



石垣市健康福祉センター 保健師 長嶺孝子

先月号に引き続き乳がん検診のお話です。先日9/1～9/13までの約2週間「乳がん検診」が行われました。約2081名の方が受診いただきました。会場には毎年顔なじみの方や数年ぶりに受診した方、今回、初めて受診した方・・・さまざまでしたが、皆さん女性特有のがんについて、真剣に考えている様子が伺えました。自分は大丈夫と思わず、女性なら誰でもかかる病気であることを忘れてはいけません。乳腺外科の先生より「乳がん患者の約6～7割は自分で気になってくる方、自己検診はとても大事！」との話もあり、毎年検診会場で保健師や看護師が自己検診法について説明しています。「ここで自己検診の事を知り、毎月行っていたら、なんか変と思い病院受診し、初期の乳がんだった。大きな手術もしなかったし、今はもう

大丈夫よ」という方にも出会いました。また、初めて乳がん検診に来たという方には受診のきっかけを伺っています。「実は友人が乳がんになって心配で・・・」「親に進められて」「友人に行こうと誘われて」など・・・きっかけはいろいろですが、近年若い方の受診が増えている事はとてもうれしいことです。年に1回の検診は専門の先生に診てもらえる唯一の機会ですが併せて月1回の自己検診がいかに大事かを毎年の検診で強く感じています。年に1回は地域のがん検診、職場でのがん検診、人間ドックなどの検診を受けて欲しいと思います。そして自分自身で行う「乳がん自己検診」を忘れないでください。少しでも気になったら次の検診を待たず、医療機関又は健康福祉センターへご相談ください。

自己検診法

チェック 1 見て

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」はありませんか？鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み胸の筋肉を緊張させ色や形を見てください。



チェック 3 つまんで

「血が混じったような分泌物」は出ませんか？乳頭の根元を軽くつまんで分泌物が出ないか調べて下さい。



チェック 2 さわって

「しこり」はありませんか？3本の指を揃えて伸ばし全体をまんべんなく触り「しこり」の有無を確認。



チェック 4 横になって

「しこり」はありませんか？仰向けに寝て背中の下に低めのタオルを入れ乳房を触って確かめる。



おいしく、けんこう 健康料理 ♪

健康福祉センター 栄養士 根神文子

【作り方】

①玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1cm角に、にんにく、生姜はみじん切りにする。長ネギは白髪ねぎにする。②フライパンにゴマ油を熱し、にんにく、生姜を炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加え透き通るまで炒める。サバ缶の身を入れてほぐしながら炒める。③豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、Aの粉チーズ、コショウを入れてひと混ぜし、火を止める。④ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根を天盛する。

一口メモ【サバ缶】

・サバは脂質に富んだ魚です。EPAやDHAなどの多価不飽和脂肪酸が多く悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。ビタミンB12、ビタミンDも多く含まれています。缶詰は空気、水、細菌などが絶対に入らないように密封しており、完全に加熱殺菌してあるので、食中毒の心配もなく、保存料などの食品添加物も使われていません。真空状態で加熱殺菌をするためビタミンその他の栄養分は家庭で料理したものよりも多く含まれていると言われています。手軽に摂取できる加工食品としてはお魚の缶詰は最適です。原料をそのものにDHAやその他の栄養素も多く含まれ、骨等も柔らかく食べやすくカルシウムの摂取にも役立ちます。缶汁の中にもDHAやEPAがたくさん含まれているので調理法を工夫して利用すると良いでしょう。

材料/分量（4人分）

ごはん	600g	サバ水煮缶	1缶	たまねぎ	1個	赤ピーマン	1個	ピーマン	1個
にんにく	1かけ	しょうが	20g	長ネギ	1/3本	貝割れ大根	1/4パック		
ごま油	小2	豆板醤	小1/4	酒	大1				

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
431kcal	19.9g	9.8g	233mg	1.1mg	0.8g



サバのピリ辛ろぼろ風どんぶり

A{ 粉チーズ 大4 コショウ 少々