

●10月は乳がん月間です

乳がんは日本人女性に最も多くみられる「がん」です。30歳代後半から増え始め40歳代後半にもっとも多く発生しています。乳がんにかかる人は年間50,000人でその数は年々増えていますが、早期に治療をすれば9割以上が治るとされており、できるだけ初期の段階で発見することが大切です。

<2年に1回、検診を受けましょう>

40歳以上の女性は、2年に1回マンモグラフィ(乳房のレントゲン)の検査を受けることが勧められています。早期発見のため、忘れずに検診を受けるようにしましょう。

<乳がんのセルフチェック>

乳がんは、自分でしこりを見つけ発見されることもあります。毎月、生理が始まって1週間後ぐらい、また閉経後は日を決めてセルフチェックをします。気になることが見つかったときは、すぐに受診するようにしましょう。

①胸と反対側の手を使います。親指以外の4本の指をそろえ、指の腹で軽く圧迫しながら図のようにならせます。



②鏡の前で、両腕を上げた状態、下ろした状態で、くぼみ・ひきつれがないか、皮膚の湿疹・ただれがないか、乳首から血のような液が出ていないか確認しましょう。

<生活習慣に気をつけましょう>

肥満は乳がんのリスクの一つと考えられています。動物性脂肪の多い食事を控え、緑黄色野菜をたっぷりとりましょう。また適度な運動と、自分なりのリラックス法を見つけストレスを溜めないことも大切です。

出典:厚生労働省 がん検診手帳

■機能性ディスペプシア

川口市立医療センター

内科 医師 井山 啓



機能性ディスペプシアという病気をご存じでしょうか?

聞き慣れない名称ですが、機能性ディスペプシアとは胃腸の病気で、近年新しく確立したものです。「機能性」とは「検査で異常が見つからない」ということ、「ディスペプシア」とは「胃腸の調子が悪い」という意味です。つまり、検査で異常がないにもかかわらず、胃腸の調子が悪くなってしまふ病気です。主な症状は、「食事を摂るとすぐお腹がいっぱいになってしまう」「胃が痛くなる」「胃がもたれる感じがする」などです。日本人の1割強、なんと1500万人が、これらの症状を持っているといわれています。原因は、胃腸の知覚過敏、胃腸の運動が悪くなること、ストレスなどが関係していると考えられています。治療は、胃薬や胃腸の運動改善薬、漢方薬などが使われます。また、ピロリ菌という胃の中に住むばい菌が原因となることもあるので、ピロリ菌がいる場合は除菌治療が行われます。

胃炎や胃潰瘍と違って、胃カメラなどの検査をしても異常は見つかりません。今までは、診療所を受診しても「検査で異常はありませんでした。経過を見てみましょう。」といわれることがありました。現在は、機能性ディスペプシアとして病気を確立し、きちんと治療をしましょう、というのが医療の流れです。

命に関わる病気ではありませんが、日々胃腸の症状で悩まされるのはつらいものです。お困りのかたは、近くの診療所・病院を一度受診することをお勧めします。

ひと

モノクロから最新のデジタル画像処理まで、写真の変化と共に歩んできた。今でも写真クラブで講師を頼まれ、カレンダーは予定でいっぱい。昭和6年、川口生まれ。入隊直前に終戦を迎えた。写真との出会いは、親戚が嫁いだ御徒町の写真屋。そこには写真家が集い、一流の技術に触れた。「僕もいい写真を撮りたい」。凝り性で負けず嫌いの性格。戦後の街を撮影、写真家たちと交流し腕を上げた。昭和30年、市内に写真スタジオを開業。一方で、写真技術の普及・向上に取り組み。全日本写真連盟川口支部を結成。店に写真家が集い、自身もモスクワ国際写真展やローザンヌ国際写真展、全日本写真展で入賞した。

「川口のキューポラを写真で残そう」と思ったのは、四国に遊びに行ったとき「ああ、キューポラのある街の川口ですね」と言われたことがきっかけだ。あと10年早く始めていたれば、キューポラが林立するさまを撮れたはずとの心残りも。お世辞にも美しいとは言えない「きれいに撮ってあげたい」。キューポラに向かってくる煙を水銀灯の緑発色で表現した「緑の風」は代表作の一つ。光、風向き、

青木の清掃工場から出る白い煙の量と形。毎朝早起きし、3年の努力が結実した一枚だ。

平成7年、リアで個展を開催。予想以上に多くの人が来てくれたことが一番の思い出という。

全日本写真連盟埼玉県本部の委員長などを歴任。80歳で要職から退いたが、増田さんと言えは欠かせないのがゴルフ。18ホールを年齢以下でまわるエージシュートは24回達成。知り合いに「この人はね、写真よりゴルフがすごいんだよ」と紹介されるほど。「写真もゴルフも一緒、始めたら身に付くまで。雨の日には雨の日にししか出来ない練習をするくらいでなければ」。

人も写真も一期一会。「ベストショットはこれから撮りたいと思っています。向上心と経験に裏打ちされた技術、そして明るい性格で、ますます人を魅了する。(光)



写真家 増田 明弘さん (中青木之)

女性の犯罪被害 防犯 防止対策

市内では、女性に対する犯罪が増えています。帰宅時や自宅での安全対策を、もう一度確認しましょう。

◎路上での防犯対策

- ・夜間は、明るく人通りの多い道を通る。
- ・歩きながらの携帯電話やメールをしない。
- ・防犯ブザーを持ち歩き、常に使用できる状態にする。
- ・深夜の一人歩きを避けて、タクシーなどを利用する。



◎自宅での防犯対策

- ・日中も玄関の戸締まりをする。
- ・寝る前に、ドアや窓の施錠を確認する。
- ・突然の訪問者には、不用意にドアを開けず、ドアチェーンをかけたまま対応する。
- ・ベランダに男性の衣類を干したり、玄関に男性の靴を置くなどして同居人がいるように振る舞う。

問防犯対策室 ☎048-242-6361