

健康コラム

皮膚がん

皮膚がんは、ほくろのがんがあまりにも有名になったために、一般の方々も最近、そのほかの皮膚がんの存在を忘れ気味になっていくような気がします。そこで今回は、皮膚がんのお話を幅広く簡単にとりあげようと思います。

皮膚がんは、ほくろのがんがあまりにも有名になったために、一般の方々も最近、そのほかの皮膚がんの存在を忘れ気味になっていくような気がします。そこで今回は、皮膚がんのお話を幅広く簡単にとりあげようと思います。

年アメリカ大統領や白人プロゴルファーにできたために有名になりましたが、ほくろに似た小さなぶつぶつとした、時にかゆいような伴うものを見つけたときには要注意です。扁平上皮がんは、表皮細胞そのものが悪性化したもので皮膚粘膜炎のどこにも発生します。露光部と古い火傷のあとに多いので、そいつたところの紅色調の周囲のやや盛り上がったジクジクしたものを発見したときはその可能性が高いです。悪性黒色腫はほくろのガンともいわれ、人体に発生する最も凶暴なガンの中の一つです。発生数は日本ではまだまだ少なく、年間10万人に1人程度と言われています。しかしながら色の濃いほくろや、盛り上がったもの

爪の黒い線を見つけたときは気をつけなければなりません。色のないものもありますので注意が必要です。パジェット病は汗腺のガンで外陰部、肛門部、腋窩(えきか)、乳房になかなか治らない湿疹に似たものがあれば受診が必要で、そのほかのガンも、深部に発生したものは皮下のしこりとして気付いたり、白血球系のガンは全身に発疹をだしたりして、症状が多様で各々のガンについてこの誌面では書ききれません。

早期発見のポイント、やはりなにか変わっている発疹が生じたとき皮膚科専門医を受診することです。三鷹市医師会 ☎47 2155

健康ゆめ体操 ボランティア養成講座 三鷹市社会福祉協議会と健康ゆめ体操・元氣グループの共催事業。楽しく歌いながら体を動かす介護予防体操「健康ゆめ体操」を地域に広めるボランティアの養成講座です。

いきいき大学受講生募集 三鷹市社会福祉協議会主催。対象は60歳以上の市内在住の方。社会参加、趣味活動の充実など多彩な内容です。

対象は1年以内に基本健康診査などを受診し、体重や体脂肪率が気になるおむね70歳以下の方で、原則として説明会、判定会に参加できる方。



通信教育で無理なく食事改善や運動習慣を基本健康診査フォローアップ教室がはじまります

内容 5〜8月に通信で全5回のテキストなどのやりとりをします。事前説明会は5月14日(土)、中間効果判定会は6月25日(土)いずれも午後1時〜4時、総合保健センターで。

健康栄養相談のご案内

市の基本健康診査などを受けて、基準値を超えた数値を示した方を対象に相談を実施します。

5月17日(火)、31日(火)、6月17日(金)、28日(火)、7月8日(金)、26日(火)のいずれも 午後1時〜1時30分、2時から1時間、総合保健センターで。

必要に応じて、食事診断を行います。医師の指示書のある方はお持ちください。

8月以降の日程についてはお問い合わせください。

お問い合わせください。事前にお電話 ☎46 3254へ申し込む(完全予約制)。各時間先着4人。



望・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入し「〒181-0004 新川6-35 28三鷹市総合保健センター」へ申し込む(窓口も可)。定員1千500人。受診票は5月末ころ郵送します。

妊婦歯科栄養講習会 妊婦さんを対象に、歯科健診とブラッシングを中心とした個別相談や、不足しやすい鉄やカルシウムの手軽な取り方をお教えします。

4月22日(金) (消印有効) までにはがきに「肺がん検診希望」住所・氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号、該当条件番号を記入し「〒181-0004 新川6-35 28総合保健センター」へ郵送または直接申し込む。定員260人(申込多数の場合は抽選)。

40歳以上の方対象 肺がん検診 対象は昭和41年3月31日以前生まれの市民で、次のいずれかに該当する方。

子宮がん検診受付中 対象は20歳以上(昭和61年3月31日以前生まれ)の女性市民。

精神保健相談をご利用ください 専門医と保健師による個別相談を行います。

多摩府中 保健所

精神保健相談 5月17日(火)、19日(木) 5月18日(水) 5月9日(月) アルコール相談 5月9日(月) 事前に同保健所へ電話で申し込む ☎0422-3622-2334

「aim保育園」新規開設 三鷹駅南口から徒歩5分の上連雀2丁目、認定保育所「aim(アイム)保育園」が、4月1日に開設しました。

権利擁護センター (社会福祉協議会)で臨時職員を募集 業務内容 権利擁護事業の業務補助と生活支援業務。

無料IT講習会 三鷹市高齢者社会活動マッチング推進事業では、ホームページ「いきいきプラス」を多くの方に活用していただくために、無料IT講習会を開催します。

わくわくサポート三鷹 第16回定例講習会 わくわくサポート三鷹(社)三鷹市シルバー人材センター共催。

介護者の憩いの広場 介護者の方々が自由に交流し、情報を交換したり相談できるように、毎月第4火曜日午後1時30分〜3時30分、福祉会館で介護者談話室を開催しています。

わくわくサポート三鷹 第16回定例講習会 わくわくサポート三鷹(社)三鷹市シルバー人材センター共催。さまざまなキャリアをお持ちのおおむね55歳以上の方に、無料職業紹介や多様な働き方の提案を行います。

いきいき大学受講生募集 三鷹市社会福祉協議会主催。対象は60歳以上の市内在住の方。社会参加、趣味活動の充実など多彩な内容です。

健康ゆめ体操 ボランティア養成講座 三鷹市社会福祉協議会と健康ゆめ体操・元氣グループの共催事業。

介護者の憩いの広場 介護者の方々が自由に交流し、情報を交換したり相談できるように、毎月第4火曜日午後1時30分〜3時30分、福祉会館で介護者談話室を開催しています。

わくわくサポート三鷹 第16回定例講習会 わくわくサポート三鷹(社)三鷹市シルバー人材センター共催。

いきいき大学受講生募集 三鷹市社会福祉協議会主催。対象は60歳以上の市内在住の方。社会参加、趣味活動の充実など多彩な内容です。

健康ゆめ体操 ボランティア養成講座 三鷹市社会福祉協議会と健康ゆめ体操・元氣グループの共催事業。

介護者の憩いの広場 介護者の方々が自由に交流し、情報を交換したり相談できるように、毎月第4火曜日午後1時30分〜3時30分、福祉会館で介護者談話室を開催しています。

わくわくサポート三鷹 第16回定例講習会 わくわくサポート三鷹(社)三鷹市シルバー人材センター共催。

いきいき大学受講生募集 三鷹市社会福祉協議会主催。対象は60歳以上の市内在住の方。社会参加、趣味活動の充実など多彩な内容です。