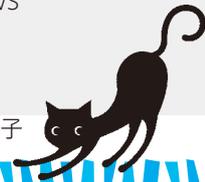


特集

3月1日(木)～8日(木)は女性の健康週間です…………… P.2
 シリーズ“暮らしつづけたいまち”を目指して…………… P.3
 こども医療費 医療機関への適正受診と
 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度のお知らせ…… P.4
 へるすアップ こころの健康について考えましょう！…………… P.5
 男女平等推進情報そよかぜ 教えて！LGBTのこと…………… P.6

市長コラム P.8
 情報BOX P.9
 ようこそ！あさかの生涯学習へ P.20
 わたくしたちの健康 P.27
 みんなすこやか P.28
 PHOTO NEWS P.29
 市民伝言板 P.30

表紙の写真 2月4日(日)、朝霞県土整備事務所駐車場で開催された、第6回北朝霞どんぶり王選手権の様子



乳がん自己検診の方法



3月1日(木)～8日(木)は
女性の健康週間です



☎健康づくり課 ☎465-8611

1

まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

2

両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはなにか
 B. 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれがないか

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすために、3月1日から8日を「女性の健康週間」とし、女性の健康づくりを進めています。市では、乳がん検診、子宮がん検診を実施しています。この機会にぜひ自分の健康について考えてみましょう。(がん検診の詳細は、広報あさか4月号または市ホームページをご覧ください)

出典：公益財団法人日本対がん協会
 「もっと知りたい乳がん
 ーあなたを守る検診のすすめー」 より

3

あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

4

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

5

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。

6

乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。



7

右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。

8

左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

9

毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。