



からだにいいはなし

④ デンスプレストのおはなし

健康で異状なしといわれても・・・。

(1) マンモで見やすい乳房(脂肪性乳房、乳腺散在乳房)の方  
40歳以降マンモグラフィを2年に1回受けることをおすすめします。ただし、しこりなど自覚症状がある場合は、次の検診まで待たず、乳腺科を受診しましょう。

(2) マンモでは見えにくいデンズプレスト(高濃度乳房、不均一高濃度乳房)の方  
従来のマンモグラフィ検査を2年に1回受け、その間に超音波検査を挟むのがよいでしょう。あるいは、マンモと超音波を2年に1回一緒に受ける方法もあります。デンズプレストであっても石灰化はマンモでしかみつけないため、マンモは必ず受けてください。

(3) 血縁者に乳がん、卵巣がんの人がいる方  
血縁者に乳がん、卵巣がんの人がいる場合は、アンジェリーナ・ジョリーさんのような遺伝性乳がん・卵巣がん症候群のハイリスクの可能性があります。この病気が疑われる人は、乳がん患者の約5〜10%。心配な方は専門病院を受診して相談してください。必要ならMRI検査の併用をすすめられます。

このデンズプレストの問題は、日本では問題の存在自体がまだまだ知られていないという段階です。

マンモグラフィの盲点、デンズプレストで、マンモグラフィを定期的に受けていたにもかかわらず、進行した乳がんが見つかった女性もおります。みなさん一人ひとりが気を付けて、声を上げることで、この国の乳がん検診のあり方を変えていきませんか？

四万十町国保大正診療所  
石井隆之・大川剛史

健康のしおり  
考えよう! たばこの害

たばこが健康に良くないことは、多くの方がご存知のことと思います。四万十町の平成28年度特定健診受診者のうち、40〜74歳男性の喫煙者は県平均より高い状況でした。たばこは喫煙者本人だけでなく、周りの人にも影響を及ぼします。今一度、たばこの害について考えてみましょう。

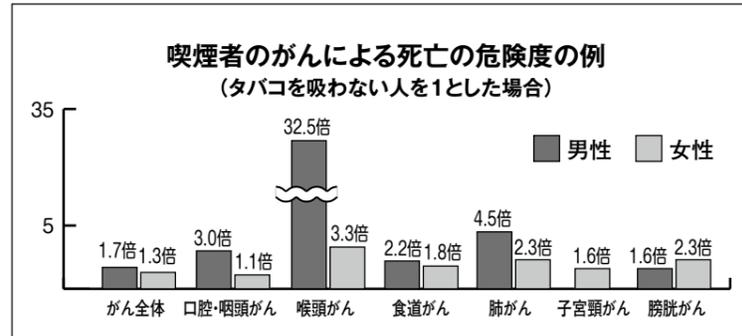
たばこは有害物質がいっぱい!

たばこの煙の中の有害物質は200種以上、発がん性物質は60種類以上あるといわれています。中でも、次の3大有害物質は特に健康に悪影響を及ぼします。

- ニコチン……依存性物質で、たばこがやめられない原因となります。血管を収縮させ、血流を悪くします。
- タール……発がん性物質を多く含みます。
- 一酸化炭素……体を酸欠状態にし、運動能力の低下や動脈硬化の進行を招きます。

喫煙は全身病のもと

●がん



資料「平山らによる調査(1966から82)」より

●慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

たばこの煙が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなります。咳や痰、息切れの症状が出て、重症化すると心不全や呼吸不全などを引き起こします。

●心筋梗塞・脳血管疾患

前述したニコチンや一酸化炭素が、血管や血流に悪影響を及ぼし、心臓や脳の障害が起きやすくなります。

●妊娠への影響

流産、早産、低出生体重児、周産期死亡などのリスクが高くなります。

周りの人への影響

たばこの先から出る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出した煙を周りの人が吸わされることを「受動喫煙」といい、特に副流煙は多くの有害物質を含んでいます。

【受動喫煙による健康への影響例】

- 配偶者が喫煙する場合、肺がん死亡率が高まります。
- 妊婦や新生児への影響：流産、早産、乳幼児突然死症候群など
- 子どもへの影響：中耳炎、気管支喘息、小児がんなど

※ベランダや換気扇の下、空気清浄機のそばで喫煙しても、たばこの成分は喫煙後の呼吸や服、体に付着しているため、大丈夫とはいえません。



禁煙する気持ちが高まったら、自分にあった方法で始めてみましょう

**禁煙外来の利用**  
条件を満たせば、保険適用で禁煙治療を受けることができます。

**薬局の利用**  
ニコチンガムやニコチンパッチを購入できます。薬剤師に相談してください。

**自分で頑張る**  
口さみしい時、ガムやグミを噛む、熱いお茶や氷を口に入れる、散歩など体を動かす など

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

じゅうく。通信

こんにちは! 町営塾「じゅうく。」です。新緑まぶしいこの季節、窪川高校・四万十高校の新入生も「じゅうく。」に通うようになり、教室には新鮮な空気が流れています。

新しくなったのはそれだけではありません。今年度、「じゅうく。」は新たに2名の仲間を迎え、9名体制でスタートしました。

そのうち2名は、窪川高校で、「コーディネーター」という役割を担い、教員の方々と手を取り合いながら、生徒のためにできることは何かを考え、日々奮闘しております。具体的には、広報活動や生徒への学習支援、そして、じゅうくは町民の皆さまのご協力を得ながら、地域資源を活かした「総合的な学習の時間」をコーディネートしていきます。また、四万十高校や各中学校との連携も視野に入れた活動を行う予定です。



今年度の「じゅうく。」は、町民の皆さまとともに、**町内の高校生の「やりたい!」を実現できる環境**を作っていきますので、どうぞご期待ください!