

健康コラム

大切な乳房を守るために

女性がかかるがんのうち、乳がんは年齢を40歳から60歳の間に区切ると、最もかかりやすいがんとなっています。欧米では多く、アジアでは少なかつた乳がんですが、食文化の変化に伴い、徐々に増加してきています。近年は西洋先進諸国以上の速い速度で増加しており、日本においても1960年以前に比べ、それ以降は乳がんの発症率が倍増し、現在も増え続けています。

乳がんは予防が困難なゆえに、早期発見が極めて重要となります。乳がんは直径2センチを境に進行度が高くなりますが、できればこの直径2センチまでにがんを発見できれば、転移の可能性を低く抑えることができるのです。乳がんはわきの下や首鎖骨の下などのリンパ節、全身の骨、肝臓、肺などに転移しやすく、乳房に発生する全身病との異名をとるほどです。しかしながら、典型的な乳がんは消化器系のがんに比べると

と進行も比較的緩慢で、数年経過してもしこりの大きさがあまり変化しないこともあります。その一方で、10年以上経過してからも再発の可能性があるのが、成長の緩慢な乳がんならではの特徴です。

もしもあなたが乳がんと診断されるようなことがあったら、まずは乳腺外科専門医を訪ねることになります。近年は画像診断法の進歩と術前術後の抗がん剤やホルモン剤などの補助療法の開発によって、従来行われていた胸筋（乳房の真下の大きな筋肉）と乳房すべてを切除する定型的切除を受ける患者は激減しました。代わってがん病巣部とその周囲を切除し、脇の下のリンパ節を郭清（取り去る）する乳房温存術が増加してきました。さらには脇の下のリンパ節の中心となるいくつかを手術中に病理検査に提出し、転移がなければリンパ節郭清を行わないといった方法もとられるようになってまい

た。

しかし、乳房温存術の適応は慎重に決定しなければなりません。手術法によっても違いがありますが、通常は次の条件を満たさなければなりません。

触れるしこりの大きさが3センチ以下であること
 いろいろな検査で、がんが周囲に広がっていないこと
 周囲のリンパ節への転移がないか、軽度にとどまること
 病変が多発していないこと
 これらをすべて満たすことが必要で、ひとつでも当てはまらないことがあれば、温存術を選択しないほうが安全といえるでしょう。

乳房温存術は決して進歩した現代の手術というわけではありません。かつて、手術前に病変の広がりを十分に把握できなかった時代、やむを得ず広範囲に切除しなければ再発の危険があったために、胸筋併用の乳

房切除が行われていたのです。女性にとつて乳房はとても大切なものですが、がん細胞を取り残す危険性を冒してまで温存術を無理に選択されるべきではありません。

大切な乳房を守るには、早期発見が何よりのポイントです。三鷹市において従来は視診・触診による乳がん検診を行ってきましたが、画像診断法が導入される以前の乳がん発見率は過去5年間の平均で0.1%以下でした。一昨年よりマンモグラフィと超音波断層撮影を併用した新しい乳がん検診が導入され、平成15年度の乳がん発見率は0.4%と飛躍的に向上しました。検診初年度から数年は発見率が高くなるのが通例であります。従前と比較し画像診断を用いた検診の有効性は明らかです。毎月、自己検診を欠かさず、定期的に乳がん検診を受けるように心がけましょう。

↓三鷹市医師会 ☎47 2155

B C G 予防接種はお済みですか？ 4月から生後6カ月未満の接種に変わります



結核予防法の改正により、現在4歳未満に行っているツベルクリン反応検査およびBCG予防接種は、4月1日からツベルクリン反応検査が廃止され、生後6カ月未満を対象としたBCGワクチンの直接接種に変わります。

現在の接種対象年齢（生後4カ月～4歳未満のお子さん）でBCG予防接種を接種していない方は、今月の実施日に接種を受けなければ、公的接種の機会を失います。接種をご希望の方は、この機会に受けられることを

お勧めします。

ツベルクリン反応検査 3月9日(水)・23日(水)いずれも午後1時～2時 総合保健センターで母子健康手帳を持参。

BCG予防接種はツベルクリン反応検査日の2日後に行います。検査の判定結果が陰性の方が対象です。

くわしくは保健センター予防接種担当 ☎46 3254へ。

多摩府中 保健所

- 3月の食品・環境衛生出張窓口
- 3月24日(木)午後1時～4時
 総合保健センター別館1階で業務内容は 食品関係営業許可の更新申請受付、環境衛生関係届出施設の変更届などの受付、水質検査容器的の無料配付、食品・環境衛生の相談受付。
- 次回は4月28日(木)です。
- ▽多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209
- 社会福祉事業団職員募集**
 職種 看護職(若干名)、理学療法士(正職員1人)、介護職(契約職員1人)、母子指導員(契約社員1人)
- 応募資格** 平成17年4月1日現在50歳未満で、正・準看護師免許保有者、平成16年4月1日現在40歳未満で、理学療法士免許保有者、平成16年4月1日現在30歳未満で、介護福祉士またはホームヘルパー1級か2級の資格保有者、平成16年4月1日現在45歳未満で、保育士資格保有者
- 勤務場所** 老人保健施設「はなかいどい」(牟礼612-30)、母子生活支援施設三鷹寮(上連雀611-16)
- 報酬など** 同事業団規定による
- 必要書類などくわしくは、同事業団(はなかいどい)内・平日午前9時～午後5時 ☎44 2111へ。

