

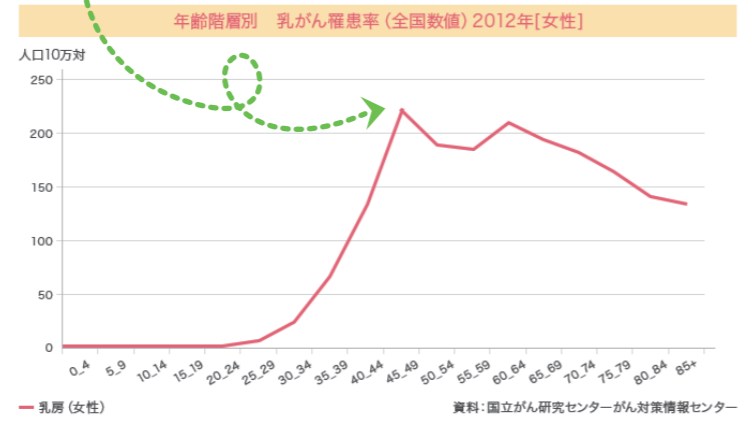
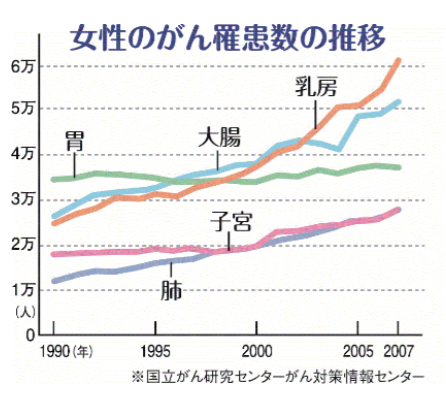
発行元: (株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*



☆乳がんは女性がかかる「がん」第1位!

今や12人に1人が生涯で乳がんになると言われています。また、年代別の罹患率をみると、子育て世代の30代から増加し始め、40代前半に第1次ピークを迎えます。



☆早期発見・早期治療だと9割以上が治る!

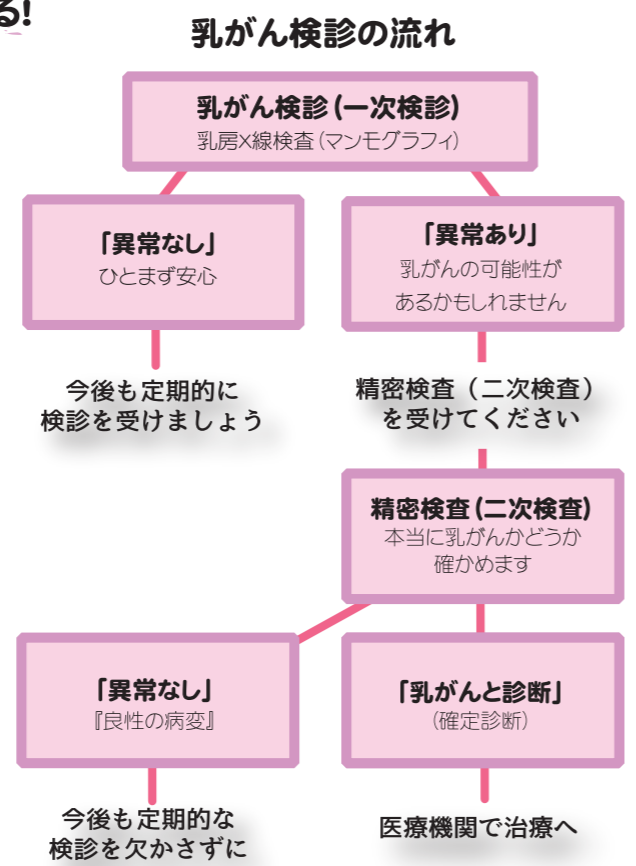
Stage I ~ II の早期乳がんの場合、標準治療後の5年生存率は95%以上です。乳がんは治療によって治癒を得られやすいがんと言えます。

☆標準治療を受けましょう!

化学的根拠に基づき推奨される最善治療を標準治療と言います。乳がんの治療には、抗がん剤治療、手術、放射線治療、ホルモン療法などがあり、手術だけで済む場合もあります。がんの性格や進行度に合わせた標準治療を受けることが重要です。

☆乳がん検診をうけましょう!

秋田市では40歳以上で偶数年になる女性を対象に、問診とマンモグラフィからなる乳がん検診を実施しています。異常がなかった場合も2年に1回、定期的に検査を受けましょう。月1回のセルフチェックもおすすめです。



災害への備え ①

地震や台風、洪水などなど…災害はいつ起こるかわかりません。皆さんはいざという時の備えはできていますか? 災害が起こったとき、ご自分やご家族の健康を守ることができるよう日頃から適切な備蓄を行い、非常時に対応できる力を付けましょう。

**非常用持ち出しバッグは用意できていますか?**

自宅が被災した場合は安全な場所へ避難し、避難生活を送ることとなります。非常時に持ち出すものはあらかじめリュック等に詰め、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。



**食料や飲料の備蓄は用意できていますか?**

ライフラインが止まった場合に備えて、家族の人数分を最低でも3日分は準備しましょう。※大規模な災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。

**非常用持ち出しバッグの内容例**

- ・非常食・飲料
- 飲料水
- 食料品 (カップ麺、缶詰、ビスケット、板チョコなど)
- ・その他
- 貴重品
- 救急用品 (絆創膏、包帯、常備薬など)
- マスク □軍手 □懐中電灯 □衣類
- 下着 □毛布 □使い捨てカイロ
- 携帯ラジオ □ウェットティッシュ
- 洗面用具 □携帯トイレ など

※乳児のいるご家庭は、ミルクや紙おむつ、哺乳瓶なども用意しておきましょう。

**災害に備える備蓄品**

- ・非常食・飲料
- 飲料水 (1人1日3ℓを目安に)
- ご飯(アルファ米など1人5食分を用意) アルファ米とはお湯か水を注ぐだけで煮炊きせずに柔らかいご飯ができてあがるお米です。
- ビスケット、板チョコ、缶パンなどエネルギーになる物
- 魚や果物の缶詰など調理が必要ない物
- ・その他
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- マッチ、ろうそく □カセットコンロ
- 使い捨て容器 (紙皿など) など

お薬手帳を活用しましょう。

災害時にはいつも通り病院に行けるとは限りません。また、強いストレスや生活環境の中で体調の変化があるかもしれません。そんな時にお薬手帳を持っていれば自分の飲んでる薬や健康状態を正確に医師や薬剤師に伝えることができます。いつでも持ち歩き、災害時にも活用しましょう。



参考: 政府広報オンライン 首相官邸HP 防災の手引き

次号では、「災害時の食事」についてさらに詳しく取り上げていきます。食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。