

### 新静岡事務所、来年4月開所に向け、工事始まる！

新静岡事務所は、静岡市駿河区丸子新田に建築されます。

事務所は富士山が眺望できる素晴らしい場所にあります。5月に地鎮祭が終了し現地にて工事が始まっています。竣工は令和6年1月末を予定しています。建物は鉄骨3階建て延べ床面積1,125.57㎡（約341坪）です。

新事務所は、現在の静岡事務所の事業及び機能に移転します。その内容は①先天性代謝異常症等一般検査②巡回健康診断（主に県中部・東部地区）③附属診療所における各種健康診断等を行います。

<完成予定図>



<位置図> 静岡市駿河区丸子新田186-5



<工事写真>



### 大畑専門監（公社）全国労働衛生団体連合会 功績賞を受賞

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会は、長年労働衛生関係業務に精励しその向上に功績、貢献のあった方々に対して毎年表彰を行っています。今年度は当協会総合健診センター保健指導課の大畑専門監が功績賞を受賞しました。

大畑専門監は、平成15年4月に総合健診センター健診検査課の看護師として入職しました。平成24年3月より健診検査課だけでなく、保健指導課係長も兼務し保健指導業務を軌道に乗せるために尽力されました。

大畑専門監は、大変勉強熱心で豊富な知識と観察力は誰もが認めるところであり、当協会の事業推進に大いに貢献してきました。また、温厚で飾らない性格は皆から慕われ、部下の能力を引き出して周囲からの信頼も厚い方です。

現在は、保健指導業務と採血業務のスキルを活かし、人間ドックの採血担当として活躍しています。今後も協会の理念「みんなの健康を守る」の実現に向けて大きく貢献してくれるものと期待されています。



### 予防医学協会総合健診センター

## ヘルスポートだより

### ～乳がんの“セルフチェック”のすすめ～

総合健診センター・ヘルスポート 秋山 悦子

#### 1 乳がんについて

日本では、乳がんにかかる女性が年々増えており、今では年間9万人の女性がかかると推定されています。30歳～64歳の世代では乳がんは女性のがん死亡数で第1位となっています。2021（令和3）年には1万4,803人の方が亡くなりました。

<乳がんにかかりやすい人は？>

- ①家族(祖母、母、姉妹)内で乳がんにかかった人がいる
- ②初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- ③初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない

#### 2 早期発見のために

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。毎月セルフチェックをしているうちに、自分の乳房の普通の状態が分かり、異常を早く見つけられるようになります。早期発見・早期治療で9割以上が治癒します。

<セルフチェックの方法>

セルフチェックは乳房の張りが引いてくる月経終了4～5日目がおすすです。閉経後の方は毎月、日を決めて行いましょう。またセルフチェックと並行して、必ず定期検診を受けましょう。

しこりや異常を発見したり、自覚症状がある場合は検診を待たずに速やかに乳腺外来を受診しましょう。

<セルフチェック①～⑧>

- まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。
- 両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。  
A.乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか  
B.乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれができていないか
- あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。
- 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。
- 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。
- 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。
- 右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。
- 左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。