



区民の皆様の健康を願い続けて 「げんき人」は100号を迎えました!



「げんき人」100号を迎えて

公益財団法人世田谷区保健センター 理事長 永井 努

世田谷区立保健センターは昭和51年に設立され、「がん検診」や「健康増進事業」など様々な事業を展開してまいりました。

健康情報紙「げんき人」は区民の皆様への健康情報発信のため、平成3年4月から発行を開始し、おかげさまで100号を迎えました。これまで「がん検診受診」をはじめ「生活習慣病予防」や「健康づくり」など健康に関する情報について、数多く特集してまいりました。今後もより内容を充実させ、区民の皆様役に立つ健康情報をお届けしてまいりますので、引き続きご愛読のほどをお願いいたします。

なお、世田谷区立保健センターは来年4月、小田急線梅ヶ丘駅近くにある「うめとびあ」(松原6丁目)内の「世田谷区立保健医療福祉総合プラザ」に移転いたします。今後も保健センターでは、区民の皆様の健康の保持・増進及び障害のある方の福祉の向上に取り組んでまいりますので、多くの方々のご利用をお待ちしております。

「げんき人」のバックナンバーは、財団ホームページでご覧になれます。



世田谷区「がん相談コーナー」をご利用ください。

※がん患者や家族の方等、どなたかが世田谷区民であればご利用できます

相談方法は2つ(無料)

電話相談

☎6740-9011(相談専用)

第1~4週木曜日 午前9時~正午
第1・3週: 看護師による専門相談
第2・4週: がん体験者によるピア相談



対面相談(予約制)

場所: 世田谷区立保健センター

看護師による
専門相談

第2・4週土曜日
午前9時~正午



社会保険労務士と
看護師による就労相談

10月12日・26日、(いずれも)
令和2年2月8日・22日(土曜日)
午前9時~正午

☎3410-9118(予約専用)
予約受付: 平日午前9時~午後5時

どんな相談ができるの?
こんなことを聞いてもいいのかしら?



診断・治療から療養生活全般、仕事やお金のこと等、がんに関するさまざまなご相談をお受けしています。不安な時、つらい時、迷った時、困った時、誰かに話したい時など、一人で抱えずにご相談ください。

じっくり丁寧にお聞きし、次に踏みだせるよう一緒に考えます。



こんなことも、あんなことも、相談できます

不安や戸惑いなど患者さんや家族の思い

- 診断をうけてから気持ちが落ち込む
- 先行きの不安でいっぱい
- 再発が怖い

家族や友人など身近な人との関わり

- 家族としてどう支えていったらよいか
- 手術を受けたくないけど家族に言えない

検査や治療・副作用

- がんの治療法や抗がん剤の副作用について
- セカンドオピニオンの受け方を知りたい

医療者とのコミュニケーション

- 主治医の説明が難しくよく分からない
- 疑問に思っても忙しそうに聞けない

自宅療養や介護について

- 訪問介護は介護保険でどこまでできる?
- 訪問のお医者さんを探したい

経済的負担と支援制度

- 治療費や介護にどのくらいかかるか
- 介護や福祉のサービスを利用するには?

仕事や学校、社会との関わり

- 病気のことを会社にどう伝えるか
- 履歴書にどう書くか
- 面接でどこまで話すか

緩和ケアについて

- 緩和ケアって何ですか?
- 緩和ケア病棟のある病院の情報ほしい
- 緩和ケアを受けるには?

がん体験者の話が聞きたい

- 副作用がつらい...みんなどう乗り越えているの?
- 一人で不安、同じがん患者と話せる場所はある?

受診する前に相談ができ主治医に聞きたいことが整理できた。

今後、どのように就活すればよいかわかり気持ちが明るくなった。

何でも相談していいんですね。あまりかまわずに相談してみます!

がんの経験者と話せて良かった。不安になったら、また相談したい。

不安だったけれどじっくり話を聞いてもらい自分の中で整理ができ納得して治療に臨める。

いろいろ利用できるサービスがあり、助けてくれることがわかり安心した。

(※ご相談された方のお話から)



【フェイスブック】世田谷区保健センター
https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/

世田谷区立保健センターは令和2年(2020年)4月に、世田谷区立保健医療福祉総合プラザ(松原6-37-10)内に移転します。詳しくは、令和2年(2020年)3月発行の本紙101号でお知らせします。

万が一ではなく 乳がん $\frac{1}{11}$ 子宮がん $\frac{1}{33}$ に備えるために!

