



# 保健センターからのお知らせ

●問い合わせ● 鴻巣保健センター(☎543-1561、FAX 543-5749) 吹上保健センター(☎548-6252、FAX 549-2696)  
※鴻巣保健センターにお車で越しの方は、市役所駐車場をご利用ください

## ！食中毒に要注意

生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などによる食中毒が毎年発生しています。

作る人も食べる人も、みんなで予防しましょう。

### 食中毒予防の3原則は、食中毒菌を…

#### ■つけない

食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう

#### ■増やさない

調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう



#### ■やっつける

食品は中心部まで十分に加熱しましょう。調理器具は熱湯や塩素等で消毒しましょう。特に肉を生や加熱不十分で食べることは避けましょう

問い合わせ／鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)

## ♡各種相談等のご案内

### いきいき健康相談

とき／8月2日(水)9時30分～鴻巣、8月14日(月)9時30分～吹上

### こころの健康相談

とき／8月18日(金)臨床心理士＝9時30分～吹上、保健師＝13時30分～鴻巣

申込み・問い合わせ／開催前日までに鴻巣・吹上保健センター

## ！看護職の資格をお持ちの方は届出を

法律の改正により、看護職の資格をお持ちで就業していない方は、県ナースセンターへ届出が必要になりました。転居・出産・育児等で離職した方は届出をお願いします。

届出方法／県看護協会ホームページ(「とどけるん」で検索)で入力又は下記へご連絡ください

問い合わせ／県ナースセンター(☎048-824-7266)

健康生活

Q 乳癌の早期発見に自己触診法が大切と聞きましたが、なぜですか？

A 早期発見の最大のメリットは「乳癌で死ななくてすむ」という確率が高いことです。乳癌が発生した小さな部分に留まり自覚症状もない状態なら、命の危険や乳癌の手術も恐れることはありません。早期発見なら乳房を温存するなど、手術法や治療法を選択できる可能性も高いからです。また、入院期間や再発防止の治療期間なども短いので経済的負担も軽くすみ、今までと同じような生活を続けることができます。今の日本では女性20人に1人が乳癌になる時代といわれています。大切なのは乳癌になっても命を落とさないようにすることです。乳癌の症状ですが、日本人女性の症状は、しこりに触れることで見つかる場合が多いです。自己検診している方は、1cmぐらいのしこりを見つけたことがあります。これは早い段階の癌で、約90%近くの方が助かります。自己検診をしていない人は平均2～5cmのしこりを見つけて医療機関へ来ら

れます。これは中程度以上に進んでいます。乳癌はよく自分で見つけることのできる唯一の癌と言われます。乳腺は体の表面にあるので、胃や大腸と違って直接触ることが出来ます。このため、普段から定期的に自分の乳房を触って何か異常がないかをセルフチェックしておくことはとても大切なことです。



(一般社団法人 鴻巣市医師会)

(日本乳癌ピンクリボン運動サイトより一部抜粋)

