

### ブレストアウェアネスについて

川口市立医療センター  
乳腺外科 **なかの さとこ** 子



ブレストアウェアネスという言葉を知っていますか？ awareとは気づいて、認識して、という形容詞、awarenessというのは、気づくこと、知ること、意識、という名詞になります。つまりブレストアウェアネス (breast awareness) とは「乳房を知ること」という意味です。ここ数年「高濃度乳房」という言葉が出てきましたが、みなさん聞いたことありますか？ 検診で使うマンモグラフィは、石灰化など非常に早期の乳がんも診断できる一方、高濃度乳房の場合は手で触ってわかるようなしこりを見逃してしまうこともあります。そこで、自分の乳房を知るといふ、ブレストアウェアネスが大事になるわけです。

ブレストアウェアネスは①自分の乳房の状態を知るために、日ごろから自身の乳房を見て、触って、感じる(乳房の健康チェック)、②気をつけなければいけない乳房の変化を知る(しこり、皮膚の凹みや血性の乳頭分泌など)、③乳房の変化を自覚したら、すぐ医師へ相談する(医療機関に行く)、④40歳になったら乳がん検診を受診する(対策型乳がん検診の受診)という4項目で構成されています。閉経前のかたは、生理の前後でも状況が異なりますので、生理終了後の乳房のはりが比較のおさまったところが良いと思います。定期的に触ることによって、前と違う、こんな硬いものはなかった、など変化を知ることができます。単なる自己触診ということではなく、上記4項目を意識することにより自分の乳房を意識した生活習慣を心がけていただければと思います。

### 7月1日～8月31日は夏期食中毒予防対策月間です

夏期は食中毒が発生しやすくなります。原因となる細菌やウイルスは、生や加熱不十分な肉に付着していることが多く、「新鮮だから」「禁止されていないから」といって、安全とは限りません。

#### ～食中毒予防の 3 原則～

#### 細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」

##### つけない

○手洗いの徹底

○食品や調理器具からの汚染防止

包丁、まな板などの調理器具は、肉、魚、野菜用など使い分けましょう。

○調理する人の健康管理

嘔吐や下痢などの症状がある場合は調理を控えましょう。



##### ふやさない

○食品の温度管理は適切に

冷蔵庫には食品を詰め過ぎず、冷却効率アップ!

○調理済みの食品はすぐ食べる

常温で放置せず、余った食品は冷ましてすぐ冷蔵庫へ。

##### やっつける

○十分に加熱する

○調理器具の洗浄・消毒

調理器具や布巾は洗浄し、熱湯や消毒液で消毒した後、乾燥させましょう。



加熱の目安は  
中心温度75℃  
1分以上!

## ワンポイント 手話講座

①と②を組み合わせると「病院」と表現します。私たちの生活には欠かせない場所ですので、ぜひ覚えてください。

### ① 脈

手首に指を当てて脈拍を測る様子を表す。



### ② 建物

両手で四角い建物の形をつくる。



問 障害福祉課

☎048-259-7926

FAX048-259-7943



ひと

## 世の中の「困った」を製品に

株式会社ニパック代表取締役 **まつえ あきひこ** 松江 昭彦さん (西川口)

普段、私たちが目にすることはあまり無い『エアフィルタ』。ちりやほこりなどを吸着し、空気をきれいにする。快適に生活する上で必要不可欠な名脇役だ。『フィルタを使っている世の中の『困った』を解決することこそ私の使命だ』。フィルタの全てを知り尽くし、15年間、日本のフィルタ業界の旗振りをしてきた。

空調用フィルタは半世紀前から構造が大きく変わらず、コストがかかり、環境にも悪い使い捨てだった。『当時から根底にあったのは『もったいない精神』。長きに渡って続いってきた、使い捨ての常識に疑問を感じました』。

転機が訪れたのは平成18年。それまで培ってきた知識と持ち前のひらめきで、フィルタの洗浄による長期利用を可能とした。さらに、2つ必要だったフィルタの一体化に成功し、環境配慮とコストダウンの両立を実現。業界を揺るがす革新的な製品となった。その後、火山灰対策型、アレルギーン吸着型など、多種多様な『困った』を解決するフィルタを開発。今では主要メガバンクや国際空港、大型スポーツ施設など、名だたる施設での導入が続いている。

そして、世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るう今年4月、空気の質を考える『IAQ先端技術研究所』を設立し、以前からの研究テーマの一つであった『抗菌・抗ウイルスフィルタ』の開発を最重要課題として取り組むことにした。『今こそ我々にしか作れないフィルタで、この世界規模の『困った』を解決しなければならぬ』と、世界で初めて

「世の中の『困った』は尽きることはありません。中小企業の底力、これからも歴史に残る製品を作り出していきたいです」。その知識とひらめき、そして『もったいない精神』を武器に、これからも多くの人々の『困った』を解決していくだろう。(勝)

