

健康だより

NO. 63

<夏号>

発行日 2023年7月
(一財)三重県産業衛生協会
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
TEL: (0594) 22-1010
FAX: (0594) 22-1011
http://www.kenkoshindan.or.jp

夏の到来を感じさせる季節になりました。
こまめな水分補給、質の良い睡眠、涼しい衣類の工夫など
夏を元気に過ごすため、体調の変化・健康管理には十分ご注意ください。



7回に渡りお伝えしてきましたがんシリーズ 最終回は“乳がん”です。

乳がんの現状

【乳がんの罹患者数・死亡者数】

新たに乳がんと診断された人の数は、97,142例
で女性の部位別がん罹患者数は第1位でした。

	1位	2位	3位	4位	5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

全国がん登録罹患者データ (2019)

乳がんで亡くなる人の数は、14,803例で女性の
部位別がん死亡者数では第4位でした。

	1位	2位	3位	4位	5位
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

人口動態統計がん死亡データ (2021)

乳がんは女性のがん罹患者数で最も多く、日本人女性の9人に1人が発症すると言われており、30~40代に発症率が高まり、40代後半にかけてピークを迎え、閉経後の60代後半に再びピークを迎える傾向があります。

死亡者数は第4位ですが「乳がんは早期発見・早期治療により90%以上の方が治癒する」とされており乳がん罹患者でも克服した方が多くいることがわかります。

乳がんのリスク要因

乳がんの発生には、代表的な女性ホルモンであるエストロゲンが深く関わっていることが知られています。体内のエストロゲンが多いことや、エストロゲンを含む経口避妊薬の使用、閉経後の長期に渡るホルモン補充療法は、乳がんの発生リスクを高めることがわかっており、さらに飲酒や運動不足といった生活習慣もリスクを高める要因と考えられています。

乳がんの危険度チェック

の数が多いほど乳がんの危険度は高まります

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 40歳以上の女性 | <input type="checkbox"/> 初経年齢が早い、または閉経年齢が遅い |
| <input type="checkbox"/> 妊娠や出産や授乳の経験がない | <input type="checkbox"/> 初産年齢が遅い |
| <input type="checkbox"/> 女性ホルモン剤を使用したことがある | <input type="checkbox"/> 母や姉妹に乳がんになった人がいる |
| <input type="checkbox"/> 肥満の人(閉経後) | <input type="checkbox"/> 良性の乳腺疾患になったことがある |

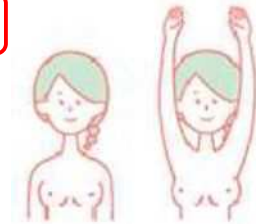
月に1度の自己検診

乳がんが他のがんと異なる所は「自分で発見できる」ことです。

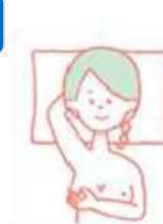
セルフチェックにより約50%が発見されており、早期発見のためにも定期的な自己検診が重要です。

生理前や生理中は乳腺が張ってしこりと間違いやすいため、生理開始から1週間程度経過後がお勧めです。閉経後は覚えやすい日を決めて毎月行いましょう。

Look



Touch



- 左右の乳房の形に差はないか
- 乳房の表面にくぼみ、ひきつれなどはないか
- 乳首にくぼみやたれはないか
- 乳房や脇の下などに硬いしこりのようなものはないか
- 乳首を軽くつまんだ時に、血液など異常な分泌物が
出ていないか

がんが発生しやすい場所



複数に
またがるもの 10%

医療情報科学研究所 病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科 (2021)

検診での乳がん検査

当クリニックでは、「乳房超音波(エコー)検査」と「乳房X線(マンモグラフィ)検査」を受診いただけます。

エコー検査は、乳房に超音波を当て内部の組織や器官の状態を調べる検査です。

マンモグラフィ検査は、乳腺の重なりを少なくするため、2枚の板に乳房を挟んでエックス線撮影し乳腺の組織を調べる検査です。

エコー検査の特徴

- 乳腺組織が発達した40歳以下の方も検査ができる
(40歳以下では乳腺が発達していることが多く、乳腺密度が高いことからマンモグラフィでは診断能力が低下する場合があります)
- マンモグラフィと違って乳房を押しつぶさないため痛みがない
- 放射線による被ばくの心配がないので妊娠中でも検査が可能

マンモグラフィ検査の特徴

- 40歳以上の方に有効とされている
(マンモグラフィでは乳腺も乳がんも白く映るため、乳腺が発達していると診断能力が低下する場合があります)
- 乳がんの特徴の一つである石灰化の発見に優れている
- 乳房を板で挟んで撮影するため人によっては痛みを伴う
- 微量ではあるが放射線被ばくがある

