



健診センターニュース 第12号



10月は「ピンクリボン月間」です

ピンクリボン運動とは、乳がんについての正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進するため行われる啓発キャンペーンをいいます。とりわけ10月は、ピンクリボン月間として世界中で様々なイベントが開催されます。

乳がんを発症する人は、ここ数年で急激に増加しています。ピークは40代ですが、70歳を過ぎてもそれほど減ることはありません。また何歳でもかかる可能性があります。残念ながら、現在乳がんの予防法はありません。しかし、乳がんは早期に発見すれば治癒率が高いと言われていています。早期発見のために、まずセルフチェック、そして定期的な検診が大切です！

乳がん検診には次のようなものがあります。



○マンモグラフィー

マンモグラフィーは乳房をX線で撮影する検査です。乳房を片方ずつ機械に挟み、押しつぶして撮影します。この検査で、乳房からわきの下にあるリンパ節にかけて、しこりや石灰化がないか調べることができます。X線の量はごくわずかで、被曝による危険性はほとんどありません。

ただし、マンモグラフィーでは乳腺や病変が白く写し出されるため、乳腺の発達している40歳未満では異常がわかりにくいとされています。

○乳腺エコー（超音波検査）

超音波を出す器具を乳房に乗せて動かし、写し出された画像を見ながら診断を行います。超音波検査は放射線による被曝もなく、数ミリの手に触れないしこりも見つけ出すことができます。また乳腺は白く、病変は黒く描出されるため、乳がんの検出に優れていますが、治療の必要のない良性の病変も拾い上げ過ぎるという欠点もあります。

他にもMRIやCT、PETなどいろいろな検査方法があります。どの検査も、得意な部分と不得意な部分がありますので、うまく組み合わせることで、より発見率を上げることができます。

乳がん検診は恥ずかしいと思われる方もおられますが、自分を守るために大切なことです。ぜひ、積極的に検診を受けてください。

※ 当院人間ドックのオプションとしての乳がん検診ではマンモグラフィー・乳腺エコー



「食欲の秋」到来！！



暑かった夏が去り、涼しさとともに食欲の秋がやってきます。松茸、栗、梨、ぶどうなど、秋には様々なおいしいものが実りを迎えますが、秋の味覚の代表選手といえば、やっぱりサンマ！サンマにはたくさんの栄養が含まれています。

まずはビタミン。なかでも貧血予防によいとされるビタミンB12が、他の魚の3倍以上といわれています。

またEPA、DHA（不飽和脂肪酸）が豊富です。EPAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らして、善玉コレステロールを増やす作用によって、血流の流れを良くして血栓をできにくくする効果があるといわれています。DHAはコレステロールを押さえるだけでなく、脳細胞の成長を促し、脳を活性化させる働きがありますので、認知症予防に効果的です。

他にも、活性酸素の働きを抑え、新しい細胞の形成を促すレチノールなど、サビないカラダづくりを目指す方には見逃せない栄養素が満載です。

今夜は焼サンマに、大根おろし・・・でいかがですか？

～ご案内～

人間ドックのオプション検査として、マンモグラフィー以外にも、「乳腺エコー検査」を実施しています。実施曜日は金曜日のみとなります。ご希望の方は、事前にお申し込みください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・

創立記念日6/1はお休み)