



ハッピースマイル 2023 秋号



10月は乳がん月間

乳がん検診を受けよう

PINK-R
19
ピンクの日

乳がんは女性がかかるがんの第1位です

日本では乳がんにかかる女性が年々増えており、今では年間約9万人の女性がかかると推定されています。30代後半から急増し、40代後半と60代後半でピークとなっています。

乳がんにかかりやすい人

- 家族（祖母、母、姉妹）内で乳がんにかかった人がいる
- 初潮が早く（11歳以下）、閉経が遅い（55歳以上）
- 初産年齢が遅い（30歳以上）、または出産経験がない

検査方法

*マンモグラフィ（乳房X線検査）

専用の撮影装置を使い乳房を透明の圧迫板で挟み、撮影します。触っても分からない小さながんを発見するのに有効です。乳腺の濃度に影響を受けるので、濃度が密（高濃度）な人はがんがわかりにくいと言われています。

*乳房超音波（エコー検査）

乳房に超音波をあて、異常の有無を検査します。乳腺の濃度に影響を受けないので、乳腺が密（高濃度）な人に適しています。

*ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活するブレスト・アウェアネスという考え方が近年注目されています。



早期発見が重要

早期の乳がんは90%以上の治癒が期待できます。1～2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

年齢別 おすすめの検査方法

- 20歳代 乳房超音波
- 30歳代 年に1回の乳房超音波
- 40歳代 年に1回のマンモグラフィ

※リスクの高い人・乳腺が密（高濃度）な人は乳房超音波併用がおすすめです

ブレスト・アウェアネスを取り入れよう

①自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーの際に乳房を見て、触って、感じる

②乳房の変化に気をつける

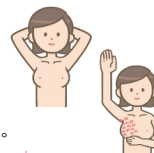
普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて変化に気づけます。

*変化に注意するポイント→ 乳房のしこり、皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらん（ただれ）

③変化に気がついたらすぐ医師に相談する

変化に気づいたら、次の検診を待つことなく病院やクリニック等の医療機関を受診しましょう。

④40歳になったら、1年に1回乳がん検診を受ける



『認知機能の低下』気になりませんか？



『認知機能の低下』とは、理解力や判断力、記憶力や遂行能力など、認知機能に係る能力が低下している状態のことを指します。認知機能の低下が特に著しく、日常生活に影響を及ぼしている状態が6ヶ月以上継続している状態を『認知症』と呼びます。認知症を防ぎ、認知機能の低下を遅らせるためには**早期発見**が重要です。

当センターでは、健康診断のオプション検査として、簡単に認知機能をチェックできる『認知機能セルフチェッカー』を導入しています。

『認知機能セルフチェッカー』

検査内容 VRでの検査、眼の動きを分析し認知機能を測定

検査費用 ¥3,300(税込)

☆こんな方におすすめです

- ☐ 物忘れがある/言葉がぱっと出てこない
- ☐ 認知機能の検査を受けたことがない
- ☐ 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの持病がある

※この検査は、認知症の診断を行うものではありません。

軽度認知障害の人が医師による適切な処置や生活習慣改善を行うと、14～44%が健康状態に戻ると言われています。

認知機能が気になる方、チェックしてみませんか？



食のいろは

今月の食材

かぼちゃ



かぼちゃはβカロテン、ビタミンC、ビタミンE、鉄、カルシウムなど、ビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。これらの相乗効果により、疲労回復、免疫力UPなどが期待できます。



かぼちゃサラダ



<材料>4人分

- かぼちゃ・・・・・・・・・・250g
- アーモンドスライス・・・・適量
- マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ4
- コショウ・・・・・・・・・・少々



<作り方>

- ①かぼちゃは皮付きのまま一口大に切る。
- ②耐熱容器に入れ、レンジで柔らかくなるまで加熱する。（600Wで約5分）
- ③かぼちゃの粗熱が取れたら、マヨネーズ、コショウを加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、アーモンドスライスを飾る。

ポイント！

★βカロテンとビタミンEは、油と一緒に調理することで、体内での吸収をUPさせることができます。

★βカロテンは皮の部分に豊富に含まれるので、皮をむかず、そのまま使うとよいでしょう。



倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL : 086-427-3333 FAX : 086-422-6693
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>

