

いきいき健康情報 vol.49

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



乳がん

安心して毎日を過ごすために

女性には、「乳がん」「子宮がん」などの特有のがんがあります。乳がんの発生率は30歳代後半から40歳代にかけて急増しており、最近では20歳代の女性に見つかるケースも増えています。

現在、日本人女性の11人に1人がかかるといわれている乳がん。早期に発見すれば治療率が高いにも関わらず、検診受診率は、いまだに国の目標である50%に届いていません。

「若いから大丈夫」という思い込みは、発見の遅れにつながります。早期発見のためにも過信しないことが重要です。

▼乳がんとは

乳がんは、乳房の中にある乳腺（乳管、小葉）に発生します。初期のうちは痛みなどの自覚症状はほとんどありませんが、そのまま放置すると乳腺の外にまでがん細胞が増え、全身に広がる恐れがあります。

▼乳がんのできやすいところは

乳房の①外側の上方 ②内側の

上方③外側の下方④乳首付近⑤内側の下方の順になっています。

▼自己検診の仕方

乳房の異変に気付くためには、日頃から乳房の状態を把握しておくことが大切です。チェック日を決めて、月に1度定期的に行いましょう。月経開始の5日～7日目、乳房に張りや痛みが少なく理想的です。閉経後は、毎月1回覚えやすい日を設定して行いましょう。

①見てチェック！

- ・左右の乳房に差はないか
- ・乳頭に異常はないか
- ・乳房の表面にえくぼのようなひきつれはないか
- ・腕を上下に動かして確認しましょう。鏡に映す角度を変えてみると効果的です。

②触れてチェック！

- ・左右の乳頭をつまんで分泌液が出ないか
- ・腕を上げて、しこりがないか、脇の下にぐりぐりしたものはないか
- ・せつけんを付けると触診がスムーズにできます。

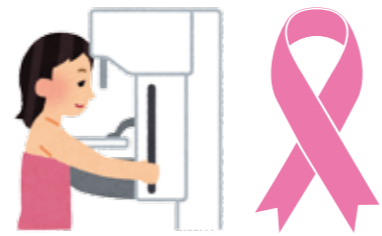
マンモグラフィ（画像診断）検査とは

乳房専用のX線撮影のことです。自己検診では気付かない小さな乳がんやしこりのできない乳がんの発見に有効です。

乳がんは、早期に発見して治療すれば乳房を温存させることができます。他のがんに比べて治療率が高くなっています。月1回の自己検診やマンモグラフィ検査などの定期的な検診で、早期発見を心掛けましょう。

ただし、次の方は検査を受けることができません。

- ・乳房の部分切除を受けた方
- ・乳房の手術から5年以内の方
- ・ペースメーカー装着や水頭症用のV・Pシャント(チューブ)が入っている方
- ・妊娠中や妊娠の可能性のある方



10月は、乳がんの正しい知識を広め、検診の早期受診を推進する「ピンクリボン月間」です。

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

躍進

薩摩川内市体育協会

Vol.30



市体育協会の加盟団体から、今回はホッケー協会を紹介し

【競技の紹介】

フィールドホッケー(以下「ホッケー」)は、サッカーコートより一回り小さい縦91・4m、横55mのコートで、ゴールはハンドボールとほぼ同じ大きさです。

試合は、1チーム11人(うち1人はゴールキーパー)で行い、登録選手であれば時間内に何回でも交代することができます。試合時間は、前・後半各35分で行われます。

ゴール前に「サークル」と呼ばれるシューティングゾーンがあり、その中から打たれた

シュートしか得点にならないため、いかにサークル内にボールを持ち込み、得点するかが勝負の分かれ目となります。ゴールキーパー以外は、長さ約90cmの木製のスティックでボールをコントロールします。ボールはプラスチック製で、直径約7・5cmの野球の硬球ほどの大きさです。硬球よりも硬く、シュート時のボールスピードは一般的に時速150km以上にもなります。



【ホッケーの歴史】

ホッケーの歴史は古く、古代エジプトまでさかのぼりま



す。近代ホッケーの起源はイギリスで、日本へは、明治39年にアイルランドの牧師が、慶応義塾大学に伝えたのが最初といわれています。

【沿革】

昭和47年に開催された「太陽国体」において、旧樋脇町がホッケー競技の会場となりました。

その際、行政と住民が一体となつて気運を盛り上げ、地元への熱烈な応援に後押しされる形で、県立樋脇高校(現在の県立川薩清修館高校)が見事優勝を果たしました。

この気運をさらに盛り上げようと、家庭婦人ホッケーチームや樋脇中学校ホッケー部などが結成され、各世代で競技人口が増えていきました。

その後も、日本代表の輩出や全国大会での各世代における優勝の他、全国各地へ指導者を赴任させるなど、着実に業績を残し「ホッケーの町樋脇」の名を不動のものとした。

【活動状況】

昨年度、甌島地域で初めてホッケー教室を開催しました。また、各チームが九州大会や全国大会への出場を目標に、日々練習に励んでいます。



【今後の活動】

平成32年には本県で「燃ゆる感動かごしま国体」が開催されます。これに向けて、選手確保やさらなる競技力の向上を目指します。

また、大会運営に係る人材確保やスキルアップにも努め、素晴らしい国体になるよう、行政・市民・本協会が一体となつて盛り上げていきます。



【協会役員】

- ▼会長 猶野 隆明
- ▼副会長 脇黒丸 陽一
- ▼副会長 福留 伸一
- ▼理事 古川 太司