

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:173 2017・10・1

○ ああ、食欲の秋！

10月になりました。2017年も残り3か月なのですね。気づいたら季節が秋に進んでいました。夏を100%満喫したとは言えない私です。海にも行かなかつたですし、花火もしませんでした。もっと色々なことがしたかったなと思うのですが、季節は戻りませんね。先月末から随分と寒くなったように感じていますが、みなさん風邪などひいていませんか？先月28日には大雪山系黒岳で初雪が降るなど、各地で10月中旬並みの冷え込みとなりました。朝晩はダウンを出したくなる程寒い時があります。衣替えが済んでいないので、急がないといけません。私は太陽の低さからも季節の移ろいを感じています。運転をしていると夕方は西日がまぶしく、もうすぐ冬が来てしまうと淋しい気持ちにもなります。寒くなってくると、あんなに暑くて嫌だった夏を恋しく思うのですからないものねだりですね。四季を楽しめる日本に暮らしていること自体が贅沢なのかもしれません。それにしても、寒いのはやはりつらいので、そろそろ暖房器具の準備を始めた方が良くもありませんね。これからどんどんと山々が赤色や黄色など綺麗に色づき、紅葉を楽しむことのできる季節になります。紅葉を愛でる秋は、収穫の秋でもあり、それは私にとって食欲の秋になります。かぼちゃや栗、さつまいもを使った商品がぞくぞくと登場しています。買う予定がなかったものを沢山購入して帰宅してしまいます。以前、薬膳に詳しい友人から「食べたいと思うものは身体が欲しているものだよ」と教わったことがあるのですが、これからの季節はその友人の優しい言葉に甘えていては、大変なことになりそうです。私はどうも心が欲しているようですから。今月はハロウィンもあるので、家族や友人たちと、秋の夜長を楽しむイベントを考えたいと思っています。きっと、秋もあっという間に過ぎてしまうのでしょうから、一生懸命楽しみたいと思います。カボチャの仮装でもしようかな？



○ ストレスチェック受検しましたか？

先月末より対象事業所(常時雇用する職員が50人以上の事業場)ではストレスチェックが始まっています。対象事業所に所属する、週30時間以上勤務している職員が対象となっています。みなさんのお手元には届きましたでしょうか。あくまでも任意での受検ではありますが、みなさんの心の健康づくり、セルフケアの1つとして、ぜひ受けて頂きたいと考えています。各事業所での締め切りは10月6日(金)となっています。忘れてしまわないためにも、なるべく受け取った当日に受検して頂ければと思います。対象者でなくても受検したい場合には受検して頂けますので、希望者はココロ リフレッシュルームまでご連絡下さい。

§：102 乳がん

10月は「乳がん月間」です。最近では、フリーアナウンサーの小林麻央さんが、乳がんを患い、その闘病の様子などをブログに綴りました。彼女の勇気や優しさ、強さが多くの人の心を打ち、大きな影響を与えました。乳がんは今とても関心の高い病気の1つであろうと思います。今月は乳がんについて考えましょう。



○ 乳がんとは

乳がんは、乳腺にできる「悪性腫瘍」のことです。乳腺は、母乳をつくる「小葉」と、母乳の通り道になる「乳管」から構成されています。乳がんの約90%はこの乳管の細胞ががん化して発生する乳管がんです。さらに乳がんは、大きく「非浸潤がん」と「浸潤がん」に分けられます。非浸潤がんは、がんが発生した場所にとどまっているもので、浸潤がんは、がん細胞が増殖して乳管や小葉の内部にとどまらず、近くの組織に入り込んでしまったものです。浸潤がんになると、がん細胞が血管やリンパ管を通して乳房以外の臓器に運ばれて、そこで新しいがんを作ります。これを「遠隔転移」と言います。乳がんは30代から増加しはじめ、50歳前後にピークを迎え、その後は次第に減少していきます。男性の乳がんは非常に稀ながんですが、女性の乳がんと比べて生存率が低いという特徴があるのだそうです。

○ 乳がんのリスク

乳がんのリスクは様々に研究されていますが、生理・生殖要因としては、初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がないことがリスク要因とされ、体格では、高身長、閉経後の肥満がリスク要因で、飲酒習慣により乳がんリスクが高くなることや運動で予防効果が期待されることも言われています。



○ 早期発見が何より肝心

11人に1人の女性が乳がんにかかると言われていています。乳がんは早期発見・早期治療で多くが治る病気です。皮膚の近くにあるがんなので、自分で触って調べることもできます。生理開始後5～7日くらいの時期に、ひきつれ、くぼみ、ただれがないか目で確認して、指を3、4本揃えて「の」を書くようにゆっくり乳房全体を触りしこりがないか確認します。特に、乳房の上部外側に注意すると良いそうです。月に1度は自分で触診する習慣をつけましょう。40歳からは2年に1回の検診、マンモグラフィ検査が勧められています。



近年乳がんの罹患率は高くなってきているとも言われています。20代で罹る人もいます。早期発見・早期治療のためにも、変だなと感じた時はすぐに医師に診察してもらいましょう。

* 上野動物園のジャイアントパンダの赤ちゃんの名前がシャンシャン(香香)に決まりましたね！

ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp