

福田病院ニュース

* 「乳がん検診のご案内」 *

様々ながん検診はがんを早期に発見して生存率を向上させる為に行われます。

がんの多くは高齢になるほど発症のリスクが高まると言われていますが、女性特有のがんの一つである「乳がん」は若年化が進み、30代から60代で発症するケースが急増しています。

10月は「ピンクリボン月間」です。

ピンクリボン (Pink ribbon) とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進すること、などを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンであり、そのシンボルです。



日本人女性のうち、乳がんを発症する割合は約11人に1人とされており、また、乳がんで死亡する女性の数は年間約1万人強とされています。

2020年のがん罹患数の予測では乳がんは92,300人とされており、女性のがん罹患率では「乳がん」が1位です。

しかし早期に発見できれば治癒が十分期待できます。



当院では公費検診 (熊本市の乳がん検診)、企業検診、自費検診を行っています。乳がん検診は40歳を過ぎると必要になります。最近30歳代の患者さんも増えていきますので30歳代の方にも検診をおすすめしています。検査方法は触診、エコー、マンモグラフィになります。乳房の状態は年齢や乳腺量の違いなど個人差がかなりあり、一人一人の患者様にあった検査 (触診とエコー、触診とマンモグラフィ、触診とエコーとマンモグラフィ) を行っています。

検診間隔は2年が基本になりますが、ご家族の中に乳がんの方がいらっしゃる様な場合は毎年の検査をおすすめしています。当院では検査と読影を同時に行ない検査結果は検査終了後、直ちにお伝えしています。

熊本市が実施しているがん検診について説明しますと、乳がん検診の場合、受診対象となるのは今年度40歳以上の偶数年齢の方です。R3.4/1～R4.3/31の間に偶数年齢 (40.42.44 …) になる方が対象です。70歳以上の方は無料です。

内容は問診、乳房エックス線検査 (いわゆるマンモグラフィ) です。

熊本市では一定年齢に達せられた女性の方を対象に無料で受けられるクーポン券が配布されています。

乳がん検診実施医療機関は熊本市のホームページなどで確認できます。

早期発見のため是非乳がん検診を受けましょう。



←熊本市ホームページ

福田病院ニュース

* すきま de ストレッチ *

過ごしやすい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

体を動かしたいけれど、なかなか時間もとれない・・・そんな時にうちや外出先での、すきま時間に取り組んでいただけるストレッチをご紹介します。

スッキリとした毎日をお過ごしいただけるよう、お役立てください。

※妊娠中の方も、ぜひトライしてください！

① 呼吸を深めるストレッチ

妊娠中の方、またデスクワークなどで猫背気味の方は呼吸が浅くなりやすいです。深い呼吸は、気持ちを落ち着かせたりリラックスさせる効果があります。



- 1. 両腕を上げて、肘をかかえる
- 2. 背筋を伸ばして胸を張る



- 3. ゆっくり真横にたおす



- 4. 上半身を斜めに引き上げながら深呼吸を繰り返す (2～3呼吸)
★肋骨まわりを、心地よく伸ばす
- 5. 反対も同様に行う

② スマホ首改善ストレッチ

スマホ操作やパソコン作業で固まりがちな首筋をそっと優しくほぐしましょう。



- 1. 後ろで手を組み、左手を右わき腹に添え背筋を伸ばす



- 2. 右真横にゆっくり頭をたおしていく



- 3. 2のまま、そっと斜め前に頭をたおし、左側の首筋の伸びを感じながらゆっくり深呼吸を繰り返す (30秒ほど)
- 4. 反対も同様に行う

③ 足のむくみ撃退ストレッチ

足先から動かして血流を促していきましょう。妊娠後期の方や、立ち仕事の方におすすめです。



※イスに座って行います

- 1. かかとを上げて、足の指全体で床を押す



- 2. かかとを床につけ、つま先をすねの方に近づける



- 4. 左右交互におこなう
- 5. 4に慣れてきたらリズムカルに行う