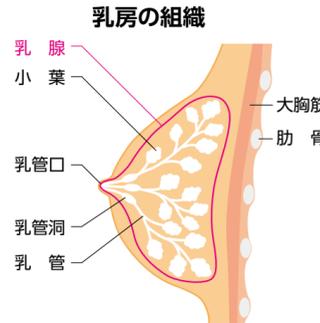
生涯で女性の
11人に1人が乳がんに、
33人に1人が子宮がんに
かかる時代です。

“がん”と聞いて不治の病を連想していませんか？
がんは早期で発見できれば、約9割が治癒します。
いまでは日本人の2人に1人が、がんになると言われ
るほど、がんは特別な病気ではなくなってきました。
本号は「乳がん」と「子宮頸がん」をクローズアップ！
正しい知識を身につけて、自分のからだと向き合っ
てみませんか？

乳がんとは？

乳房の中にある乳腺(母乳を作るところ)にできる悪性の腫瘍で、エストロゲンという女性ホルモンが深く関わっています。
乳がんは30歳代後半から急増し、40歳代後半と60歳代にピークを迎えます。

- 症状**…早期の乳がんでは自覚症状はほとんどありません。進行すると「しこり」「血の混じったような分泌物」「えくぼのようなへこみ」などがあります。
- 原因**…乳がんの直接的な原因はわかっていますが、統計的な調査で危険因子が明らかになってきました。



※乳腺とは、乳管、小葉、乳管洞、乳管口の総称です。ピンクの線に囲まれた範囲の中に乳腺があります。

危険因子

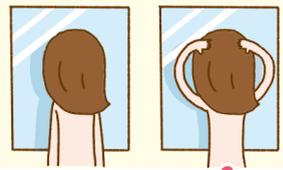
- 初潮年齢が早い(11歳以下)
- 閉経年齢が遅い(55歳以上)
- 出産経験がない、または初産年齢が遅い(30歳以上)
- 飲酒
- 喫煙
- 閉経後の肥満
- 血縁者に乳がんになった人がいる
- 良性の乳腺疾患にかかった事がある
- 閉経後の長期間のホルモン補充療法
- 経口避妊薬の長期間の服用

乳がんは「自分で見つけられるがん」です。
セルフチェックで普段から自分の乳房の状態を知り、自分のからだを守りましょう。

セルフチェックってどうすればいいの？

1 鏡の前で見てチェック

手をおろした状態と両手をあげた状態で、乳房全体を目で見て観察しましょう。



石鹸で滑りがよくないわがりがやすい

2 お風呂やシャワーで体を洗う時に触ってチェック

右乳房を調べる時は右腕を上にあげ、左手の人差し指～小指を揃え、指の腹で軽く押さえながら「の」の字を書くように動かし、脇の下から乳房全体をくまなく触りましょう。

同様に、左乳房も右手で調べましょう。乳首を軽くつまんで、血液や異常な分泌物が出ないか調べましょう。



3 仰向けに寝て2のように触ってチェック

乳房の下にタオルなどを敷いて乳房を均一に広がるようにし、2と同様に触れてみましょう。



チェックポイント

- 乳房全体
 - 左右の形に違いはないですか？
 - くぼみ・ひきつれはないですか？
 - 赤み・ほてりはないですか？
 - しこりはないですか？
- 皮フ表面
 - ただれ・凸凹などの変化はないですか？
 - 血管が盛り上がってないですか？
- 乳首
 - ひきつれ、陥没してきてないですか？
 - 出血や異常な分泌物はないですか？

しこりがあった…これは「がん」？

乳房に異常があるからといって、すべてが乳がんというわけではありません。

良性の病気もたくさんあります。深刻になったり楽天的にとらえたりなど、自己判断は禁物です。該当する項目がある、または上記以外に気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ医や乳腺外科の医師に相談しましょう。



