

# 研修会報告

備中保健所井笠支所愛育委員連合会理事・事務局合同会議

日時：令和元年9月11日（水）

内容：乳がん出前講座「乳がん早期発見のおすすめ」 講師：あけぼの岡山 あけぼの会会員

乳がんの現状やがんの成長、乳がん発見の経緯など、ご自身の体験を交えながらお話いただきました。また、乳がんの危険因子や会員の皆さんが乳がんと診断されるまでに感じていた身体の違和感や自覚症状などを具体的な紹介や自己検診の実演をしてくださいました。乳がんについて正しい知識を持ち、自己検診と定期検診でご自身の身体を守っていきましょう。

## 乳がんの現状

- 女性の5大がんの中で罹患数が最も多い
- 年間罹患数 9万人
- 生涯に乳がんを患う日本人女性は11人に1人

## がんとは何でしょう？

人間は60兆個の細胞からできており、それぞれの性質を保ちながら日々新しく生まれ変わります。正常細胞の分裂は自然に止まりますが、がん細胞は、遺伝子に傷が付き、異常な細胞が増殖を続けます。

## がんの成長とは？

がん細胞は分裂する時間(ダブリングタイム)がそれぞれ違います。

見つけにくい乳がんのタイプもあり、マンモグラフィ検診がおすすめ！

でも、マンモグラフィも万能ではありません！

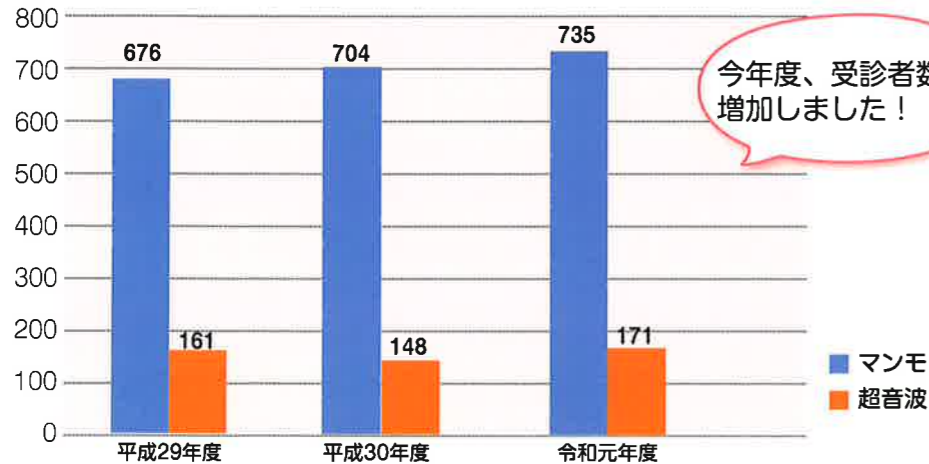
- ・40歳代の検査で約3割は見逃される。
- ・30歳代は乳腺密度が高く、乳がんと乳腺が見分けられない。

→超音波検査が有効！

大切なのは自己検診です!!

見る さわる つまむ

## 里庄町の乳がん検診受診者数推移



今年度、受診者数が増加しました！



# 愛育委員会 だより

第6号

令和2年3月発行



里ちゃん



フレイルチェックを取り入れたよ！

里庄町では町独自の検診として、30歳代女性を対象に乳房超音波検診を実施しているよ！また、日曜日検診も実施しているよ！



健康長寿の実現のためには、健診受診の大切さが言われています。健康意識が高まる中、里庄町では、平成30年度特定健診受診率は50%(速報値)になり、愛育委員一同嬉しく思っています。

がん死亡数が増加し続ける中、今年度は、女性のがん(乳がん・子宮がん)検診の受診勧奨に力を入れました。また、厚生労働省は令和2年度から75歳以上の健診にフレイルの状態になっていないかチェックする「後期高齢者の質問票」を導入することとしていることから、フレイル予防の啓発に努めました。

