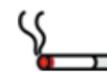


5月31日は世界禁煙デーです

●町の喫煙状況
喫煙習慣あり 七ヶ宿町21%（宮城県16%）



●たばこの影響

たばこの煙の中でも健康への有害性が大きいのが、①タール②ニコチン③一酸化炭素です。主に、肺がん・心血管系の疾患・肺気腫などに大きな影響を及ぼします。

①タール
発がん性物質が多く含まれていると言われています。1日20本のたばこを吸う人は、1年でコップ1杯分のタールを体内に入れていくことになります。

②ニコチン
末梢血管の収縮、血圧の上昇、心拍数の増加を引き起こす物質です。血管が傷つき、LDLコレステロール（悪玉）を吸収しやすくなり、動脈硬化を引き起こします。

③一酸化炭素
体の中に取り込まれた一酸化炭素は血液中のヘモグロビンと結びつくことで、慢性の酸欠状態が起こります。また、HDLコレステロール（善玉）を減少させ、動脈硬化を促進します。

●禁煙しよう！と決めたら

健康保険で禁煙指導をうけることができる医療機関（禁煙外来）への相談をおすすめします。精神力だけでは克服が難しいものです。あなたが禁煙できるように専門医によるサポートがありますので、相談しましょう。

「運動教室のお知らせ」

◆リハクト〜運動を始めてみたい方におすすめの教室

●実施日 5月13日（水）

5月20日（水）

5月27日（水）

（各実施日とも会場と開始時間は次のとおりです。）

●会場 湯原ふれあい館

午前9時〜

午前10時〜

午後1時〜

午後2時〜

●会場 保健センター

午後1時〜

午後2時〜

●その他

初めての方はご連絡ください。

担当／田村

◆げんき塾〜軽く汗をかきたい方におすすめの教室

●日時 5月22日（金）

午後1時30分より

●場所

保健センター

●内容

ノルディックウォーキング

●持ち物

飲み物、帽子

担当／太田

◆こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

●実施日 5月8日（金）

●申込み 事前に予約が必要です。

◆相談支援専門員等による巡回相談

地域で暮らす障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係など日頃感じている「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。

●実施日 5月12日（火）

●内容 相談及び料理教室

●訪問者 白石陽光園 相談員

●場所 保健センター内

●その他 ご希望の方はご連絡ください。

◆障がい者の地域活動

障がいをお持ちの方と障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

●実施日 毎週月から金曜日

●時間 10時〜15時

マンモグラフィ検査とは？

乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。医師の触診や自己触診では発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。

なお、若くて乳腺が発達している場合、X線の特性上、乳がんを判別しにくく、39歳以下の方は超音波検査を実施します。

乳がん検診について

乳がんは、他のがんに比べて体の表面にできるため、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいがんです。年1回の乳がん検診の他に、月に1度は日にちを決めて自己検診をしましょう。

月に1度は「自己検診」

月経後、3〜4日後の乳房が一番柔らかく、しこりを発見しやすいため、この頃を毎月の目安にするといいでしょう。閉経後は、「毎月〇日」と決めて行いましょう。

1. 乳房をみてチェック

鏡の前で、両腕を上げたり下げたりして確かめる。

①乳房の観察ポイント

- 乳房の形・大きさに変化がないか
- 皮膚のひきつれ、くぼみがないか
- 硬く触れるところはないか

②乳頭の観察ポイント

- ただれていないか
- 左右それぞれ違う方向を向いていないか
- 以前に比べて凹んでいないか
- つまんだときに分泌物がでないか

2. 乳房を触ってチェック

薄い枕などを背中に入れて、仰向けで確かめる。

①調べる方の腕を上にあげ乳房を平にする。

②反対側の指3本を使い、乳房全体を肋骨が触れるくらいの強さで「の」の字を描くようにすべらせる。

- 乳房やわきのしたに、しこりや部分的に硬いところはないか
- 前に触ったときと違うところはないか



普段の自分の調子や状態を知ること、気づかなかった体の不調を知ることができます。自己検診とがん検診で体の健康を守っていきましょう。