乳がん検査で“精密検査が必要”となった場合は、必ず乳腺外来を受診しましょう



食育と健康 その47

健康だより No.63 発行日 2023年7月 (一財)三重県産業衛生協会

食育と健康 第47回は、人間と犬の長い共存の歴史から誕生した「盲導犬」(前編)のご紹介です。



身体障害者補助犬法(2002年5月成立・2003年10月全面施行)では、「身体障害者の自立と社会参加を促進する」ことを目的にそれぞれの仕事内容は異なりますが盲導犬・介助犬・聴導犬を身体障害者補助犬と定義しています。

視覚障害のある人のガイドとして犬を訓練したと明確に記されているのは18世紀以降で、1819年ウィーンの神父ヨハン・ウィリアム・クラインが、犬の首輪に細長い棒をつけて訓練したのが最初といわれています。その後、第1次世界大戦などで失明した軍人のため1923年ドイツに盲導犬を育成するための学校が設立され、その他スイス、イギリス、フランス、オーストラリアなどの国々においても盲導犬の育成事業は早くから進められました。

アメリカでは警察犬の実用化を研究するためにヨーロッパ滞在中のドロシー・ユースティス夫人(米国人)が盲導犬の活躍に関心を抱き、1929年ニュージャージー州モリスタウンにザ・シーイング・アイ盲導犬学校を設立しました。



盲導犬サーブ

昭和52年4月8日生まれ
中部盲導犬協会にて訓練を受け盲導犬として活躍
主人を誘導中に前方から突っ込んできた暴走車から主人を守り
事故に遭いその傷が原因で左前足を切断する
昭和60年米国テキサス州知事から「テキサス名誉州犬」の称号授与
昭和61年J R名古屋駅前銅像建設(平成15年栄久屋大通公園に移転)

日本に盲導犬が紹介されたのは1938年(昭和13年)アメリカの盲導犬使用者が日本に立ち寄ったことが最初です。1957年国内で初めての日本人の育成で国産盲導犬第1号「チャンピイ」が誕生。その後各地に盲導犬協会が設立され、全国に11ヶ所の盲導犬育成施設があり(2023年4月現在)、それぞれ協力しながら独立して運営をしています。

ハーネス 盲導犬の体に着ける胴輪と背中部分にくるU字のハンドル
ハーネスバッグ 協会の名前入り認定表示や排泄道具などを入れる大切なバッグ



ハーネスをつけている時はお仕事中!

盲導犬はこんな一生を送ります

1 誕生

盲導犬に適した血統を持つ繁殖犬から生まれます。



2 生後2か月頃

パピーウォーカー(子犬を飼育するボランティア)の家庭で、愛情をこめて育ててもらいます。

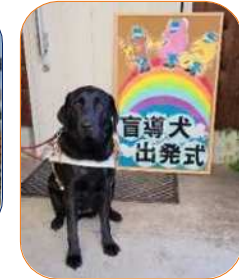


3 訓練スタート

1歳になると、盲導犬協会に戻ってきて、約6~12ヶ月間、盲導犬になるための訓練を受け、その間に盲導犬としての適性が評価されます。

4 共同訓練

盲導犬としての適性が認められ、訓練を修了した犬は、視覚障害者との共同訓練に入ります。視覚障害者は、盲導犬との歩き方や世話の仕方を学びます。さらにユーザーとなる視覚障害者の生活エリアで歩行指導も受けます。



5 共に歩く

ユーザーと盲導犬は互いに協力し、パートナーとしての絆を深めていきますがユニットとなった後も、必要に応じて盲導犬協会から盲導犬との生活や歩行のフォローアップが行われます。

6 ハーネスを外す日

盲導犬は10歳前後を目安に引退します。引退した盲導犬はボランティアの家で家族の一員として楽しく暮らしたり、育った協会でも十分なケアを受けながら、最期まで皆に愛されて過ごします。



中部地区唯一の盲導犬育成団体「中部盲導犬協会」は1970年9月5日、名古屋市市中村区則武町にて産声を挙げ1974年12月、愛知県から許可を受け 財団法人中部盲導犬協会 が誕生しました。2022年3月現在、全国で活躍している盲導犬は848頭(三重県9・愛知県35・岐阜県7)です。一頭を育成するためには約500万円の費用を要し、財源は約10%が国や県からの補助金で90%以上が民間の方々からの寄附や募金で支えられているのが現状です。

ご協力・参考資料：
社会福祉法人中部盲導犬協会

次号へつづく

社会福祉法人中部盲導犬協会
盲導犬総合訓練センター
〒455-0066 名古屋市港区寛政町3丁目41番地の1

社会福祉法人
中部盲導犬協会
ホームページ



～ やさしさを誰もが過ごしやすい社会へ ～

億劫(おっくう)の語源
仏教用語 一劫の十倍
「劫」はサンスクリット語最長の時間の単位を表すカルパに由来
時間が長くなり計り知れないことから転じて面倒臭いの意味