

●乳がん検診を受けましょう

日本では乳がんが急激に増え、女性のがんの中で最も多いがんとなりました。日本の女性は生涯で12人に1人が乳がんにかかるといわれ、40歳台後半に罹患のピークがありますが、幅広い年齢に分布しています。

治る乳がんの早期発見で乳がん死亡率を減らすことを目標に40歳以上の人に乳がん検診が行われています。残念ながら山口県の受診率は20%未満です。乳がん検診の対象にならない人は自己検診を行いましょ。

自分で気付く乳がんの症状は、乳房のしこり、くぼみ、引きつれ、乳房の高さの左右差、乳首からの出血や液分泌、脇の下にしこりや腫れがある、乳首のただれなどです。

乳がんの初期症状はほとんどが乳房のしこりです。1cm以下の小さいがんも見つかりますが、乳腺レントゲン(マンモグラフィ)や超音波検査で発見されることが大部分です。

乳がん検診としてマンモグラフィが行われますが、日本人の4割は乳腺の濃い人ですので、できれば超音波検査も受けることが望まれます。マンモグラフィや超音波で乳腺の

しこりや異常が認められたときには、超音波下の穿刺吸引細胞診や組織診(針生検、マンモトーム生検)で確定診断を受けます。

不幸にしてがんであれば、がん細胞のホルモン感受性や細胞増殖能の検査、広がりや転移の有無を確認するためのPET検査などが行われます。

病理検査の結果や病巣の大きさ、転移の有無などを考慮してガイドラインにのっとり治療が行われます。

治療は手術やホルモン療法、抗がん剤、放射線治療などを組み合わせて行うため、高い専門性が要求されます。

しかし他のがんに比べ治療効果は高く、早期に見つかれば予後は一般的に非常に良好です。また進行、転移、再発に対しても、新しい治療により多くの治療の選択があります。

いずれにしても早期に発見することが重要です。ぜひ自己検診を行うとともに、乳がん検診を受けることをお勧めします。

【岩国市医師会】

彩りよいかんたん和え物

ミックス野菜の あごまヨ和え

材料(4人分)

- ・モヤシ…200g
- ・コマツナ…80g
- ・ニンジン…40g
- ・すり白ゴマ…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1・1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々

●エネルギー 61kcal/人 ●食塩相当量 0.6g/人

作り方

- ①コマツナは4cm長さに、ニンジンは4cm長さの千切りに切る。
- ②①とモヤシをゆで、粗熱をとっておく。(耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱しても良い)
- ③野菜の水気を絞り、Aを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

食推さんの

食べてみんさい
おいしいけえ!



★ひとことポイント★

あえる野菜を好みで変えて、気軽にできる野菜料理です。あえる野菜の水気をしっかり切るのが、おいしくできるポイントです。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会