうかがえますね

**大切なあの人に
ポストカードを送って乳がん検診、
ブレスト・アウェアネスの
重要性を伝えてみませんか**

今年度から当機構にて、乳がん検診を受診した方が乳がん検診やセルフチェックの大事さを伝えるためのポストカードを作成しております。

ぜひ、乳がん検診を受診しご自身の健康について確認し、あなたの身近な方にもポストカードを使って伝えてみましょう。

10月はピンクリボン月間となります。この機会にご自身の乳房について意識した生活を送ってみませんか。



※全センターでご用意しておりますが、数に限りがございます。

**10月は山形県がん検診推進強化月間でもあります。
この機会にぜひ検診に行きましょう。**

がんになっても自分らしく生きる ために知っておきたいこと

“がん治療による外見の悩みを支援するアピアランスケア”

山形県がん総合相談支援センター
がん相談員／がん看護専門看護師 松田芳美



「がん治療による外見の悩み」と聞いて、イメージするのは脱毛でしょうか？

がん治療は、他の病気と比べて正常な細胞にも大きな影響を与えることが特徴です。「化粧してもくすみが消えない」「眉毛がないと営業で印象悪いよな～」「爪が割れて指先も痛いし生活が不便」など、日常生活に影響を及ぼし、自分らしく生きることを難しくさせます。

今回は、がんになっても自分らしく生きる「アピアランスケア」をご紹介します。

▶アピアランスケアってなんだろう？

「アピアランス(Appearance)」とは「外観や容貌」のことで、「アピアランスケア」は、国立がん研究センター中央病院の外見関連患者支援チーム(2005-2012)が提唱した造語です¹⁾。脱毛(頭髪、まつ毛、眉毛等)、皮膚や爪の変色、爪の変形、手術の傷あとなど、がんの治療によって起こる外見の変化に対して、患者の悩みに対処し、支援することを「アピアランスケア」と呼びます²⁾。

1)野澤柱子, わが国におけるアピアランスケアのあゆみ, がん看護26(3), 235-241, 2021.

2)がん情報サービス URL <https://ganjoho.jp/public/index.html>



◀がん情報サービスの
詳細はコチラ

▶がん相談支援センターでかかわったケース紹介

○「髪の毛だけではなくまつ毛や眉毛、体毛まで抜けるなんて!」と語るAさん(女性)

治療前から、脱毛に備えて、ウィッグやケア帽子を早々に購入し、自慢のロングヘアも段階的にショートにしていたAさんが、想定外の出来事についてショックを受けて来談されました。



脱毛は、覚悟ができたと思っていたんだけどね。実際に抜けると、抜けた髪を見るたび涙がでてしまって。「ウィッグだなんてわかんない、自然だね～」って言われる度、逆につらくて「わざわざ言うな」って怒りさえ覚える。それでも最近は気にならなくなったけどね。

でも、脱毛って髪の毛だけじゃないんだね。まつ毛ないと涙は出るし乾くし、ほこり入って痛いし、眉毛ないと汗が直接目に入る。何より、人相変って自分じゃないみたい、おしゃれもできない。

治療中はなかなか生えてこないから、専用のつけまつげもあるけど、長い目で付き合えるように、好きなデザインの伊達眼鏡や、つばの広い帽子も効果ありますよ。眉毛の書き方もウィッグ屋さんとか、美容師さんに教えてもらうのもいいかもしれないですね。



「早速試してみる!」と、後日、素敵なサングラスをかけ、夏の日差しを避ける素敵な帽子をかぶり、自慢しに来てくれました。

○「爪がギザギザになって、皮膚も厚くなって格好悪い」と手を眺めるBさん(男性)

男性、特に高齢男性では普段からクリームを塗ったり、紫外線を気にしたりする習慣がないためか、皮膚の変色や爪割れが進み、10本の指が絆創膏だらけになっている姿をよく見かけます。Bさんは、私が健康診断の問診の時に会い、お声をかけた方でした。



治療が終わったらよくなるだろうと思ったんだけど、また追加で治療したから、もっとひどくなっちゃって。指はパンパンに腫れているし皮はべろべろむけるし、爪もボロボロで服を着るのも大変。友達に見られて説明するのも嫌だから、最近では遊びに誘われても理由をつけて断っているんだ。医者に出してもらった薬も塗っているんだけどね…。

