

保健だより 2月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和7年2月26日

乳がん＝日本人女性が最も罹患しやすい悪性腫瘍

男性も乳がんになります

乳がんは日本人女性が最も罹患しやすい悪性腫瘍で、罹患者数は2020年には91,531人にのぼりました。今や日本人女性の9人に1人が、一生のうちに乳がんになる時代とも言われています。また、乳がん患者の約1%は男性です。つまり、男性も乳がんになります。

乳がんの発見には、検診が有効です。現在日本では、40歳になったら乳がん検診を受けることが推奨されています。ただし、自覚症状（しこりや乳頭からの出血）があれば、若い世代でも、すぐ乳腺外科（乳腺科）を受診してください。治療には、外科的治療（手術）、薬物療法、放射線療法があります。どれも、痛みや苦痛を伴います。

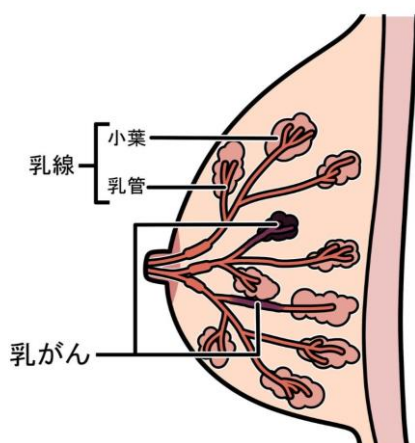


図) 乳がんのできる部位

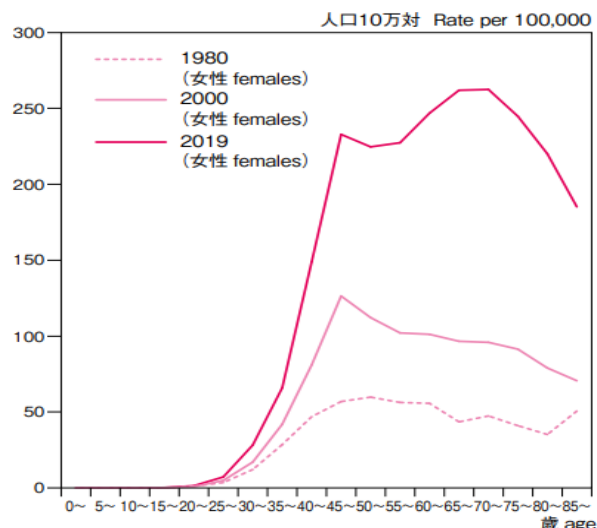


図) 年齢階級別乳がん罹患率

乳がんは、早期発見すると治りやすいがんでもあります。Stage I の10年間生存率は99%以上と言われています。罹患率は30歳代から急に増え始め、ピークは40～60歳代です(図参照)。

乳がんは乳腺の組織にできるがんで、多くは乳管（母乳が通る管）から発生しますが、一部は小葉（母乳を作るところ）から発生します。

乳管上皮に発生したものを乳管がん、小葉に発生したものを小葉がんといいます。また、乳頭・乳輪に発生する乳房パジェット病も乳がんの一種です。

自分の健康は自分で守ることが、よりよく生きる基本です。そのためにも、自分の体を知ってください。自分の体、そして心も、大切にしてくださいね。

女 性			男 性		
1	乳房		91,531	前立腺	87,756
2	大腸		64,915	大腸	82,809
3	肺		39,679	肺	81,080
4	胃		34,551	胃	75,128
5	子宮	頸部	10,353	肝臓	23,707
		体部	17,779		

表) 部位別がん罹患数(2020年)

(人)

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？
数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざまな理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



湯船につかって体を温めよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。

深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



2月後半になってから、降りすぎるほど降った雪が、今週の暖かさで、どんどん溶け出しています。登下校中、靴の中に水が染み込み、靴下がびしょ濡れになることが予想されます。替えの靴下があると、授業中もすごく快適に過ごせそうです。靴下の準備、できそうですか？