

健康コラム

乳がん早期発見の大切さを知りましょう

ピンクリボンをご存じでしょうか？ 乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。アメリカで1980年代に盛んになった市民運動の思いをあらわしています。8人に1人が乳がんにかかるといわれるアメリカでは、ピンクリボン運動を繰り広げた結果、市民の乳がんに対する意識が高まり、検診を受診する方が増え、乳がんの死亡率が低下するようになってきています。

一方、わが国では約30人に1人が乳がんにかかっています。検診の受診率はまだまだ低く、進行がんで見つかる方が少なくないのが現状です。2004年時点でのわが国の乳がん死亡数は約1万人で、アメリカの現状とは逆に、増え続けています。中でも東京都は全国平均と比べて12倍も乳がん死亡率が高く、対策が急がれています。

なぜ専門的な医療機関が集まっている東京都で乳がん死亡率が高いという一面、そして地域社会と接点が少ないために、乳がん検診受診率が低いことがあげられると思います。三鷹市の人口は約17万人で、

そのうち乳がん罹患(りかん)年齢に限ると約6万人の女性が対象となりますが、市の乳がん検診を受診する人はわずか2千人余りで、この5%にも及びません。もちろん都市部においては、職場の健康診断をはじめ人間ドックなどの多様な検診があり、実数はもっと多くの市民が受診していると考えられますが、地域社会が検診を積極的に推進している地域では、対象住民の半数以上が検診を受けているところもあります。そこでは、確実に進行がんは減少し、合わせて乳がん死亡率が低下するという成果をあげています。

ば、ほとんどの方が治療する比較的危険度の低いがんのひとつです。2003年度から市でもマンモグラフィあるいは超音波撮影を併用した新しい乳がん検診法を導入し、かつての検診に比べて飛躍的に早期の乳がんが見つかるようになってきています。まずは乳がんの早期発見の重要性を知っていただき、より多くの市民に検診を受けていただくたいと思えます。市では、毎年4月に乳がん検診の受け付けを行っています。ご心配な方はお近くのかかりつけ医にご相談ください。

10月の食品衛生出張窓口 10月26日(木)午後1時30分～4時、総合保健センターで、食品関係営業許可の更新申請受付と食品衛生の相談受付。

多摩府中 講演会、介護予防とリハビリテーションの最新情報を守るために、11月4日(土)午前10時～11時45分、府中グリーンプラザ(府中市府中1-1-1)で、講師は茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史さん。10月30日(月)までに電話で同保健所へ申し込み、定員150人。

民生委員が高齢者のお宅を訪問します。65歳以上の方がいる世帯に、民生委員が介護保険制度のサービス内容や利用方法を説明した介護保険のしおり「いつまでもこのまちで(改訂版)」をお届けします。お困りのことなどがありましたらご相談ください。



国民年金保険料の納め忘れはありませんか？ お手持ちの領収証書や預金通帳、または毎年11月ごろに送付される社会保険料控除証明書などを確認のうえ納め忘れのないようご注意ください。保険料納付状況の確認や納

策などで、日ごろの介護疲れを癒してください。11月29日(水)30日(木)、紫翠閣とつばや泊(愛知県東加茂郡旭町)。参加費5千円。定員40人。10月16日(月)25日(水)土・日曜日を除く)に社会福祉協議会 ☎79 3505へ申し込み(申込多数の場合は抽選)。

転倒予防教室「みんなのできる転倒予防体操」はなかないどう地域包括支援センター主催。10月30日(月)午後1時～3時、ピア井の頭。講師は(有)リハポート代表で理学療法士の柳川進さん。動きやすい服装で。

歩数計をお分けします。健康維持のための「歩く運動」の一環として、市内在住の55歳以上の方には1千500円で、社会福祉協議会会員の方には1千300円で歩数計をお分けします。10月31日(火)必着(までに)往復はがきに「歩数計希望・住所・氏名(返信用にも)・電話番号・生年月日・向かい会員かどうかを記入し、〒181 8555 三鷹市社会福祉協議会歩数計担当へ申し込み(申込多数の場合は高齢者優先で抽選)。

社会福祉協議会 ☎46 108 講演「高齢期の元気の秘訣」口から食べるということ。対象はおおむね60歳以上の方。口から食べることの大切さを再認識し、食生活を見直すきっかけにしませんか。11月2日(水)午後6時～8時、教育センター3階大研修室で、講師は昭和大学歯学部小児成育歯科学教室の岩間一実さん、バナナ・スプーン・フォーク・プリンを持参。10月25日(水)までに、電話またはアクセス氏名・連絡先を明記して北野ハルネセンター ☎48 6331・FAX 43 0304へ申し込み。先着80人。

精神保健相談 専門医と保健師による個別相談。精神保健医療相談 ☎11月17日(金)午後2時～4時、思春期相談 ☎11月10日(金)午前9時30分～正午、アルトル相談 ☎11月13日(月)午後2時～4時。事前に電話で同保健所へ申し込み。相談場所が武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)と三鷹市総合保健センターに分かれることがありますので、申し込みの際必ず場所をご確認ください。

三鷹市社会福祉協議会への寄付 (敬称略) 一般寄附 3万円 東川敏男 5千円 三鷹市職員労働組合古書市 1万1千500円 大田自動車交通労働組合 5千円 井口三男 1万1千円 フラ・ポア・ナレ・水曜クラス 1万円 美善裕子 2千円 吉野雅夫 8千円 (株)AZUMA 7千351円 ことぶき商栄会 会長本多登 2万円 東京都自転車商協同組合三鷹支部 1千円 山田菊代 1万円 椎の実こともの家とめぐり山夏祭り模擬店売上 3万8千500円 リサイクル市民工房 2千円 寺門部(2件) 2万5千700円 匿名(9件) 一円硬貨募金 384円 弥生会 1千692円 コモテイイタ三鷹店 1千500円 三鷹駅前市政窓口 407円(有富田酒店) 487円 朋友会 552円 高砂会 1千454円 深明会 2千147円 平成18年度いきいき大学受講生一同 116円 明寿会 4千533円 四ツ葉とぎわくら 1千275円 本郷諭吉 429円 高砂会 675円 三鷹市赤十字奉仕団 6万3千836円 (株)Jマート(2件) 666円 匿名(3件) ボランティア基金 412円 久富裕明 5千円 三鷹市ボランティア連絡協議会 7千709円 納涼まつり参加者一同 2千円 出来陽子 2千円 関根純子