お友達との交流が減っているのは寂しいですね。薬の塗り方はどうしていますか？皮膚に付けたらこすらずに、軽くトントンと叩きながら伸ばしていくと皮膚になじむし、傷つけませんよ。爪は爪切りではなく爪やすりを使うと割れにくい爪になりますよ。爪の赤ちゃんが生え際あたりを軽く押して刺激すると新しい爪が生えやすいと言われてます。



「だいぶきれいになっただろ?!」と、1年後の検診に見え、30分ほど、お友達と出かけたツーリングの話を楽しそうに教えて下さいました。

▶なぜ、アピアランスケアが必要なのか？

「外見なんて二の次、三の次。どんな治療でも受けてがんを治すことが一番!命が一番!」と自分に言い聞かせながら、外見の変化を相談することができない時代が長く続いていたように思います。

私は、他県の都道府県がん診療連携拠点病院で平成19年にがん相談支援センターの相談員となつてすぐ、ウィッグ業者と協力し、「脱毛・ウィッグ相談会」を月に1回(3時間程度)開催しました。最初は、訪れる方が少なく、「こんなこと相談していいの?」と遠慮がちにドアを開ける人、「男なのに容姿を気にするなんて格好悪いけど」と恥ずかしそうに語る人がポツリポツリ訪れていました。そんな方たちが、ウィッグを付けて鏡を見ると笑顔になり、治療で茶色くなった爪が専用のマニキュアできれいになると目をキラキラさせていました。男性は特に、「眉毛を描く」「つけまつ毛」という発想がないので、人相が悪くなって、お客さんに怖がられるのではないかと心配する方もいました。

ご紹介した、お二人のケースからも分かるように、外見の変化は、人とのつながりや生きる希望といった、社会的な問題、心理的な問題に大きな影響を与えます。見た目を整えることで生活の質が改善され、治療継続への支援にもなります。がん治療とアピアランスケアは同時に行われることが必要ではないかと強く思います。

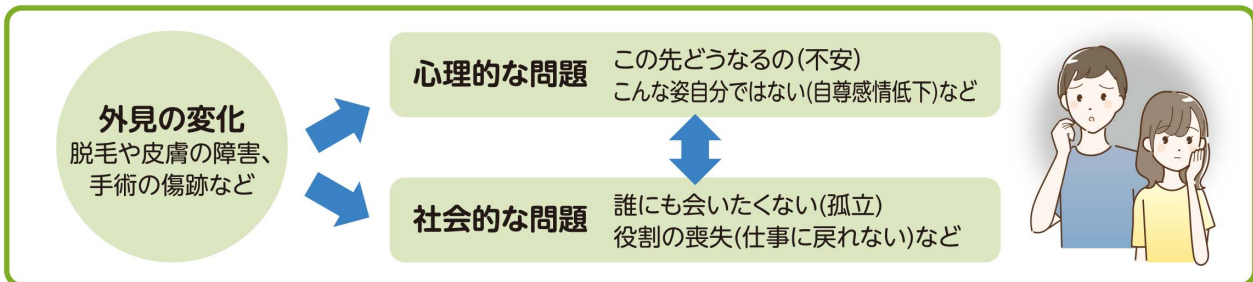


図. アピアランスが与える影響

野澤桂子,アピアランスケアとは, がん看護27(3),223-228, 2022,内,p224図1「状況分析フレーム:外見変化との問題をあらためて整理する」を基に、著者が作成した。

▶声に出してみよう「アピアランスケア」

ここで紹介したアピアランスはほんの一部です。他にもがんの種類や治療の方法などによって、さまざまな外見の変化で困っている方がいらっしゃると思います。

「髪の毛はいつから染めていいの?」「マニキュアや化粧水はどんなものを選べばいいの?」「ウィッグの選び方がわからない」など、日常生活で困っていることを声に出してみてください。

