



みんなの健康だより



こんにちは！保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『乳がん』と『骨密度』です！



乳がんって何？どんな症状？

- A.** 乳がんは乳腺の組織にできるがんです。女性のがんの中では最も多いがんで、特に40歳代後半から60歳代後半でかかる人が多い傾向にありますが、早期発見・早期治療により生存率が高くなると言われています。乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。ほかには、乳房のえくぼやただれ、左右の乳房の形が非対照、乳頭からの分泌物などです。



何も症状がないから大丈夫？

- A.** 乳がんは初期の段階ではほとんど症状がありません。自覚症状がないため、知らないうちに進行してしまいます。早期に発見するには検診を受けるしかありません。乳がんの主な症状は、しこりです。このような症状は、見たり触れたりすることで異変に気づくことができるため、定期的にセルフチェックをすることが重要です。

ブレスト・アウェアネスということばを聞いたことがありますか？

普段の乳房の状態を知っておくことをブレスト・アウェアネスといいます。普段の乳房の状態を知らなければ、変化があったときにすぐに気づくことができませんが、自分の乳房の状態に関心を持つ生活を送ることで、乳がんの早期発見につながります。

乳がんを見つけようという意識ではなく、自分の乳房の触り心地や、月経周期による変化を知っておくことが重要です。

以下の4つのポイントに注目しましょう👉

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診
(満40歳以上の女性、2年に1回)

◎マンモグラフィと問診があります
マンモグラフィとは乳房を片方ずつプラスチックの板ではさみ、撮影する検査です。触診では見つからないような小さながんを発見することができます。





骨密度って何？

A 骨密度とは、骨の強さを判定するための指標です。



骨密度は、男女ともに加齢によって減少することが分かっています。特に女性は閉経後、カーブを描くように下がっていきます。骨密度が下がると、少し転んだだけでも骨折してしまい、介護が必要な状態になることもあります。自分の骨密度を知り、基準値より低い場合はそれ以上下がらないように、運動や食生活などの生活習慣を改善する必要があります。また、骨密度の状況によっては受診し、服薬が必要な場合もあります。

骨密度を保つための日常生活のポイント

↑ バランスの取れた食生活を心がけましょう！

- ・カルシウム(骨の材料になる)
牛乳や小魚に多く含まれます。
- ・ビタミンD(カルシウムの吸収を助ける)
魚(鮭、カレイなど)やきのこ類に多く含まれます。
適度な日光浴でも作られます。
- ・ビタミンK(骨を丈夫にする)
納豆や野菜などに含まれます。



**八尾市民はすべての検診を
“無料”で受けることができます！**

受診方法など詳しくは保健事業案内・
市政だより・ホームページ・上記のQRコード
からご覧いただくか、保健センター
(072-993-8600)へお問い合わせ
ください。



↑ 運動を日常に取り入れましょう！

運動は骨の量を増やし、骨を丈夫にします。

年に1回、定期的に検診を受けましょう！

八尾市では保健センターで **40歳以上の女性**を対象に、骨密度検査を**無料**で実施しています。



八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

～骨の健康のためにはカルシウムが重要な栄養素～

カルシウムの1日の推奨量 (日本人の食事摂取基準 2020年版より)

女性 (15～74歳) 650mg 男性 (30～74歳) 750mg 骨粗鬆症予防 700～800mg

これだけ食べればカルシウム (Ca) 約650mg !!

牛乳・乳製品から2/3量



塩分注意!

牛乳1/2カップ (105g) ヨーグルト1/2カップ (105g) プロセスチーズ1個 (25g)
Ca: 116mg Ca: 126mg Ca: 158mg

Ca 合計400mg

その他の食品から1/3量



木綿豆腐1/2丁 (150g) 小松菜中2株 (80g)
Ca: 140mg Ca: 136mg

Ca 合計276mg



牛乳1カップ (210g) ヨーグルト1カップ (210g)
Ca: 231mg Ca: 252mg

Ca 合計483mg



納豆1パック (50g)
Ca: 45mg



切干大根小鉢1つ (10g)
Ca: 50mg



チンゲン菜小1株 (80g)
Ca: 80mg

Ca 合計175mg

他にカルシウムを多く含む食品

煮干し 5～6匹 (10g) Ca: 220mg しらす干し大さじ 2 (10g) Ca: 52mg さくらび大さじ 2 (10g) Ca: 120mg
モロヘイヤ 2/3束 (70g) Ca: 182mg 凍り豆腐 1枚 (20g) Ca: 126mg 干ひじき小さじ 2 (10g) Ca: 100mg