



乳がんのお話

乳がんは、30歳代から60歳代の女性が最もかかりやすいがんです。死亡者数も増加の一途をたどり、毎年1万人以上の尊い命が奪われています。

乳がんから身を守るためには、まず乳がん検診を受けることが何よりも大切となります。マンモグラフィ検診(乳房のレントゲン検査)は、乳がんの死亡率を減らすのに有効であることが確認されています。乳がんは40歳代から50歳代の女性が特に多くなるため、40歳を過ぎたら2年に1回はマンモグラフィ検診を受診しましょう。また、乳がんは自己触診により発見できる唯一のがんです。乳房のしこりや乳房のえくぼ、皮膚の変化、乳房の近くのリンパ節の腫れなどがないかを自分で調べるのが「自己検診法」です。早期発見のため、月に1回自己検診を行いましょう。自己検診は毎月月経終了の1週間後ぐらいに、また、閉経した人は毎月日を決めて行ってください。

さらに、乳がんを予防するには、日ごろの生活習慣を見直すことも大切です。食べ過ぎに注意し、脂肪を控え目にしたバランスの良い食事をとる、適度な運動をする、禁煙などを心がけましょう。

川口市では30歳以上のかたに視触診検診(7月から開始)、40歳以上のかたに隔年でセット検診(視触診検査とマンモグラフィ検査)を実施しています。早期発見することで、治る確率も乳房温存の確率も高くなります。自分のためにはもちろん、家族のためにもぜひこの機会に検診を受けましょう。セット検診の詳細は、広報かわぐちの「健康ひろば」(27ページ)をご覧ください。

参考:厚生労働省ホームページ、国立がんセンターがん対策情報センターホームページ



のどの痛み

川口市立医療センター
耳鼻咽喉科

副部長 熊谷正樹



のどの痛みは一般的な風邪から命にかかわる状態までさまざまな疾患で生じてくるものです。耳鼻咽喉科の領域でみなさんののどの痛みとして第一に連想されるのは、急性扁桃炎や咽喉頭炎などに代表される炎症性の病気だと思います。確かにほとんどがそのような疾患ですが、悪化して炎症の程度がかなりひどくなると、のどの奥の方がふくれてくることがあります。のどは食べ物と空気の通り道ですから、その様な状況になると水や食べ物はもちろんですが、唾液を飲み込むことも困難に感じます。

また空気の通り道が狭くなると息苦しさを感じることもあり、最悪の場合は窒息に至ります。たかが風邪…のはずが致命的な状況を引き起こすこともあるのです。糖尿病を患っていて血糖のコントロールが不良の場合や、免疫力が弱っている状況の場合は、正常とは異なるのどの炎症が重症化することもあるので、特に注意が必要です。

のどが痛むときに耳の痛みを同時に感じるがありますが、放散痛といったのどの痛みが耳に響いている場合が多いです。この現象はのどと耳の痛みを感じる神経が同じであるために生じる現象なのですが、放散痛ではなく急性中耳炎を合併していることもありますので、その様な場合は同時に鼓膜も診てもらった方が安心です。のどに腫瘍ができることもあります。初期症状で痛みを感じることは少なく、さらに進行して潰瘍ができると自覚症状として痛みが出現するのでしょうか。

のどの腫瘍は喫煙が深く関係しています。長年に渡って多量の喫煙をされているのであれば、のどの軽度な違和感でも内視鏡検査を受けられた方が良いかもしれません。



口笛で人を笑顔に

口笛奏者

柴田 晶子 さん(上青木西)

3オクターブにも及ぶという高音域を自在にあやつり曲を吹く。昨年中中国で開催された国際口笛コンクール・成人女性の部で1位になったその演奏は、鳥のさえずりのように澄んだ音色だ。

物心ついたころには、アニメの主人公が口笛を吹くシーンを覚えて真似をしていた。そのころから幅広い音域が出せたため、得意だという認識はあったが、本格的に曲を吹くことはなく、鼻歌のような感覚で吹いているだけだった。

転機が訪れたのは社会人3年目の春。アメリカで行われた口笛の世界大会・女性の部で、日本人が優勝したという新聞記事を目にしたのがきっかけだ。「口笛に国際大会があるなんて」。早速、優勝した人のレッスンに参加。秋には国内大会に出場するが、このときは予選で敗退してしまう。

翌年の国際大会は、日本で開催される。「次は決勝に残る」と決意した。仕事の昼休みにになるとカラオケボックスに駆け込み、マイクを使って口笛を録音、音を聞いては修正を重ねた。そして国際大会



では2位の好成績を収める。口笛を極めるため、悩んだ末に会社を辞めた。そして昨年ついに世界一の座を掴んだ。口笛はマイクを使っても演奏ができ、ギターやピアノなどの楽器とも共演できる。演奏会のほか学校や福祉施設での演奏、口笛教室など徐々に活躍の場を広げてきた。学校で口笛を吹くと子どもたちはすぐに真似したが、最初吹けない子も大抵は吹けるようになるという。教えることで自分の口笛を見直すことも。公民館での口笛教室が終わり、つたあとにサークルができるなど「一人とのつながりが広がるのがとてもうれしい」とほほ笑む。川口に引越してきてからまだ日が浅いため「川口でも口笛の魅力を伝えていきたいですね」。澄んだ音色が笑顔の輪をさらに広げていくことだろう。(後)

文芸

短歌

金子富美子 選

大空に道のあるごとく夕焼けを背負ひてカラス山へ急ぎぬ 安行領根岸 菅野 孝仁

ベランダにふとん並べて寄りかかり陽だまりほどの小さなしあわせ 榛松 木村 昌子

その日々に果せなかりし父母の背を流すがごとき暮を洗いぬ 川口 川久保良治

俳句

山崎 十生 選

こんこんがしんしんとなる雪の村 安行出羽 2 大江 恵一

佐保姫の噴煙と言ふ落しもの 上青木西 2 大滝 徳美

春蘭に心のひみつのぞかれる 朝日 5 宮川 照子

遠まわりしよう今朝の雪化粧 南町 1 野本 貞義

ついに濡れし松の根方や牡丹雪 並木元町 1 鹿毛 み月

川柳

新井 愁思 選

未知数の虹を背負ったランドセル 飯塚 2 川瀬伊津子

高齢の頃に廃れた立ちばなし 安行領家 原沢かね子

県人会お国フタバに酔っている 安行領根岸 堀口 弘一

投稿されるかたへ はがきに〒住所・氏名・電話番号・部門を明記の上、1人3首(句)以内を毎月月末までに広報課文芸係へ。漢字にはふりがなを。投稿は1人1枚1部門のみとし、重複投稿は、すべて無効とします。作品は添削することがあります。