最寄りのがん相談支援センターを
活用しよう

都道府県および地域がん診療連携拠点病院には、アピアランス外来が設置されている場合がありますので、最寄りのがん相談支援センターにご相談ください。

薬剤性脱毛サポート美容師に
相談してみよう

山形県内には、研修を経て認定された美容師が、専門的な相談に対応しています。
URL <http://www.ba-yamagata.or.jp/>



検診車のご紹介

庄内検診センターに胃部・呼吸器併用検診車、循環器・超音波併用検診車が納車されました。

今回は循環器・超音波併用検診車をご紹介します



循環器・超音波併用検診車



胃・呼吸器併用検診車

検診車内を
一部お見せ
します



今回製作しました検診車は、受診者の皆さまが安心してご利用いただけるような設計となっております。

検診車内の壁や棚、職員の作業台などは感染対策を考慮し、抗菌仕様となっております。

また、従前の車両より拡大しつつ、カーテンによる間仕切りを見直したことで、ゆとりある検診スペースを確保し、圧迫感の軽減を目指しました。

また、混雑状況に合わせ、ベッドを椅子としても利用できる構造に変更しました。

検診車を利用される機会がありましたら、ぜひ注目してみてくださいね。



心電図・超音波検査スペース



現在は椅子ですが、背もたれ部分を下ろすとベッドに早変わり

当機構では胃部・呼吸器併用検診車が8台、呼吸器検診車が1台、循環器検診車が1台、循環器・超音波併用検診車が2台と、合計12台の検診車を配置しております。山形県内全域にて、検診車が直接皆さまの地域に伺いますので、お住まいの近くの公民館などで受診される際にご利用ください。

検診車の活用が、がんの早期発見・早期治療に繋がるよう、地域住民の皆さまの健康管理に貢献したいと考えます。

さば缶とニラのちぢみ風

さば缶には、さばの良質な脂(DHAやEPA)がたくさん含まれています♪

エネルギー
…171kcal
塩分… 0.8g



【材 料】2人分

A	さば水煮缶	1/2 缶
	ニラ	1/2 束
	長ねぎ	1/4 本
	塩	小さじ 1/4
	しょうが	1/2 かけ
	ごま油	小さじ 1/4
	卵	1 個
	小麦粉	50g
	水	大さじ 3
	ごま油	小さじ 1/2
	ポン酢	適量
	コチュジャン	適量

【作り方】

Aをつくる

- ① ねぎはみじん切り、ニラは小口切りにし、塩を加えて混ぜる。
- ② ①に煮汁ごとさば缶を入れて混ぜ、すりおろしたしょうがを混ぜる。
- ③ 風味づけにごま油を加える。

ちぢみを作る

- ① 卵と小麦粉をボールに入れて混ぜ、水を加える。
- ② ①にAを混ぜ、ごま油をしいたフライパンで焼く。
- ③ お好みで、ポン酢やコチュジャンを添えて。



ポイント

さば缶の塩分やごま油の風味などで、味付けなしでも美味しくいただけます。ぜひ、ひと口目は味を付けずにそのままどうぞ。



ほかにも… 高コレステロール血症予防レシピ♪



いわしの
つみれ汁



濃厚♪
かぼちゃプリン



今回のレシピは
ホームページに
掲載されています。
ぜひご覧ください!

健康っていいね

検索

URL→<https://www.yamagata-yobou.jp/>

コロナ下のいま、なぜ健診を受ける必要があるのか？

これまでは新型コロナウイルス感染症が拡大し、外出自粛が要請されるなどの影響から、健診の延期や健診・医療機関の受診を控える傾向がみられました。

実際には発見されていたはずの病気が発見されず、早期発見であれば治っていたはずの病気が手遅れになる可能性があります。

早期発見・早期治療のためにも、健診を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。

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的とした、世界共通の募金活動です。

★いただいた募金は

- 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。皆様のご協力をお願いいたします。



【大型シール】



【小型シール】



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。

右記まで、
お気軽に
ご連絡ください



公益財団法人
やまがた健康推進機構

山形市蔵王成沢字向久保田2220
☎023-688-8333 担当：事務局 総務係

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

庄内検診センター

酒田市東町一丁目 23-1
TEL.0234-26-1882

最上検診センター

新庄市大手町 2-49
TEL.0233-23-3411

米沢検診センター

米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811

南陽検診センター

南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303

みんなで広げよう!
健康の輪

年に一度は健康診断を受けましょう!

