



# みんなのけんこうガイド

※各保健センターへのお問い合わせは午前8時30分からです。

★本庄市保健センター ☎2003  
児玉保健センター ☎5540  
※児玉保健センターは不在の場合もあります。  
事前に電話でお問い合わせください。

## ●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】 ☆印…午前9時30分～10時、★印…午後1時～1時30分

※対象者には通知します。

内 容	対象となる人（お住まいの地域）	日 程	会 場
★3～4か月児健康診査	平成22年10月生まれ（本庄地域）	2月23日(水)	本庄市保健センター
	平成22年10月～11月生まれ（児玉地域）	3月17日(水)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成22年4月生まれ（市内全域）	2月23日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成21年7月生まれ（本庄地域）	2月21日(月)	本庄市保健センター
	平成21年7月～8月生まれ（児玉地域）	3月16日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成21年1月生まれ（市内全域）	2月22日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成20年1月生まれ（本庄地域）	2月22日(火)	本庄市保健センター
	平成20年1月～2月生まれ（児玉地域）	3月15日(火)	児玉保健センター

## ●育児相談・学級

【会場】 児玉保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター(☎2003)へ。

内 容	対象となる人	日 時	その他	
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	相談・計測希望の人	2月25日(金) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
母乳相談	母乳のことで相談がある人	2月25日(金) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
カンガルー広場 (情報交換・友達づくりの場)	0～2歳児とその保護者	2月14日(月) 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。	
おや親タマゴ	マタニティ エクササイズ	これからママになる人 会場:本庄市保健センター	2月9日(水)・3月9日(水) 午前10時～正午	先着20人。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	3月5日(土) 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。

## 休 日 急 患 の 診 療

### ●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

(本庄市保健センター内 ☎3322)

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

診療科目 内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

### ●在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

2月6日(日)	中 沢 皮 膚 科	東 台 2 丁 目	☎21112
2月11日(祝)	中 村 外 科 医 院	日 の 出 3 丁 目	☎21621
2月13日(日)	西 澤 整 形 外 科	上 里 町 七 本 木	☎33060
2月20日(日)	根 岸 医 院	児 玉 町 児 玉	☎20071
2月27日(日)	服 部 ク リ ニ ッ ク	東 台 4 丁 目	☎24467
3月6日(日)	春 山 眼 科 医 院	け や 木 1 丁 目	☎21260

ご利用ください!小児救急電話相談「#8000」

休日や夜間のお子さんの急病時にご利用ください。県内であれば、ブッシュ回線の電話や携帯電話から「#8000」を押すとつながります。  
(相談料無料・通話料利用者負担)

受付時間

・月曜日～土曜日 午後7時～11時  
・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後11時

★119番は、緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課(☎1119)でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

ださい。(お持ちでない人は保健センターまで)



## 子宮頸がん・乳がん検診を受けましたか

平成22年度の子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券を持っていて、今年度まだ検診を受けていない人は、早めに指定医療機関で受診してください。

※クーポン券は、指定医療機関以外では使用できません。

**実施期間** 3月31日(木)まで

\*お問い合わせは、本庄市保健センターへ

## 上手にヘルスアップ♪『手軽に健康ウォーキング!』

ウォーキングは、道具を使わずに自分の生活に合わせてできる運動です。

「運動を始めたいけど何をしたらいいかわからない」「正しい歩き方が知りたい」というあなた。みんな楽しく健康になれるウォーキングを始めませんか。

**日時** 3月1日(火) 午前10時～11時30分

**集合場所** 本庄市保健センター

**内容** 保健師の講話と実技

**対象** 74歳以下の市内在住者

**定員** 20人(多数の場合抽選)

**申込** 2月24日(木)までに本庄市保健センターへ

## 医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

## 乳がん検診について



乳房にはりめぐらされている乳腺に悪性の腫瘍ができるのが乳がんです。最近では、日本でも急速に増えてきています。1年間におよそ35、000人の女性が乳がんと診断されていて、女性に最も多いがんのひとつです。

乳がんの特徴は、40～50歳の女性に特に多く見られることです。乳がんで亡くなる女性は1年間に約10、000人で、40～50歳代の女性におけるがん死亡の23%を占めています。この年代の女性にとつて最も多いがん死亡原因となっています。

原因については、まだ詳しいことは分かっていませんが、女性ホルモン的一种であるエストロゲンの分泌ががんの発生に関係しているといわれています。そのため、初潮が早い、閉経が遅い、出産をしていない、高齢出産(初産年齢が30歳以上)などの人はホルモンの影響を受けやすく、がんになりやすいとされています。

乳がんの代表的な症状は、乳房にできる硬いしこりです。乳頭部分のただれや湿疹、乳頭から血液などが混ざった異常分泌が見られることもあります。症状が進むと、がんの周辺の組織が引きつれて、乳房や乳頭が変形することもあります。

乳がんと似た症状が現れるものに、乳腺症や乳腺炎などがあります。自分で判断せずに、しこりや痛みを感じた場合は医師に相談することをお勧めします。

従来の乳がん検診は、視触診のみを行うのが一般的でしたが、最近では、マンモグラフィーによる検査を併用することが重視されています。乳がん検診を受けることで、がんの確率で早期発見・早期治療が可能になります。

マンモグラフィーは、乳房を上下左右から押さえて平らにする専用の器具を使って、X線で乳房の内部の状況を写し出します。圧迫により、乳房内部の様子を鮮明に写し出すことができます。さらに、放射線被ばく量を少なくすることができます。圧迫の際に痛みを伴うことがありますが、生理前の1週間を避けると痛みが

少ないようです。乳房の大小に関わらず、撮影は可能です。マンモグラフィーにより、しこりになる前の小さながんやがん診断の要因となる微細な石灰化など、視触診では分からない早期のがんを発見することができます。

マンモグラフィーによる乳がんの70%以上は早期がん、乳房温存手術を受けることができます。マンモグラフィーによる乳がん検診は、乳がん死亡率を減らすという意味で有効であることが、科学的に確認されているため、多くの先進諸国では、マンモグラフィーによる乳がん検診が推奨されています。

日本でも、マンモグラフィーを用いた乳がん検診による死亡率の減少効果は、50歳以上で23%、40歳代では16%で、「50歳以上では死亡率減少効果を示す、十分な根拠がある。一方、40歳代については、死亡率減少効果を示す、相応の根拠がある。」とされています。

アメリカやイギリスでは、40～50歳代の女性のマンモグラフィー検診の受診率が70%以上と高く、その結果、乳がん発生率は増加しているにもかかわらず、乳がん死亡率が減少し始めています。それに対

して、日本では、マンモグラフィー検診の受診率が16%と低いため、乳がん死亡率も増加し続けています。

40歳以上の人は、2年に1回の検診でも、毎年受けた場合とほぼ同様の有効性が示されています。ただし、検診後でも、新たにしこりが見つかった場合には、速やかに医療機関を受診するようにしてください。

20歳代・30歳代の若年者を対象とした検診目的のマンモグラフィーには、有効性を示す科学的根拠がありません。若年性乳がんに対する有効性が確認された検診方法はいまだになく、しこりに触れるなどの自覚症状を認めるときは、速やかに医療機関を受診するようにしてください。

マンモグラフィーによる乳がん検診を受けると、通常、受診者1、000人中50人に精密検査が必要となります。さらに、受診者1、000人中1～2人が乳がんと診断されます。精密検査が必要と言われたら、必ず受診しましょう。乳がんは、早期に発見できれば高い確率での完治が期待できるので、定期的な自己チェックや定期検診の受診を心がけてください。