市民文芸

三鷹短歌会1月の秀歌
 【選と評】金田義直
 来る年へ希望を両の翼に抱き手
 作りの鶏は卓に蹲る
 神玉満智子

「評」表情的にはややこねられていない面もあるが、「希望を両の翼に抱き」「卓に蹲る」からは手作りの鶏の姿態がうかがえる。新年への希望に胸を熱くしているのは、本人自身でもあるのだ。

立川少年センター ☎042 526938、平日のみ午前8時30分～午後5時15分
 家出人相談室 ☎03 35921640、平日のみ午前8時30分～午後5時15分
 ヤングテレホンコーナー ☎03 35804970、平日午前8時30分～午後8時、土・日曜日、祝日午前8時30分～午後5時

くわしくは同家出人相談室 ☎03 35921640へ。

「評」鍋から立ちのぼる湯気に甘酒特有の香りを強く意識し、それを「母の甘酒」として、母と重ねて来たのだらう。厨もまた、母そのものなのだ。母を追慕する気持ちがよく出ています。

見出でたる秋の一叢しめりみて
 タへの雨に花の色濃し
 小野五代子
 大平牧子

「評」紅紫や白の花を咲かせる萩。作者の見たのは恐らく前者だらう。雨や露に濡れた草花は当然色鮮やかだが萩もまた例外ではあるまい。その当然を見逃さず詠んだのがよい。

葉の落ちしけやき並木は明るく
 て広い青空仰ぎつつ歩む
 榎木玲子

「評」繁り合つ櫻の葉に暗らめられた並木路に知らず知らずのうちに抑圧感を抱き、葉が散つて明るさを取り戻した並木路に解放感を味わう作者の鋭敏な感性。下の句に作者の気持ち凝縮されている。

黄葉をゆたかに末に飾りたるメ
 タセコイアの大きな木立つ
 八島靖夫

「評」メタセコイアは落葉の針葉樹。葉を落とす前の黄色に変わった葉が日に映える美しさを見逃さなかつた作者の確かな目。「末に飾りたる」は葉が針葉だけにうまくおさまっている。

冬晴れの空に裸木は高く伸び鳥

「評」あたりの空気までが伝わってくる。気持ちのすっきりする歌。「鳥一羽が末に止まり」も点景として生きた。

一羽が末に止まり
 望月綾乃

「評」三鷹俳句会
 3月13日(日)午後1時から三鷹駅前地区公会堂で。兼題は「春眠」で出句は3句、資料代1千円。
 くわしくは大和谷宅 ☎46 9820へ。

三鷹俳句会1月の秀句
 【選者】井上弘・飯田六斗
 決断へ初日に背をおされけり
 横田隆司

夢一つ持ち続けたり初御空
 岡田幸子

稲積むや天井木目に菩薩深く
 三矢恵啓

畑一枚担ぎ上げた霜柱
 寺田絢子

父と子を結ぶ蜜柑の抛物線
 高見勝

テーブルにポット鎮座す去年今年
 板橋フナ子

福耳の巫女より受くる破魔矢かな
 小泉秀夫

初雪や丸い物にはまるくなり
 浅沼仁美子

天の紺澄けいでんとす初御空
 大和谷宅子

白障子去り行く年を送り出す
 小木貫貞子

年賀状まつ手書きより目を通す
 田山光起

正月や銀座八丁リユック背に
 大野静三

棟梁の手斧出初鯉背かな
 大久保英一

なすな粥さらりと出来て嫁古りぬ
 大竹ハル子

一人身をいたわりすぎて着ふくれり
 土井雅子

三世代すべて輪廻初詣
 拝司園子

冬紅葉隔てて彰義隊の墓
 牧文字

人日の手櫛とくす髪先の
 久ヶ谷ゆき子

巻き過ぎし心の捻子や去年今年
 南みち

休日・夜間診療

日曜日や夜間など医療機関が休みのときの急病に備え、急病者の初期治療と応急処置を行っています。
健康保険被保険者証を必ずお持ちください。

休日診療所(内科・小児科)
 三鷹市医師会館
 (野崎1-7-23) ☎47-2155
 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

休日準夜診療所(内科・小児科)
 三鷹市医師会館
 (野崎1-7-23) ☎47-2155
 午後6時～9時30分

休日歯科応急診療所
 三鷹市総合保健センター
 (新川6-35-28) ☎46-3254
 午前10時～11時45分、午後1時～4時

休日調剤薬局
 医薬品管理センター
 (上連雀7-4-8) ☎49-7766
 午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分

救命救急センター
 杏林大学医学部付属病院
 (新川6-20-2) ☎47-5511

市内救急指定病院
 野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848
 三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

武蔵野病院(下連雀4-8-40) ☎47-1000
 三鷹第一病院(下連雀8-9-21) ☎46-4141

電話での問い合わせ
 東京消防庁救急テレフォンサービス(24時間)
 電話03-3212-2323
 電話042-521-2323
 ひまわり(東京都保健医療情報センター)(24時間・医療機関案内)
 電話03-5272-0303

医薬品管理センター
 大成高校 三鷹駅
 山中通り
 三鷹通り
 図書館 一中
 人見街道 市役所 農協
 医師会館(休日・休日準夜診療所)

総合保健センター(休日・休日準夜診療所)
 むらさき橋通り
 三鷹通り