

**C** 男性にも「産む性」を持った女性のからだについて理解してほしいです。

**乳がん**

**C** 乳がんは自分で触ってみるのが簡単な検診方法で「しこり」をできるだけ小さいうちに見つける早期発見が大切です。

**A** ある日乳房に小さな「しこり」を感じて不安になり、病院へ行きまし  
た。そこで詳しい説明もなく切除し  
ましようと言われ、私も何の疑問も  
なく同意し、その場でしこりをとっ  
てしまいました。落ち着いて考えて  
みると、検査もしないで切除するな  
んで変ですよね。結果的に乳がんは  
なかったのですが、もう少しよく  
調べたり、自分の考えを確認すれば  
よかつたと思いました。

**E** 知人に39歳で乳がんがんで亡くなった  
人がいます。お子さんはまだ2歳で  
した。誰でも「自分は大丈夫」と思  
いがちですが、身近な人の病気を目  
の当たりにして、検診はきちんと受  
けなければと思いました。

**B** 幼い子どもがいると、つい自分の  
ことは後回しになってしまいがちで  
すが、もっと自分を大切にしたいで  
すね。

**子宮がん**

**H** 子宮がんには体がんと言われ、2  
種類があるんですよ。

**E** 子宮頸がんの原因の一つがウイル  
スによるものだということがわかり、  
ワクチンができて、予防接種費用の  
一部を市が助成してくれるそうです  
よ。

**A** 自分の子どもはまだ接種の対象年  
齢ではありませんが、今後のために、  
よく調べてみたいと思います。

**更年期**

**G** 一般的には閉経前後10年くらいと  
いわれています。時期や症状にも  
個人差があるそうですね。

**H** 私も閉経前後10年くらい、頭痛、  
ほてり、のぼせに苦しみました。

**F** 私は更年期らしい症状があまりな  
く、仕事や家事をしてきました。

**D** 私は今、動悸、めまいの症状があ  
り、いよいよ更年期かなと思ってい  
ます。

**E** ホットフラッシュ※などだけでな  
く、髪の毛の張りがなくなったり、シミ  
やしわが増えたり、卵巣から出るホ  
ルモン（エストロゲン）が減るって  
こういうことかと実感しています。  
高脂血症や動脈硬化、骨粗しょう

症も心配なので、食事のバランスに  
注意し、運動を心がけています。

**C** 更年期でからだや心が不調な時、  
パートナー、家族や周囲の理解があ  
り、無理なく過ごせたら、少し楽に  
なれそうですね。

**D** 今日は知識や体験を共有できてよ  
かつたと思います。

**G** 「自分だけではない」とわか  
ると、すごく気持ち楽になりますね。

※ホットフラッシュ：顔のほてり、  
発汗などの症状  
(安達)

**本の紹介**

…女の子・男の子… 『思春期の性とからだの本』  
丸本百合子・村瀬幸浩著 学陽書房  
女の子、男の子のこことからだについて詳しく書か  
れています。また「思春期の子どもとどう向き合うか」に  
ついて著者二人の対談も載っています。思春期の子どもを  
持つお母さん、お父さんにぜひ読んでほしい一冊です。  
(安達)



富士見産婦人科病院事件 私たちの30年のたたかい  
富士見産婦人科病院 被害者同盟・原告団【編】 一葉社  
1980(昭和55)年 埼玉県所沢市で発覚した事件。健康な  
子宮や卵巣が摘出されるという手術が7年も日常的に行  
われていました。被害者たちの30年のたたかいと、行動  
の軌跡と思いが書かれています。  
(小松)



※これらの本は男女共同参画センター(アイレック)で借りることができます。

**知っておこう！女性特有のがん**

**◆乳がん**

乳腺にできるがんです。日本人女性の  
約16人に1人が乳がんになると報告され  
ています。

乳がんになる人は30歳代から増え、40  
歳から50歳までの比較的若い世代の人に  
多くなっています。乳がんは、早期に発  
見し治療すれば90%以上の人が治るとい  
われています。定期的な検診に加えて、  
自己触診の習慣をつけましょう。

**月に1回、乳がんの自己触診を**

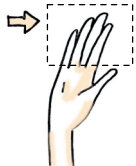
**見てチェック**

鏡に向かい、よく観察します。次に  
腕を上げ、同じように見ます。



**触ってチェック**

指を揃え、「の」の字を書くように  
乳房全体・わきの下をゆっくり触ります。



しこりはないが  
まんべんなく調  
べましょう



異常な分泌物は  
ないか  
乳頭を軽く  
つまみます

・ひきつれ、くぼみはないか  
・大きさ、形に変化はないか