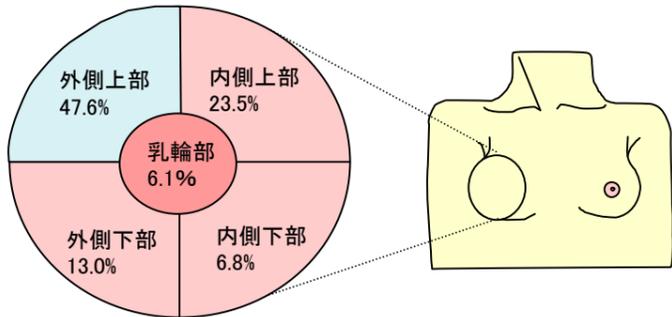


10月は乳がん月間 11人に1人がかかる乳がん

乳がんを患う日本人女性は11人に1人とされています。乳がんを患う女性は2013年に82773人となり、1980年と比べて約6倍となっています。乳がんは、30代から増加し始め、40代後半から50代前半にピークをむかえ、比較的若い世代で多くなっています。男性は、母親や妻、娘など自分の大切な女性が乳がんになるかもしれないことに関心を持って、検診を促すなど是非早期発見に協力をお願いします。

乳がんが多いのは「外側上部」



自己検診を毎月1回定期的に

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のために、月1回の自己検診を習慣づけましょう。毎月自己検診をしているうちに、自分の胸の状態がわかり、些細な変化に気付くことができるようになります。

時期

- 乳房がやわらかくなる月経終了後1週間～10日の間
- 閉経後の方は、日を決めて、毎月1回

便秘を治そう!

便秘とは

週3回しか排便がない状態、または、排便が困難な状態(便が硬い、強く力む、残便感、腹部不快感など)をいいます。

便秘を招く生活習慣をチェックしてみましょう!

- 朝食を食べない
 - 朝、トイレに行く時間がない
 - 便意を我慢することが多い
 - ダイエットをしている
 - 野菜や果物をあまり食べない
 - あまり歩かない、運動習慣がない
 - 睡眠不足
 - いつもストレスを抱えている
- これらのチェックが多い人ほど便秘になりやすいといえます。

便秘を解消する4つのポイント

- ①食事の内容を見直す**
野菜、果物、海藻、きのこ、玄米、雑穀などの食物繊維、ブロッコリーやほうれん草など緑色の野菜を積極的にとりましょう。
- ②排便のリズムをつける**
朝食を食べると腸が大きく動き、5～10分経つと便意がおこります。朝食後にトイレタイムを設けましょう。また、便意は我慢しないようにしましょう。
- ③よく歩く**
特別な運動でなくても、よく歩くことが便秘解消にはよいといわれています。
- ④質のよい睡眠をとる**
大腸の蠕動運動は睡眠中に起こります。質のよい睡眠をとることで便がスムーズにつくられます。

1 「入浴前」に鏡の前で

- 1 両腕を下げた状態で、乳房や乳頭を観察
- 2 両腕を高く上げた姿勢で、前・横・斜めから観察
- 3 乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液がないか確認



ポイント

- 乳房の形や大きさに左右差がないか
- しこりがないか
- ひきつれがないか
- えくぼのようなへこみがないか
- 湿疹のようなただれがないか
- 出血や異常な分泌液がないか

2 「入浴中」に洗い場で

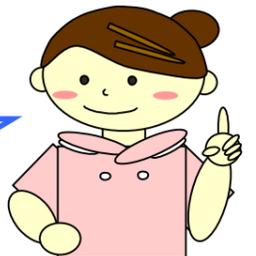
- 1 手にせっけんをつけて、指をそろえ、指の腹で乳房の表面に渦を描くようにして、しこりなどがいないかまんべんなく確認
- 2 わきの下にいれ、リンパ節が腫れていないか確認



3 「おやすみ前」ベッドで

- 1 仰向けで、右の乳房を調べるときは、右肩の下に枕を入れ、乳房が垂れずに胸の上に均等に広がるようにします。
- 2 反対側の腕の指先で入浴時と同じように左右の胸とわきの下を触って確認します。

気になる症状やしこりがある場合は、乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。40歳を過ぎたら乳がん検診を受診しましょう。



腸内フローラのための食事

腸内細菌が種類ごとに腸内にグループをつくって生息していることを「腸内フローラ」と言い、便秘だけでなく、病気や健康に影響を与えることもあります。腸内フローラの状態は一人ひとり異なり、生活習慣や年齢などで変化します。

☆腸内フローラを整える食事のポイント☆

「お・な・か・は・す・き・や・ト」

- す** 「酢」
お酢で腸内を酸性に保つことで、腸内細菌の働きがよくなる
- お** 「オリゴ糖」
オリゴ糖は善玉菌の大好物♪(玉ねぎ、ごぼう、とうもろこし、バナナ、ハチミツなどに多い)
- な** 「納豆などの大豆製品」
大豆由来のビタミン、ミネラルをたっぷりと！発酵食品である納豆は特にオススメ
- き** 「きのこ類」
豊富な食物繊維の他、β-グルカンという免疫増強物質が豊富
- や** 「野菜類」
葉物野菜、根菜類、豆類などいろいろな食品から1日350g以上を目安に
- は** 「海藻類」
昆布、わかめ、のり、ひじき、めかぶ、もずくなどの海藻には食物繊維がたっぷり☆
- よ** 「ヨーグルト」
ヨーグルトに含まれる乳酸菌は種類が豊富!!(ビフィズス菌、ブルガリヤ菌、カゼイ菌、クレモリス菌など)
- は** 「発酵食品」
ヨーグルト:ビフィズス菌、チーズ、キムチ、漬物:乳酸菌、味噌、醤油:麹菌、納豆:納豆菌

最近では腸内フローラで生活習慣病の予防や、うつ病治療などの研究も進んでいます。バランスの良い食生活で腸内フローラを整え、心も体も絶好腸に!