

さわやかクラブ 通信

平成27年11月

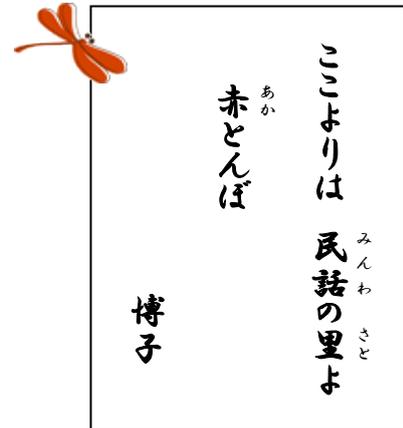
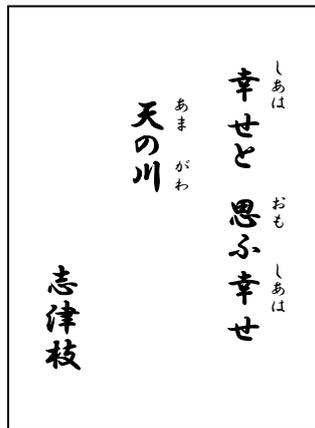
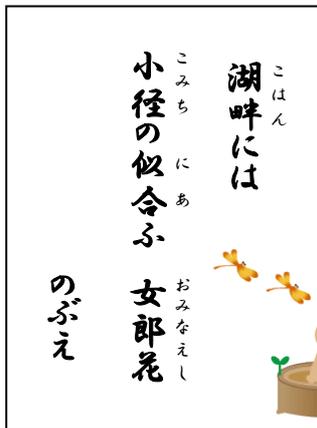


今回は北斗晶さんも罹ったことで注目されている**乳がん**についてです。

乳がんは、乳房組織に発生する悪性腫瘍のことです。**悪性腫瘍＝がん**です。もともと、欧米女性がかかりやすい病気として知られていましたが、日本でも食生活の欧米化が進んだ影響か、徐々に患者が増えてきました。現在では日本女性に多い**がんの第一位が乳がん**となり、**16人に1人**の割合でかかるともいわれています。年齢的にもっとも多いのが**40代後半**ですが、若い人では20歳過ぎから見られます。若ければ若いほど、がん細胞が活発化しやすいため、ぜひ早い段階からセルフチェックを始め、定期検診を受けるようにしましょう。ほとんどの乳がんには、触診で分かる「**しこり**」ができます。しかし、非湿潤性の場合しこりができにくいいため、**マンモグラフィ検査**などで調べる必要があります。また、しこりにも良性のものと悪性のものがあります。一般的に、指で押すと逃げるように動くしこりは、良性であることが多く、悪性は非常に固く、周囲との境界線もハッキリとしない感じが特徴です。気になる場合は専門医を受診されることをお勧めします。

趣味の広場

このコーナーでは皆さんの趣味活動をご紹介します。



次回のさわやかクラブは・・・

- 第一さわやかクラブ 14時～
11月3日(火)
フラワーアレンジメント教室
- 第二さわやかクラブ 9時～
11月18日(水)
先生をお招きしての体操

ヘスティア華城ケアハウス 担当：弦田 ^{つるた}
電話番号 0835-20-0321

ヘスティア華城居宅介護支援事業所 担当：藤井
電話番号 0835-27-1134