セルフチェックでは気付かないほどの小さな病変の発見に、**乳がん検診が有効です。**

世田谷区の乳がん検診は 問診 + 視触診 + マンモグラフィ検査※

症状のない、年度末時点での年齢が
40歳以上で偶数年齢の女性が対象です。

※マンモグラフィ検査…乳房を圧迫板ではさんで撮影します。



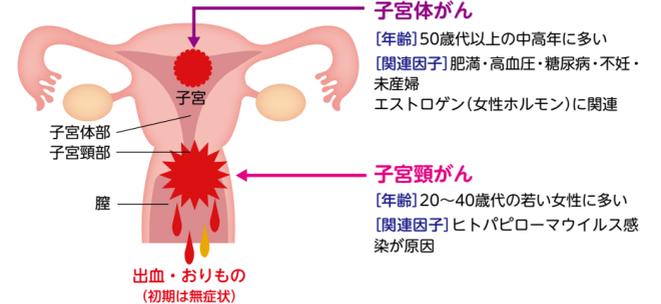
次の方は受診できませんので、ご注意ください。

- 妊娠中または妊娠の可能性のある方
- 授乳中の方(断乳後6か月たてば受診できます)
- 乳房の疾患で治療中・経過観察中の方
- 心臓ペースメーカーを装着された方
- 豊胸手術を受けた方(判定困難、シリコン等破損の恐れがあるため)

子宮頸がんとは？

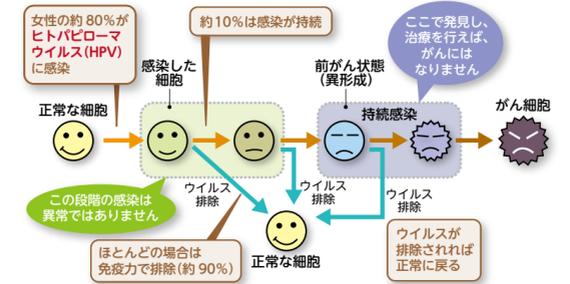
子宮の下側の管状部分を子宮頸部、子宮の上側の袋状部分を子宮体部と呼び、それぞれに生じる「がん」を子宮頸がん、子宮体がんといいます。子宮頸がんは子宮がんのうち約7割程度を占めます。最近では20～30歳代の女性に増えてきています。

- 症状**…早期の子宮頸がんではほとんど自覚症状がありません。進行するにしたがって、「異常なおりもの」「月経以外の出血・不正出血」「性行為の際の出血」「下腹部の痛み」などが現れます。
- 原因**…子宮頸がんでは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因であることがわかっています。



子宮体がん
[年齢] 50歳代以上の中高年に多い
[関連因子] 肥満・高血圧・糖尿病・不妊・未産婦
エストロゲン(女性ホルモン)に関連

子宮頸がん
[年齢] 20～40歳代の若い女性に多い
[関連因子] ヒトパピローマウイルス感染が原因



世田谷区の子宮頸がん検診は 問診 + 視診 + 内診 + 細胞診検査※

症状のない、年度末時点での年齢が20～39歳の女性または、40歳以上で偶数年齢の女性が対象です。

※細胞診検査…子宮頸部の細胞をブラシまたはヘラのような器具でこすって採取し、顕微鏡で正常な細胞かどうか確認します。

定期的に乳がん・子宮頸がん検診を受診することが重要です！

実は遺伝によるがんは、5%程度と少なく、喫煙・食生活および運動等の生活習慣が、がんにかかるリスクの要因のひとつとなることがあります。がんにかかるリスクをゼロにすることはできませんが、発がんリスクをさげるため、生活習慣の改善を心掛けましょう。乳がん・子宮がんは早期に発見し、治療すれば治癒率も高く、乳房・子宮を温存できる可能性も十分にあります！

- 各総合支所保健福祉センター 健康づくり課
- 世田谷 (世田谷 4-22-33) ☎ 5432-2893 FAX 5432-3074
 - 北沢 (北沢 2-8-18) ☎ 6804-9355 FAX 6804-9044
 - 玉川 (等々力 4-19-18) ☎ 3702-1948 FAX 3705-9203
 - 砧 (成城 6-2-1) ☎ 3483-3161 FAX 3483-3167
 - 烏山 (南烏山 6-22-14) ☎ 3308-8228 FAX 3308-3036
- 世田谷保健所 健康推進課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3022 (世田谷 4-22-35)

保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

①女性の健康づくり教室 ～ココロとカラダから～

最近疲れやすい、気分がすぐれないなど、気になる症状はありませんか？この教室では、おおむね40～50歳代の女性を対象にカラダの不調を解消するための「運動」や「食事」さらに「ココロの健康」についていろいろな方法をご紹介します。

- 日時**：11月11日～令和2年2月10日
毎週月曜日(12/23、12/30、1/6、1/13を除く全12回)
午後1時30分～3時
- 定員**：50名(抽選)
- 対象**：区内在住で18歳以上の方