予防・早期発見・早期治療で健康長寿を！

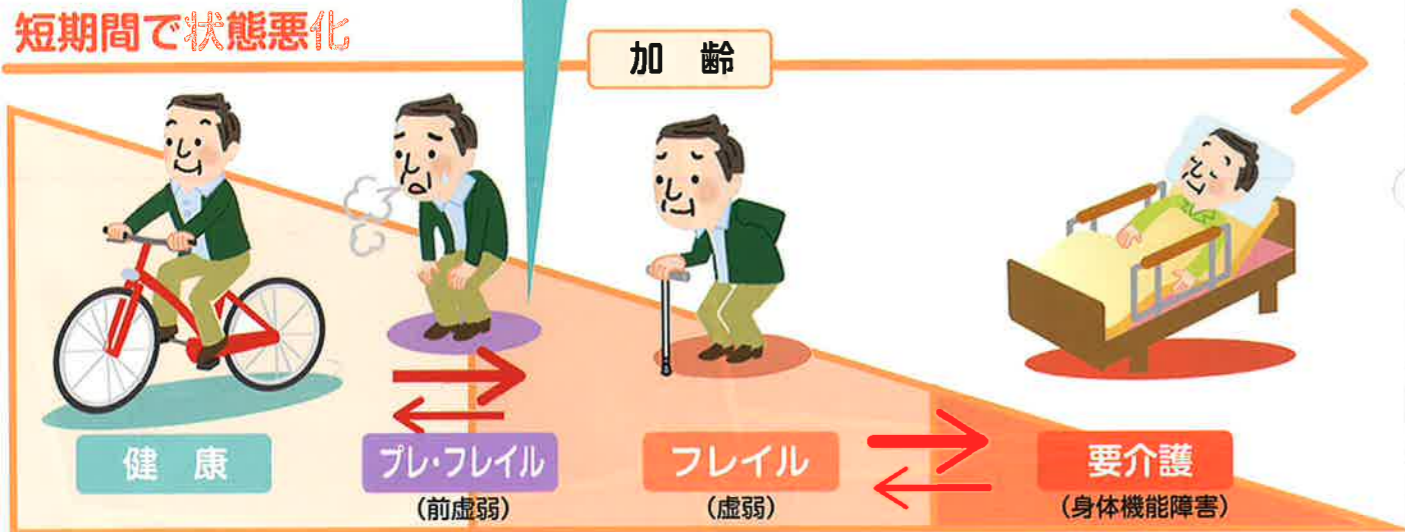


## フレイルって何？

「虚弱」を意味する英語「frailty」（フレイルティー）が語源で、平成26年に日本老年医学会が提唱しました。厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。フレイルに気づき、早期に予防や治療することが大切です。

## 適切な対策をとれば、健康な状態に戻れます！

### 短期間で状態悪化



### 予防するためには



## フレイルチェックしてみよう！

あなたは  
大丈夫？

### フレイルセルフチェック

ひとつでも当てはまれば、**フレイル予防**に取り組もう！



体重の減少



疲労感



身体活動の低下



筋力(握力)の低下



歩行速度の低下

判定結果3つ以上チェックがつくと、フレイル  
1~2項目だとプレフレイル

## こんなお口の変化はありませんか？～オーラルフレイルについて～

オーラルフレイルとは、「お口のフレイル」です。オーラルフレイルを予防するには、「口の中を清潔に保つこと」「加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めること」「定期的な歯科検診で自分の歯や口の状態を知ること」など、歯と口の健康を保つことが大切です。

## やってみよう！「あいうべ体操」

口の周りや舌の筋肉を鍛え、口呼吸から鼻呼吸への改善、アレルギー性疾患の症状改善やインフルエンザの予防、しわやたるみの改善、脳の活性化などに効果的。

人間本来の鼻呼吸で 免疫カアップ	あいうべ体操	口呼吸は病気のはじまり
		口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします
あ		●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●1日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK!

一日30セットを目安に毎日続けましょう