

10月は「鹿児島県ピンクリボン月間」です。

受けてますか？乳がん検診

～女性30代から64歳の死亡原因第1位は乳がんです～

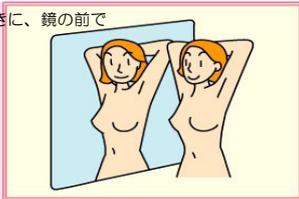


乳がんの罹患者は年々増加し、女性の20人に1人はかかるといわれています。早期に発見すれば高い確率で治療することができますが、検診受診率は低く、特に若い年代の死亡率が上昇しています。予防のために**自己検診&定期検診**をすすめます。

自己検診を始めましょう

毎月1回の自己検診を！ 検診時期：月経が始まって1週間後（閉経後は毎月1回一定の時期に）

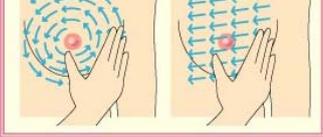
●入浴時や着替えのときに、鏡の前で確認します(視診)



●仰向けの姿勢で乳房や脇の下のリンパ節を触ります(触診)



●指の腹を使って乳房全体をくまなく触れてみましょう。



●いつもと違うしこりやかたさがないか。

●えくぼのようなくぼみがないか。

●乳頭がただれたり、かさぶたになっていないか。

●乳頭から血液が湿ったような分泌物がないか。

●わきの下に、しこりがないか。

●皮膚が赤くはれたり、オレンジの皮のようにざらざらしていないか。

しこり

くぼみ

ただれ

分泌物

わきの下のしこり

皮膚の変化

一つでもあてはまる症状があれば、乳腺の専門医受診をおすすめします。

厚生連では、職場健診として健診項目に乳がん検診を追加できます。また、40歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施している市町村もあります。

年1回の定期検診をうけましょう

《乳がん検診で実施する検査》

・**視触診** 視診で乳房の変形・ひきつれ・くぼみの有無を、触診でしこりの有無、大きさ・硬さを調べる

・**マンモグラフィ** 乳房専用のX線撮影。視触診では発見できないしこりを診断できる

・**超音波検査** 超音波により乳房の病変を調べる。

旬のおすすめレシピ

健康な体づくりは、まず毎日の食事から！旬の食材を使った健康レシピをご紹介します。

【作り方】

- ① ウィンナーと玉ねぎは、一口大に切る。人参は、小さめに切る。
- ② しめじとブロッコリーは、小房に分ける。
- ③ 鍋にバターを溶かし、①、②を加えて軽く炒めたら、水とコンソメを加え軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③に豆乳を加え、さらに弱火でゆっくり1分加熱する。塩・こしょうで味を調える。

たっぷり野菜の豆乳スープ

～寒い冬にぴったりの、身体が暖まる栄養満点メニュー。いろいろな材料で応用できます～

【材料】 4人分

ウィンナー	6本	豆乳(無調整)	400cc
人参	1/4本	水	200cc
玉ねぎ	1/2個	バター	大さじ1
ブロッコリー	1/2株	コンソメ	小さじ4
しめじ	1/2袋	塩・こしょう	少々

JA鹿児島県厚生連
 地域医療推進部 地域医療推進課
 〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
 TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
 皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。