②はじめての太極拳教室

太極拳はゆったりとした動きなのでリラックス効果はもちろん、無理なく足腰の強化やバランスアップの効果があるといわれています。楽しく気持ち良くからだを動かしませんか？

- 日時**：11月11日～令和2年2月17日
毎週月曜日(12/23、12/30、1/13を除く全12回)
午後1時30分～3時
- 定員**：50名(抽選)
- 対象**：区内在住で18歳以上の方

- 【①②共通】
- 会場**：世田谷区立保健センター
 - 参加費**：1回400円
 - その他**：①②とも教室開始前に健康度測定(下記参照)の受診が必要です。
 - 申込**：9月20日(必着)までに、電話(3410-9101)またはハガキ(〒154-0024三軒茶屋2-53-16)に ①教室名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号を明記して健康増進係へ。保健センターホームページ(健康増進コーナー)からも申込みできます。

健康度測定

より詳細な健康チェックで、あなたの健康生活をサポート。フォローも充実しています。

- 対象**：区内在住で18歳以上の方
- 料金**：5,000円 ※半額となる場合があります。詳しくは、お問合せください。

一次測定	実施日 火曜日・水曜日 午前	尿・血液検査、呼吸機能、胸部X線、視力測定、眼底撮影、体成分測定、安静時心電図、活動量・食生活・ストレスチェック など	要予約
二次測定	実施日 木曜日 午前・午後 金曜日 午前		

運動負荷測定 & 運動処方

筋力アップやダイエット、生活習慣病の改善のために、安全で効果的な運動レベルを知ろう！

- 対象**：1年以内に当センターの健康度測定を受けている方
- 世田谷区内の医療機関からの紹介者(依頼書・検査データ必要)
- 特定健康診査(または同程度の健診)を1年以内に受けている世田谷区民(検査データ必要)
- 料金**：2,000円

実施日 火曜日 午後	要予約
------------	-----

運動中の心電図、血圧、自覚症状より、医師が安全で効果的な運動レベルを推定し、後日、運動指導員がご自身に合った運動方法をアドバイスします。詳細はお問い合わせください。

動脈硬化検査(血圧脈波検査)

血管の硬さや詰まりがないかを調べます。

- 対象**：20歳～90歳の方
- 料金**：1,000円
- 実施日**：木曜日・金曜日 午前・午後

要予約

骨密度測定

踵骨(かかと)を超音波法で測定し調べます。

- 対象**：20歳以上の方
- 料金**：1,000円
- 実施日**：木曜日 午前・午後
金曜日 午前

要予約

各測定・検査のお申込みは保健センター窓口または健康増進係へ ☎3410-9101(代)

あなたの元気、家族の元気、みんなの元気、応援します！

We support your health, your family's health, and all of our friend's health!

三軒茶屋から、うめとぴあへ！
未来へつなぐ健康づくり！

第10回

保健センターまつり



日時 令和元年 **10月6日(日)**
午前10時～午後3時

会場 **世田谷区立保健センター**

※イベントにより参加人数の制限がございます。
※都合により一部、内容が変更となる場合もございます。
※駐車場はございません。お車での来場はご遠慮ください。
※授乳室がございます。スタッフにお尋ねください。



3階

アロマハンドほぐし[®] 定員80名
1人10分の施術 (一般社団法人アロマハンドコミュニケーター協会 協力)
整理券配布 10:30～ 12:45～

香りどころケア
～アロマルームスプレーでリラックス～
世田谷区医師会講演会にお越しの方にアロマルームスプレーをプレゼント♪
香りで癒やされてみませんか？
13:30～ 引換券配布(先着60名)
14:30～ アロマルームスプレー配布

簡単な手当やAED 体験
親子向け「こどもあんしん教室」

「学校でお友達が倒れたらどうしたらいい?」「普段の生活にはどんな危険があるの?」など「もしも」の時の対応やAED体験、ハンカチを使った簡単な手当方法をご案内します。
(一般社団法人 日本ホスピタルクリエーション協会 協力)
受付時間: 10:00～ 10:40～ 11:15～ 13:10～ 13:40～ 14:15～

みんなでやってみよう! ボッチャ体験 10:30～

だれもが楽しめる、今注目のスポーツです。
東京パラリンピック競技を体験してみましよう♪
(公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団 協力)

