

休日や平日夜間に急に体の具合が悪くなったら…？ 次の医療機関で受診できます。

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 旭町(小野田保健センター併設) ☎ 84-3632	内 容	開設日	診療時間
	平日夜間 内科(中学生以上)	月～金(祝日を除く)	19:00～22:30
	小児科休日 小児科	日曜日・祝日	9:00～12:00 13:00～17:00

休日応急 担当医	小野田医師会 (9:00～17:00)		厚狭郡医師会 (9:00～17:00)
	内 科	外 科	
▶ 11/ 8(日)	小野田ライフケアクリニック 高栄一丁目 ☎ 81-0188	耳鼻咽喉科タハラクリニック 掃山西 ☎ 81-1133	久保整形外科医院 常盤町 ☎ 72-1711
▶ 11/15(日)	村重医院 須恵一丁目 ☎ 83-3706	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	吉武内科クリニック 加藤上 ☎ 73-0095
▶ 11/22(日)	稲本内科医院 掃山中 ☎ 81-1128	しおん内科外科クリニック 日の出三丁目 ☎ 83-1331	河野内科 本町五 ☎ 71-0009
▶ 11/23(祝)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	はせがわ耳鼻クリニック 本町四 ☎ 71-1187
▶ 11/29(日)	しらさわ内科クリニック 北竜王町 ☎ 81-2600	おもて整形外科 日の出四丁目 ☎ 84-7000	扶老会クリニック 宇部市船木逢坂 ☎ 67-1167
▶ 12/ 6(日)	いのうえ内科 須恵一丁目 ☎ 81-1158	わたなべ泌尿器科 中川四丁目 ☎ 81-4777	田中としろう眼科 今市 ☎ 71-1046

※受診できる医療機関を探したいときは、宇部・山陽小野田消防局情報指令課へ(☎ 21-2866)

【もっと知ろう！乳がん】

乳がんは乳房にできる悪性腫瘍です。乳房は「乳腺」という組織で形作られ、「小葉」と「乳管」からなっています。「乳腺」は乳頭から木の枝のように放射状に広がり、その先に「小葉」と呼ばれる母乳を作るところがあります。母乳を乳頭まで運ぶのが「乳管」です。乳がんの多くは、この「乳管」から発生します。

乳房の変化に気付かず放置していると、がん細胞が増殖して乳腺の外にまで広がり、リンパや血液の流れによって、肺や肝臓、骨など乳房から離れた臓器にまでおよびます。

■増える乳がん

日本では12人に1人が乳がんにかかることとされ、30歳代から60歳代前半の女性では、乳がんが死亡原因の第1位になっています。しかし、乳がんは、早期に発見して治療すれば、90%以上の方が治癒するといわれています。

■乳がんセルフチェック

乳がんは自分で発見できるがんです。早期発見のため、月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。セルフチェックは、月経終了後1週間くらいの間に、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。

- ①入浴時に手に石けんをつけ、右の乳房は左手、左の乳房は右手で片方ずつ行います。
- ②腕を上げ、4本の指をそろえ指の腹で表面に渦巻きを描くようにして、しこりがないかをチェックします。
- ③脇の下に指先をそろえて差し入れ、リンパ節が腫れていないかをチェックします。
- ④鏡の前で、両腕を下げた状態と上げた状態で、皮膚にくぼみや引き連れはないか、正面と横でチェックします。
- ⑤乳頭を軽くつまみ、血のような分泌物がないか、チェックします。

◦月1回のセルフチェックと並行して、2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

◦気になることがあったらすぐに乳腺外科を受診しましょう。

