

乳がん・子宮がん検診を受けましょう!!

乳がん

乳がんは、近年増加しているがんのひとつですが、早期発見・治療ができれば多くは治せる病気です。特に40歳以上では死亡者数患者数ともに増えるので、注意が必要です。

乳がん検診では、視触診とマンモグラフィ（乳房X線検査）を併用することで、著しく発見率が高まります。また、定期的に自己触診を行って、乳房の変化に早く気づくことが大切です。

乳がんになりやすいタイプを「チェック」

- 初潮が早い人（11歳以下）、閉経がおそい人（55歳以上）
- 未婚・未産、あるいは子どもが少ない人
- 第一子出産年齢が30歳以上の人
- 家族に乳がんになった人がいる人
- 以前に検査で病変が発見されたことがある人

□ どちらかの乳房が、がんになったことがある人

乳がんの症状

- ① 乳房内、あるいはわきの下など乳房周辺のしこりを感じる（硬くて、表面がでこぼこしていて、周囲との境界線がはっきりせず、痛みを感じないのが特徴）。
- ② 乳房の皮膚がへこんでくる皮膚陥没やむくんでくる浮腫、赤くなる発赤など。
- ③ 乳房がただれたり、へこむ。
- ④ 乳頭から茶色っぽい分泌物が出る。
- ⑤ わきの下のリンパ節にしこりを感じる。

子宮がん

子宮がんには、子宮頸がん（けいがん）と子宮体がんがあります。子宮頸がんは30〜40代に多く、最近では20代でも急増しています。初期にはほとんど症状がないため、検診が早期発見の鍵です。子宮体がんは、閉経後に多く、不正性器出血（月経以外の出血）などの症状があらわれます。

子宮がんになりやすいタイプを「チェック」

- 【子宮頸がん】
- 低年齢で性交を開始した
 - 早産だった
 - 多産だった
 - たばこを吸う
- 【子宮体がん】
- 未婚、晩婚である
 - 少産、不妊である
 - 肥満、糖尿病、高血圧である
 - 45歳以上である
- 子宮頸がんの発生にはヒトパピローマウイルス（HPV）が関与していることが明らかになってきました。このウイルスは、正常な人も約5〜20%の人に感染が見られますが、感染しているから頸部がんになるというわけではありません。しかし、頸部がんの前がん状態においては、ほぼ90%以上感染しているため、危険因子と言えるでしょう。
- HPVは、性交渉時に感染するため、性的に活発な、あるいは現在のパートナーが1人であっても、過去に別の異性と付き合ったことがあれば、あるいはパートナーが過去に別の異性と付き合ったことがあれば、感染の危険が高くなります。それに伴って頸部がんの危険も高くなります。

感染を予防するためには、性感症を予防するのと同じように正しくコンドームを使用することが重要になります。

- こんな症状には注意が必要です
- ① おりものの状態が普段と違う
 - ② 不正性器出血がある
 - ③ 下腹部に痛みがある
 - ④ 性交時に出血する
 - ⑤ 月経不順

厚真町では、11月17日（土）、18日（日）に乳がん・子宮がん検診を実施します。対象者は、乳がん検診は40歳以上の女性で、元号で偶数年生まれの方、子宮がん検診は20歳以上の女性で、元号で偶数年生まれの方となっています。

子宮がん検診については、平成16年度から20歳以上の女性が対象となつていますが、依然として20代や30代の若年女性の受診は少ないのが現状です。最近、20代女性の子宮頸がんが急増しています。20歳を過ぎたら、子宮がん検診を受けましょう。

なお、乳がん検診・子宮がん検診の詳細については、折り込みハガキをご覧ください。

苫小牧夜間休日急病センター（内科・小児科のみ）

曜日	受付時間	（住所） 苫小牧市旭町2-5-4 （電話番号） 0144-35-0001 ※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日	9:00～翌朝7:00	
年末年始（12/31～1/3）	9:00～翌朝7:00	

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。

<http://www.toma-med.or.jp/>

また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。

携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>

※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承ください。

当番医変更のお知らせ

先月号に掲載しました10月の当番医について、変更がありましたのでお知らせします。

（外科系）

10/28 苫小牧東部脳神経外科

⇒ 苫小牧消化器科外科

字沼ノ端165

☎ (0144) 51-6655

ほけんの掲示板 11月



乳児健診

とき 7日(木)

3～6カ月児 13:30～13:50

9～12カ月児 13:00～13:20

ところ 総合ケアセンターゆくり

対象 H19.5.2～H19.8.7生まれ(3～6カ月)またはH18.11.2～H19.2.7生まれ(9～12カ月)のお子さん。

持ち物 母子手帳、バスタオル

* 3～6カ月のお子さんはアンケートとBCG問診票も必要です。押印の上持参してください。

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 26日(月)～30日(金)※29日(木)午後は休診です。

ところ あつまクリニック

受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。**受付時間は 9:00～11:30、14:00～16:00**です。

対象 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん。
②平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)

※上記以外の場合は保健師にご相談ください。

持ち物 母子手帳、印鑑



離乳食講習会

とき 21日(木)10:00～13:30ころ

ところ 総合ケアセンターゆくり

対象 H19.5.2～H19.8.7生まれ(3～6カ月)の乳幼児健診受診後のお子さんと保護者。

持ち物 エプロン、手ふき用タオル、筆記用具、母子手帳

申し込み 16日(金)までに保健福祉課健康推進グループへご連絡ください。



三種混合予防接種

とき 19日(月)～22日(木) ※22日(木)午後は休診です。

ところ あつまクリニック

受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。**受付時間は 9:00～11:30、14:00～16:00**です。

対象 ①1期初回～初めての場合には、生後3カ月～12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までにてできるだけ終了してください。

②1期追加～1期初回接種(3回)終了後、12カ月～18カ月までにてできるだけ終了してください。

※上記以外の場合は保健師にご相談ください。

持ち物 母子手帳、印鑑



11月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号	
3日	内科系	滝上循環器科内科クリニック	泉町2-5-4	(0144)37-8011	(診察時間) 9:00～17:00 当番医は変更になることがあります。 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。 (お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。 ホームページアドレス http://www.aq.pref.hokkaido.jp 電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは 011-221-8699
(土祝)	外科系	とよた腎泌尿器科クリニック	元中野町2-17-12	(0144)31-2000	
4日	内科系	にしん内科クリニック	日新町2-6-43	(0144)71-1500	
(日)	外科系	苫小牧東部脳神経外科	字沼ノ端230-117	(0144)53-5000	
11日	内科系	日吉コアクリニック	日吉町2-2-3	(0144)75-2773	
(日)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221	
18日	内科系	すがわら内科呼吸器科	しらかし町1-18-9	(0144)76-7011	
(日)	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000	
23日	内科系	さくらファミリークリニック	字沼ノ端578-8	(0144)55-6526	
(金祝)	外科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	(0144)72-3151	
25日	内科系	錦岡病院	宮前町2-33-4	(0144)67-0013	
(日)	外科系	山下病院	大成町1-7-3	(0144)72-8828	