ポールウォーキング体験 各回先着20名

初心者の方大歓迎!! ワンポイント講習の後、30～40分ほど、保健センター周辺の蛇崩川緑道などをポールを使って歩きます。
動きやすい服装でお越しください。
受付時間: 10:20 12:30 13:50
集合: 1階正面玄関前
※小雨決行(雨天の場合は、室内でミニ講習を行います)

ラジエーションハウス見学 各回先着8名(小学4年生以上)

「ラジエーションハウス」は、今年TVドラマの題名にもなりました。
保健センターで実際に使用されている医療検査機器を見学しませんか?
開始時間: 10:30 11:30 13:30 (所要時間45分)
集合: 開始5分前 1階受付横

2階

笑顔でつなぐエクササイズリレー

定員各50名 開始5分前受付

- 懐メロ～ディスコダンス 10:30～
- 親子でチャダンス 11:20～
- キッズパプリカダンス 12:00～

親子で楽しくキッズヨガ 12:40～ 定員20組

親子で呼吸を合わせて仲良くポーズを楽しみましょう!
対象: 保護者1名につき、3歳(年少)～小学校低学年のお子様1名

ばらんす体操 13:30～ ちょっとノビをするだけでも気分は違ってきます。気楽にやってみましよう!

朝ドラ特集リズム体操 14:20～ 定員50名

聞き馴染みのある曲に合わせて楽しく動きましょう! 定員50名

3階

健康チェックコーナー 整理券配布

- 骨年齢チェック 定員午前・午後 各20名
 - 肌年齢チェック 定員70名
 - もの忘れチェック (日本光電 協力)
 - 血液簡易測定 11:00～13:00 定員120名
 - 体成分測定 10:30～13:30 定員80名
- 10:00～15:00

- 東京五輪音頭-2020- 10:00～
- ダンス発表会 12:50～
- 世田谷区医師会講演会「糖尿病」 13:50～
- 長期継続グループ表彰 14:30～
- 模擬店&飲食・休憩コーナー
- あなたの食事バランスチェック
- がん検診紹介コーナー
- 協賛企業出展コーナー
- こどもコーナー 白衣に変身して記念撮影
- 科学者ミッション (小学生対象/募集は終了しました)

協賛 世田谷区医師会、玉川医師会、世田谷区薬剤師会、東急ファシリティサービス(株)、東急セキュリティ(株)、公益情報システム(株)、世田谷信用金庫、理研ビタミン(株)、武藤化学(株)、(株)グッドリーム、シーメンズヘルスケア(株)、東京医療科学(株)、富士レビオ(株)、(株)STSメディック、(株)サトウ商会、アロマハンドコミュニケーター協会、JA 東京中央千歳支店、日本ホスピタルクリエーション協会、NPO 法人プレイブサークル運営委員会、世田谷区産業振興公社、世田谷区スポーツ振興財団 (順不同)

世田谷区立保健センター指定管理者
公益財団法人 世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター



(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターを運営しています。

☎3410-9101(代)
〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16

- 田園都市線「三軒茶屋駅」から徒歩12分
- 世田谷線「西太子堂駅」から徒歩7分
- 「若林駅」から徒歩8分
- ♀ 若林一丁目 から徒歩1分
- 渋21 渋22 渋23 渋24 渋26 渋05 上り
- ♀ 若林交番 から徒歩4分
- 反11 森91
- ♀ 西太子堂 から徒歩5分 渋05 下り



世田谷区立保健センター分室からのご案内です

手足のふるえ・こわばりのある方の相談会

世田谷区立保健センター分室 (世田谷区梅丘分行舎内)

要予約 (先着6名)



【日時】11月11日(月)
午後1時30分～3時30分
【会場】保健センター分室(松原6-3-5)
3階専門相談課専門相談室

【対象】区内在住で、手足のふるえやこわばりの症状がある方と、そのご家族や支援者。自力で来所できる方。
①相談会 疑問や不安に、神経内科医の大坪孝一先生が個別に相談に応じます。

②日常生活用具の紹介等 生活上のご不便なことに対して作業療法士・看護師が工夫等をお伝えします。
【申込・問合せ】11月7日(木)までに、電話(5376-3414)またはFAX(5376-3418)で世田谷区立保健センター 専門相談課へ(FAXの場合は、住所・氏名・性別・生年月日・日中連絡が取れる電話番号を記入)