

四季の丘の花見行事

四季の丘は、3/29～4/4まで甘木山公園まで花見に行きました。雨の為中止になった日もありましたが、期間中は満開で皆様大変喜ばれました。花見弁当を食べた後は、展望台まで散策などして桜を堪能されました。

四季の丘は毎年立派な花見料理をご利用者の方々に提供されています。



五月病について

五月病とは、新入生や新社会人などにみられる新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状の総称です。

精神的な症状

- ・抑うつ
- ・不安感
- ・焦りや苛立ち
- ・無気力感

肉体的な症状

- ・胃の痛み
- ・めまい
- ・動悸
- ・呼吸の浅さ(息苦しさ)
- ・食欲不振
- ・不眠

対応策

気分転換をし、ストレスを溜めないように心がけるのが良いです。ただし、食事やアルコールに頼りすぎることは摂食障害や急性アルコール中毒など、別の問題を引き起こす可能性があるため、あまり勧められません。中学校や高校など、以前の環境と友人と会うのも良いでしょう。

乳がんについて 定期健診を受けましょう！

いま、歌舞伎俳優の市川海老蔵さんの奥様である小林麻央さんの「進行性のがん」が話題になりましたね。小林麻央さんは進行性の「乳がん」だそうです。下記にも記載しております乳がんになりやす方のリスク要因ですが、小林麻央さんはどの要因にも当てはまらないような方ですよ。しかし今回乳がんを発症されていますので一概に言えないようです。

女性の皆さん、他人事に思わず、乳がんについて少し考えてみましょう。



リスク要因

生理・生殖要因

初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が高い、授乳歴がないことがリスク要因とされています。

体格

高身長、閉経後の肥満が確立したリスク要因ですが、閉経前乳癌については、逆に肥満者でリスクが低くなることが指摘されています。

生活習慣

飲酒習慣により、乳がんリスクが高くなることは確実。また、運動による乳がん予防効果はおそらく確実とされています。その他の食事・栄養素に関しては、脂質・野菜・果物・食物繊維・イソフラボンなどが注目されているものの、十分に根拠が揃っているものはまだありません。

その他

一親等の乳がん家族歴、良性乳腺疾患の既往、マンモグラフィ上の高密度所見、電離放射線曝露も、乳がんの確立したリスク要因とされています。

自己検診(セルフチェック)

1. 調べる乳房と反対側の手を使い、乳房と脇の下(リンパ周辺)にシコリがないかを調べます。「の」の字を描くようにしっかりチェックしてください。



2. 乳房や乳首をしぼり、分泌物が無いかを調べます。(妊娠・授乳期を除く)



《セルフチェックのポイント》

- ・入浴時に石鹸などを乳房につけると調べやすくなります。
- ・乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできますので、この部分は、より念入りに調べましょう。