

すこやか生活習慣

「乳がんのお話」

乳がんは30～60歳代の女性がかかると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です。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、特に40～50歳代の女性に多いため、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、乳がんは自己触診で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回は自己検診を行きましょう。

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。食べ過ぎに注意して脂肪を控え目にしたバランスの良い食事、適度な運動、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、家族のためにもこの機会に検診を受けましょう。セット検診の詳細は、27ページの「健康ひろば」をご覧ください。

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おむね1歳（歩行完了児）～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋*飲み物は各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児（15組）	2～3歳児（15組）	親子講習 1～3歳児（20組）	時間
南青木 保育所	6	10日（水） たのしいおはなし 23日（火） 身長・体重を計ってみよう	17日（水） たのしいおはなし 24日（水） 身長・体重を計ってみよう	4日（木） 腹話術	9:30 ～ 11:00
		10日（水） たのしいおはなし 23日（火） 身長・体重を計ってみよう	17日（水） たのしいおはなし 24日（水） 身長・体重を計ってみよう	11日（木） 腹話術	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

*申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249（受付時間 月～金曜日13:00～16:00）
戸塚西保育所 ☎298-4952（受付開始 5月7日（木）から）

園庭開放

5月7日（木）・8日（金）

6月5日（金）・18日（木）・30日（火）です。

申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00（受付は9:30～10:00です）

育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。詳細は各保育園に問い合わせください。

●川口駅前保育園地域子育て支援センター（川口1-1-1） ☎222-6011

●川口こども園（安行領根岸1291） ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園（戸塚4-21-1） ☎298-0083

健康 ガイド

ワンポイントアドバイス

「肺非結核性抗酸菌症（結核もどきの疾患）」

川口市立医療センター 内科

部長 羽田 憲彦



最近、中高年女性に急増している肺非結核性抗酸菌症についてのお話です。当院外来へも、この疾患の患者さんが多く受診され、通院治療や、経過観察されています。

非結核性抗酸菌は、結核菌に類似した細菌です。結核菌から起こる肺結核症は、人から人への感染があり、昭和20～30年代は、日本人の死亡原因の第1位でした。現在は減少してきたものの、人口10万人に対して20人ほどの患者発生があり、諸外国と比べいまだに先進国の中では多く、社会問題となっています。

これに対し、肺非結核性抗酸菌症は人から人への感染はなく、中高年女性に多く見られます。症状が乏しく、健康診断（胸部レントゲン異常）で発見されることが多いです。病気が進行すると、肺結核症と同様に慢性の咳、痰や血痰で見つかることもあります。自覚症状として血痰がこの病気の特徴です。

非結核性抗酸菌は、水系や土壌などに生息しており、病原性は弱いのですが、肺への感染を起こすと慢性の経過をたどり、治療は困難です。女性に多い理由として、女性ホルモンとの関係や、炊事・洗濯など水系からの感染が考えられていますが、確かな感染経路は不明です。診断は、胸部CT検査で、本症に特徴的な所見と、喀痰や、内視鏡検査で得られた気管支洗浄液からの病原体の検出となります。

治療には、抗結核薬と抗菌薬を数種類、1年以上長期内服することが必要です。しかし、吐き気などの副作用で治療困難な患者さんも多く、有効性の高い薬剤がありません。

無治療でも、長期にわたり病状の安定した患者さんも多いのですが、治療をしても血痰、喀血を繰り返したり、肺機能が進行性に低下したりする致命的な例も存在します。

中高年女性は、特に健康診断受診率が低いといわれます。肺の病気は、肺がんも含め無症状でも進行例が多く存在します。胸部レントゲンを含めた健康診断を進んで受けること、この疾患とは限りませんが血痰が出たときは、すぐに医療機関を受診してください。