



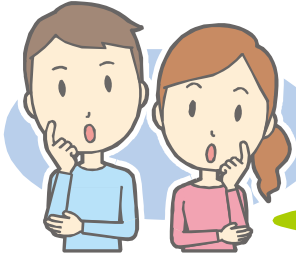
毎日イキイキ!

健康情報



男性も注意!

月イチで「乳がんのセルフチェック」を習慣に!



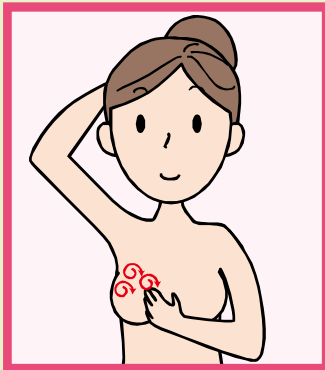
10月1日は「ピンクリボンデー」です。ピンクリボンとは、乳がんの早期発見・診断・治療の大切さを伝えるシンボルマークのことです。女性だけの病気と思われがちな乳がんですが、実は男性も乳がんになる可能性があるのです。そこで今回は、月に1度は行いたい「乳がんのセルフチェック」についてご紹介します。

乳がんのセルフチェック

セルフチェックを行う場合は、閉経前の女性であれば生理が終わって1週間前後、閉経後の女性や男性であれば月に1度日にちを決めて、入浴時に行うのがおすすめです。

1

触ってチェック

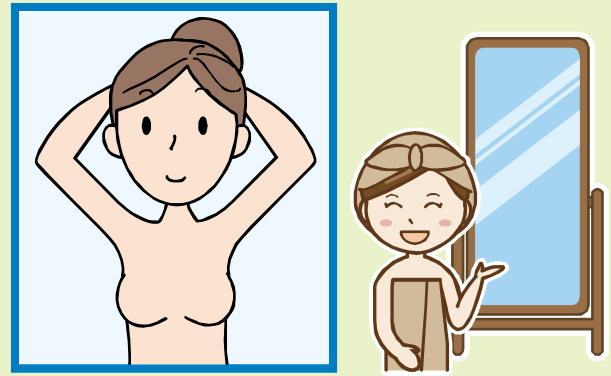


4本の指を揃えて「の」の字を描くようにしながら、乳房全体をチェックします。表面だけでなく奥の方にも、しこりやこぶがないかを確認してください。

男性の場合は、乳頭の周辺をチェックしてください。さらに、指先を揃えてわきの下に入れ、リンパ節の腫れがないか確認します。石けんをつけると滑りが良くなり、調べやすくなります。最後に、乳輪の周りを押しながらつまみ、乳頭からの分泌液がないかチェックします。

2

鏡を見てチェック



鏡の前に立って、乳頭や乳房に普段とは違う様子がないかチェックしてください。皮膚へのこみやひきつれ、乳頭のかさぶた、ただれ、分泌物があった場合は要注意です。また、両腕を上げた時の変化や乳頭の位置の左右差にも注意が必要です。

男性は乳がんにならないという思い込みから、異変を感じながらも受診や治療が遅れて、手遅れになってしまうケースがあります。男性も油断をせず、チェックをしてみましょう!

歯とお口の健康を守る

デンタル川柳

新目標!
「6025」
知ってます?

80歳で自身の歯を20本以上保つことを目標にした「8020運動」は、皆さんもご存知だと思います。近年、健康に対する意識の高まりから、8020の達成率は2人に1人となっています。そこで、新たな目標として見据えているのが、60歳で自身の歯を25本保つ「6025運動」です。親知らずを除いた永久歯は28本ですから、4本以上歯を失うと達成はできません。しかし、60歳で25本以上の歯を保っている人は8020の達成率が高くなると言われていますので、現在60歳以下の方は6025から目指してみましょう!

