



JAヘルシー
クリニック

乳がん検診を 受けてみませんか？

乳がんになる人の数(罹患者数)は右肩上がりに増加し、女性の9人に1人が乳がんにかかるリスクがある時代になりました。食生活の変化や女性の生活環境の変化の他、乳がん検診受診率の低さが罹患者・死亡率の増加につながっているといわれています。



乳がん検診の種類

■マンモグラフィー

乳房専用のレントゲン検査です。乳房を片方ずつ圧迫板ではさみ、薄く伸ばして撮影し、小さいしこりや石灰化を見つめます。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもあります。圧迫時間は数十秒ほどです。また、放射線被ばくによる健康被害はほとんどありません。

■超音波検査

超音波を発する機械で乳房に超音波をあて、返ってくる反射の様子を画像にして診断します。数ミリの手に触れないしこりを見つけ出すことができます。

乳がん検診 J・M・S

早期発見・早期治療すれば、死ななかつす確率が高いのが乳がんです。20歳を過ぎたら何歳になっても罹患する可能性があります。毎年の定期的な検診が必要で、毎年10月の第3日曜日は、平日に検診を受けに行きにくい女性が休日の日曜日に乳がん検診を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J・P・O・S・Hが協力してJ・M・S(ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)を実施しています。これまで乳がん検診を受けたことがない方、最近忙しくて受けていない方など、日曜日に受診できるこの機会に乳がん検診を受け

JA広島総合病院 健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

今月の
回答者
JA広島総合病院
健康管理センター
関 保健師

乳がん検診 J.M.S のお知らせ

ジャパン・マンモグラフィ・サンデー

- 日時:令和3年10月17日(日)
8時15分~受付開始
- 場所:JA広島総合病院 健康管理センター
- 検査内容・費用
 - マンモグラフィー + 乳腺エコー
8,000円(税込)
 - マンモグラフィーのみ
5,000円(税込)
- ※医師による視触診はありません
- 対象者:35歳以上の女性
- その他



- 検査は女性技師が担当します
 - 市町村等が発行している乳がん検診無料クーポン券の利用はできません
 - 完全予約制で各検査枠に限りがあります
 - 結果は後日郵送にて通知します
 - 妊娠中・授乳中の方、豊胸術後の方、ペースメーカー挿入中の方は受診できません
- ※県内の新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、やむを得ず中止させていただく場合があります。

当施設でのJ.M.Sについてのお問合せ
JA広島総合病院 健康管理センター
TEL0829-36-3111(代)
受付時間:平日13時~16時

【参考・引用】●国立がん研究センター>がん情報サービス>乳がん
<https://ganjoho.jp/public/cancer/breast/index.htm>
●認定NPO法人J・P・O・S・H日本乳がんピンクリボン運動
<http://jms-pinkribbon.com/>



松田麗子の
台所から
こんにちは

だしの旨みとカボチャの甘さがマッチする カボチャと昆布の田舎煮

まつだ・れいこ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
6人分

- カボチャ…750g
- いりこ…50g
- きざみ昆布(乾)…20g
- A 水…450cc
- しょうゆ…大さじ3
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ3

《下ごしらえ》

カボチャはワタを取り一口大に切って、皮を少しだけ剥いておく。

《作り方》

- ①いりこの頭とはらわたを取る。
- ②きざみ昆布をさっと洗い水気を切る。
- ③鍋にいりこを入れ、弱火で4~5分乾煎りする。
- ④③の中にカボチャ、きざみ昆布、Aを入れて蓋をする。沸騰したら中火弱で約10分煮る。カボチャに火が通ったら、しょうゆを加えてさらに2~3分煮る。

One Point



カボチャは、断面の黄色が濃く、種とワタがしっかり詰まっているものを選びましょう。

