

# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は、健康問題や家庭問題、職場環境、生活困窮、うつ病などの精神疾患など、さまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死と言えます。これらの問題は決して特別なものではなく、誰にでも起こりうるものです。

## こころや体の SOS サインは出ていませんか? ~チェックしてみましょう~

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 自分を責めて、価値がないと感じる
- 集中力が落ち、何をしても迷ってなかなか判断できない
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 疲れやすくて、気力が出ない
- 寝つきが悪い
- 食欲がなく、体重が減少(または過食になる)
- 死にたい気持ちにたびたび陥る

★上記が3つ以上該当したら要注意です。このような症状が続いている人は、無理せずに、早めに病院を受診したり、町保健師等に相談するようにしましょう。

### 【電話相談窓口】

相談窓口名称	電話番号	受付時間
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556 (ナビダイヤル)	(月)～(金)※祝休日・年末年始を除く 9:00～17:00、18:30～22:00
いのちの電話	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日 16:00～21:00 まで 毎月 10 日 8 時から翌日 8 時まで
福島いのちの電話	024-536-4343	10:00～22:00 ※年中無休
岩手・宮城・福島専用 よりそいホットライン	0120-279-226	24 時間受付

### 【LINE 相談窓口】

#### 【LINE 相談窓口こころつなぐ@福島】

LINE アプリから友だち登録をすることで、専門の相談員に相談することができます。

- 友だち登録方法…右の QR コードを読み取るか、ID 検索に「@228dcnon」と半角入力し、検索。「こころつなぐ@福島」を追加することで友だち登録が完了となります。
- 受付時間…18:00～22:00 まで※受付は 21:30 まで。



●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115

## 令和6年度 岩農おもしろ講座参加者募集

岩瀬農業高等学校では、地域の皆様を対象に、学校を開放して講座を開催しています。講師は、本校の教員や生徒が務めます。どなたでも受講できますので、体験してみませんか。※申し込み期限は9月27日(金)。

No	プログラム	日時	No	プログラム	日時
1	サポテンを使った インビトロプランツの作成	10/4(金) 13:30-15:30	4	ロールオンアロマの作成	12/3(火) 13:30-15:00
2	岩農大根を使った カクテキ作り	11/1(金) 10:00-12:00	5	ミニ門松を作ろう!	12/23(月) 14:00-15:00
3	美味しいマドレーヌを作ろう!	11/29(金) 13:30-15:30	6	手作りキムチを作ってみよう!!	12/23(月) 13:00-15:00

●問い合わせ先 岩瀬農業高等学校 ☎62-3145 Fax 92-2051 担当 松田

## 健幸まちづくり事業

# 医学ひとくちメモ vol.5



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

### 今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科教授 <sup>もりした</sup> 森下 <sup>しんいちろう</sup> 慎一郎 先生



今回は、「乳がん」の治療とその後の運動について説明します。



## Q.1 「乳がんってどんな病気?」

乳がんは女性のがんの中で最も多く、特に40代から60代に多く発症します。2020年には約9万人の女性が新たに乳がんと診断されました。定期的な乳がん検診が推奨され、40歳以上の女性は自覚できる症状が出る前に2年に1回のマンモグラフィー検査を受けることが勧められます。

## Q.2 「どんな症状があるの?」

- ①しこり: 乳房や脇の下に硬いしこりができることが一般的です。
  - ②乳房の変化: 形や大きさが変わることがあります。
  - ③皮膚の変化: 皮膚が引きつれる、くぼむ、オレンジの皮のようになることがあります。
  - ④乳頭の変化: 乳頭が内側に引っ込む、血性や透明の分泌物が出る場合があります。
  - ⑤痛み: 乳房や乳頭に痛みを感じることもありますが、初期段階では痛みがないことが多いです。
- ※これらの症状が見られた場合は、すぐに医師に相談することが大切です。



## Q.3 「治療はどうやってするの?」

乳がんの治療は、以下のようなものがあります。

- ①手術: 乳房を部分的に又は全摘する手術が行われます。リンパ節の摘出をする場合があります。
- ②放射線療法: 手術後にがん細胞を残さないように放射線を照射します。
- ③化学療法: 抗がん剤を用いてがん細胞を攻撃する治療法です。手術前後やがんが広がっている場合に行われます。
- ④ホルモン療法: ホルモン受容体陽性の乳がんの場合、ホルモンの働きを抑える薬を用います。
- ⑤分子標的治療: 特定のタンパク質や遺伝子の異常に基づいた治療法です。

## Q.4 「治療後の運動は必要?」

運動は非常に重要です。適切な運動は身体的にも精神的にも多くの利益をもたらします。以下の運動が推奨されています。乳がんの治療は大変な試練ですが、適切な治療と運動を通じて、体力と精神的な健康を保つことができます。運動は治療後のリハビリとしてだけでなく、生活の質を向上させる重要な要素です。定期的な検診を怠らず、治療後は運動を継続することが大切です。

- ①有酸素運動: 散歩、水泳、サイクリングなどは心肺機能を向上させます。週に3回、20～30分程度を目安に行います。
- ②筋力トレーニング: 腕の筋力を回復させます。腕立て伏せや軽いダンベルを使ったエクササイズが適しています。
- ③ストレッチ: 治療後のこわばりや関節の硬さを緩和するため、全身のストレッチを行います。特に肩や背中ストレッチが重要です。
- ④バランス運動: 片足立ちなどのバランスを保つエクササイズは、体の安定性を向上させ、転倒予防にも役立ちます。

