

## 今年もかかりつけ医普及啓発講座を開催しました

美咲町の関医院 関真理先生を講師に招き、「乳がん検診を受けよう かかりつけ医をもとう」と題し講演をいただきました。

### よいかかりつけ医に出会うポイント

- ◇自宅の近くで通いやすく地域に密着している
- ◇今の病気だけでなくからだ全体の状態把握につとめている
- ◇必要な時には専門医療機関に連携をとってくれる
- ◇本人との相性がよい

### 乳がんについて

生涯罹患リスク 11人に1人が乳がん！！  
死亡リスク 68人に1人が乳がんで死亡

女性のがんのうち もっとも多いのが乳がんです  
乳がんになりやすい人・気をつけたい人

家族（とくに母・姉妹）が乳がん→リスクが2～3倍  
30歳以上で未婚  
年齢40歳以上  
初産が30歳以上（結婚経験がない人を含む）  
閉経年齢が55歳以上  
閉経後の肥満（とくに標準体重の20%以上）  
授乳経験がない  
避妊薬ピルや女性ホルモンを常用している  
アルコールを常用している

### 自分でできる乳がん予防

肥満の防止（とくに50歳以上）  
動物性脂肪をとりすぎない  
野菜・果物・豆類（味噌）・穀類の摂取  
多量飲酒しない  
適度な運動



精密検査が必要と  
いわれたら  
必ず検査を  
受けましょう！

- 乳がんは自分で発見できる数少ないがんです ●
- 定期的なセルフチェックをおすすめします ●
- ◇一般的には30歳以上が対象（20歳代でもOK）
- ◇毎月1回
- ◇生理が終わって2～3日後、月経開始後7～10日のころ
- ◇閉経後は1カ月に1回、自分で日にちを決めて行いましょう  
毎月1日とか自分の誕生日など覚えやすい日にしましょう

検診を受けた0.24%に  
がんが見つかっています

乳がん検診  
受診者  
1万人

要精密検査  
447人

精密検査  
受診者 407

24人

～ あなたががんになると悲しむ人が必ずいます ～  
家族や友達 大切な人のために ぜひとも乳がん検診を受けてください

## 認知症の人への対応について学びました

美作保健所管内愛育委員連合会研修会で、みまさか認知症患疾患医療センターのセンター長近藤啓子医師よりお話いただきました。認知症の人への接した方について学びました。

### 認知症の人への「良い接しかた」

◎おだやかな表情で

◎せかさずゆっくり待つ

◎ゆっくりはっきり話す



### 認知症の人への「悪い接しかた」

✖厳しい表情や困った顔

✖早口で次々質問する

✖後ろから急に声をかける



【 Q&A 】 家族がデイサービスに行きたがらないので送り出すのがつらいのですが？  
→本人が安心できることが大事です。出かける準備をせかしたり、介護者が送り出しの準備に追われているのではありませんか？送迎スタッフに声かけをまかせてみては？おだやかにゆっくりと笑顔のケアを心がけましょう。

## 環境について考えました

真庭広域廃棄物リサイクル事業として取り組まれている生ごみ循環のしくみとメタン発酵について役員が学びました。発生したメタンガスはエネルギーとして売電するだけでなく車を動かすエネルギー

として実証実験にも取り組まれると聞きました。

また一部は肥料となり、田んぼへ散布したり、市民向けに啓発のため無償配布されるなど活用されています。

