

学校へ行こう

中学校の中庭でみんなそろって撮影。



なるほど！医療講座

著：串間市民病院 放射線技師 江口 美春



乳がん検診

今回は乳がん検診についてお話をさせていただきます。

毎年5、000人以上の女性が乳がんと診断されています。30歳代から増え始め、50歳代後半が最も乳がんになりやすい年齢になります。30歳になつたら、自己触診や定期的なマンモグラフィ検査を受けましょう。

また、乳がんになりやすいリスク因子というものがああります。

- ・ 初潮が11歳未満で始まつた方
- ・ 閉経年齢が55歳以上
- ・ 30歳以上で出産未経験
- ・ 初産年齢が30歳以上
- ・ 閉経後の肥満
- ・ 家族に乳がんになつた方がいる
- ・ 良性の乳腺疾患になつたことがある
- ・ ホルモン療法・経口避妊薬の使用経験がある

このようなリスクのある方は積極的に検査を受けることをお勧めします。乳がん検診対象者は40歳からで、受診間隔は2年に1回となっています。

検診では①問診②マンモグラフィ③視触診の順に検査を

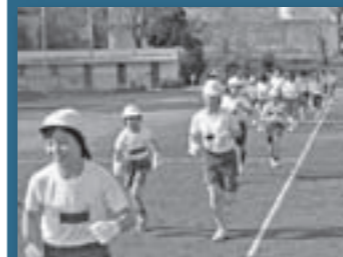
向上心を持った生徒たち

どんなときも努力する生徒を目指しています。

大東中学校(米良浩之校長・全校生徒91人、職員15人)では「伸」努力する生徒「静」集中できる生徒「美」明朗な生徒の3つを生徒像として掲げ、達成のための活動に取り組んでいます。一つ目はチャレンジテストです。これは2週間ごとに国語、英語、数学の3つの科目を対象に実施され、漢字や英単語などといった基礎学力の向上を目指します。テストに合格できなかったときは、合格するまで同じ問題に挑戦します。このことにより、しっかりとした基礎学力を身に付けるのです。また、合格した生徒は次の問題へ先に進むため、それぞれの学力に応じて勉強を進めることができます。

二つ目は朝の5分間読書です。1日の始まりである朝の会の前に読書をするので、落ち着いた心で一日を迎えます。三つ目は3学年が一緒に清掃をするので、学年ごとに清掃をするのではなく、上級生下級生関係なく、一緒に行動することで、一体感を養っています。米良校長は「素直な子どもたちばかりなので、その点を大事にしていきたいです。生徒たちには、どんなときでも最善を尽くすようにといつも話しています。いつでも努力することが、人間としての成長につながると思います。素直で明るく、努力を怠らない生徒に育ってほしいと願っています」と話していました。

みんなでマラソンに挑戦中



三校合同マラソン大会

大東地区が一体となって盛り上がる行事が、大東中、大東小、大平小の三校が合同で行うマラソン大会です。大会では1km、2km、3kmの3つのコースを子どもたちがそれぞれ選択。小中学生関係なく競い合います。3kmのコースに小学生が参加し、中学生と熱戦を繰り広げることもあり、応援する保護者の皆さんも盛り上がる大会です。一緒にマラソンで汗を流すことで、子どもたちはお互いの絆を深めています。

します。問診では病歴や出産回数、家族歴、薬の服用などを伺います。視触診では、医師が乳房にしこりが無いか、乳頭から分泌は無いか、乳房のくぼみ・ただれは無いかを診ます。マンモグラフィとは乳房のレントゲン写真のことです。

マンモグラフィは、乳房を撮影台と透明な板(圧迫板)で挟み、平らにして撮影します。できるだけ乳房を平らに薄くするために、乳房を8kgから14kgの力で圧迫しますが、この時に痛みを感じる事があります。痛みの程度は個人差があります。乳房の多い方(20代から40代)、乳房が張っている方(生理前・生理中)、乳腺症の方は強い痛みを感じる事があります。生理後の乳房の柔らかい時期に受診すると痛みが多少軽減されます。

なぜ乳房を圧迫するかといいますと、乳房を薄く伸ばすことで、乳腺組織の重なりが減り、病変が見つけやすくなります。また、被ばくの低減にもなります。乳房の厚さを10mm薄くすると、被ばく量が50%、5mmで30%減らす事ができます。

※病変を見つけやすくするためにできるだけ薄く平らにしますが、乳房を押しつぶさないように一定の圧力になると機械が止まるように設定されています。また、我慢できない痛みになった時は技師に声をかけてください。

日本では16人に1人の割合で乳がんになります。死亡数は増え続け、年間1万人以上の方が乳がんで亡くられています。これは乳がんになつた方の3人に1人の割合です。にもかかわらず乳がん検診受診率は20%と、とても低い値です。アメリカでは受診率が70%と高く、早期発見・早期治療で死亡数は減少しています。乳がんは早期発見・早期治療で9割は治る病気です。自己検診や、乳がん検診を利用して早めにがんを見つけましょう。

現在日本では、検診受診率50%を目指して、一定の年齢の方に乳がん・子宮頸がんの無料クーポン券が配られています。クーポン券が届いた方はこの機会にぜひ無料で検査を受けてみてはいかがでしょうか。