

毎月一回

学校のまわりをそうじ

稲吉東そよかぜ子供会

遊ぶことばかりでなく、何か役に立つことをしよう……二年前の会でお母さんから意見が出た。五十五年四月から「第三日曜日」大篠小学校のまわりのそうじが始まった。（学校に行事のある時や雨が降る日は除く）



早朝からそうじをする子供たち

稲吉東そよかぜ子供会・大篠小学校の児童七十三名で構成。会長は五十五年から連続してつとめる六年生の日浦博中君。「冬の寒い日は、しんどい……」

冬場は七時前に学校に集合。一輪車、ほうきなどを持ち寄る。カン拾い、溝と道のそうじに精を出す。作業は一時間ほどで終わる。この特色は、父兄で組織する「育成会」（小松のみ会長）が五十二名が「子供会」をがつりガードしていること。

「月一回なので、もう少し多くのおみなさんに集まってもらいたい。」と小松会長。親と子のすばらしい組織が、すばらしい行動の輪を広げながら、いつまでも続けられるよう、特に「育成会」——大人に望まれる。

『手をかしてください』と書いた黄色いハンカチは

◇からだの不自由な方たちからの呼びかけのことばです。

◇ハンカチを見たら、いつでも

不自由な方たちのささえになりましょう。

医療相談コーナー

Q & A



【Q】私は二児の母親です。最近、右乳房に直径二・三センチのしこりを感じ、時に痛みがあり大ききも多少変動するようです。乳房が心配ですが、どうしたらよいでしょうか。

主婦（32歳）

【A】乳腺の疾患には炎症性のものと腫瘍性のものとがあり、後者は良性腫瘍と悪性腫瘍（乳癌）に分けられます。炎症性のものとしては急性乳腺炎、慢性乳腺炎、良性腫瘍としては乳腺症、線維腺腫などがあります。

なかでも悪性腫瘍である乳癌はほとんどの場合、無痛性のしこり（有痛性のものは7・8割位）で、多くは片側の乳房に一個のしこりを触れます。大きさは徐々に大きくなっていき、小さくなることは

乳房のしこり

まずありません。年齢的には40歳代が多いようですが、30歳代より60歳代位に分布しています。

あなたの場合、痛みがあり大ききに変動のあることよりみると、乳癌よりはまず乳腺症、慢性乳腺炎を考えたと思います。乳腺症は30歳・50歳位に多く、片側または両側乳腺の外上四分円に一個から数個のしこりとして触れます。

多くは乳房があり、痛みは月経前に強く、この時期にはしこりもやや大きくなります。慢性乳腺炎は頻度も少なく、化膿性乳腺炎の消退したのち慢性に移行したもので時に炎症の再燃があります。

あなたの症状からして乳腺症が最も考えられますが、いずれにしても乳房にしこりを触れる場合は、速やかに専門医の診断を受けることが重要です。

次に乳房の自己診断法（触診法）について簡単に述べてみますので、役立ててください。

まず指先を伸ばした状態で、手のひらでなでるような感じで触れる事が重要です。指先でつまむようにしてみると、正常な乳腺でも場合によってはしこりとしてさわ

り、さらには乳房（特に月経前には多い）も感じる場合がありますが、この場合でも指を伸ばして触れるとしこりとして触れなくなります。

自分一人で行う場合は、仰向きに寝て枕を肩の下にあて、片手を頭の上にあげ胸部を伸展した状態にし、反対側の手で指を伸ばした状態で行うようにしてみると、米粒大から小豆大の腫瘍でもよく触れることができます。

このようにして月に一・二回の自己診断をして、腫瘍が触れる場合には速やかに専門医に相談してください。そうすれば、乳癌で亡くなるようなことは無くなるでしょう。

【南国市医師会S医師】

◇お気軽に質問を

この医療相談コーナーへのご質問は、封書かハガキで、市役所内広報委員会（大垣中二〇三）までどうぞ。

