

がんの基礎知識シリーズ①

《乳がん》

《どんな病気？》

乳腺にできる悪性腫瘍です。30歳代から増えはじめ、50歳前後の発見が最も多くなっています。乳がんの大きさが、0・5～1cmくらいになると自分自身で触ってもわかるくらいにしこりになり、自分で発見できることもあります。

《症状は？》

代表的な症状は乳房の「しこり」です。その外に乳房のえくぼなど皮膚の変化・わきの下のリンパ節のはれ・乳頭分泌・びらん（皮膚のただれ）・胸のむくみなどがみられることもあります。

《検診方法は？》

脂肪の多い柔らかい乳房に適したマンモグラフィ（乳房エックス線検査）と、一般に若い女性に多い乳腺の密度が高い固めの乳房に適した超音波検査があります。笠間市でも各年齢に適した方法で検診を行っていますので、30歳以上の方はマンモグラフィを

2年に1回）は検診を受けるようにしましょう。

また、乳がんは自分で発見できる唯一のがんと言われています。早期発見のためにも月に1度はセルフチェックも行いましょう。

《自己検診の方法は？》

鏡を見ながら、乳房の左右の形に違いがないか、ひきつれやくぼみ、乳頭からの分泌物がないかチェックします。仰向けになり、チェックする方の乳房の下にタオルを敷いて、乳房や脇の下にしこりがないかをチェックします。乳頭をつまみ、分泌物がないかどうかをチェックします。



国際交流サロン

5月の「世界のランキング 1・2・3」は国別発電量ランキングです。さあ、世界のことを知って交流を始めましょう。

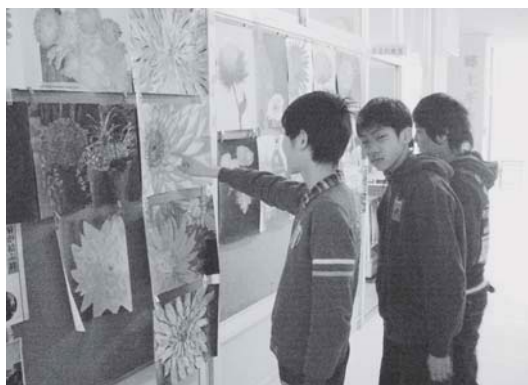
「世界のランキング 1・2・3」

国別発電量ランキング

- 1位 アメリカ(4.06兆ワット)
- 2位 中国(3.26兆ワット)
- 3位 日本(1.03兆ワット)

参考：電力消費量はアメリカ、中国、ロシア、日本(0.97兆ワット)の順

※国際エネルギー機関 | IEA調べ



笠間小学校でのドイツ・ラー市児童画展

6月の国際交流情報

☆中国語講座台湾文化研修報告会

6月4日(土)午後1時30分～

【岩間公民館 視聴覚室】

☆日本語教室(友部公民館 午前10時～)

6月4日(土)、11日(土)、18日(土)

中国語講座(岩間公民館)台湾文化研修報告会にお集まりください

中国語講座の受講生と指導者で毎年、語学・文化研修旅行を実施しています。昨年に引き続き台湾の鶯歌区^{おうか}を訪問して、相互の文化交流をしています。鶯歌区は陶芸の街として陶芸での海外交流が盛んです。興味のある方は誰でも参加できます。

問合せ：一般社団法人 笠間市国際交流協会 TEL090-2761-8711 (木村 美枝子)