



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

# La 暮らし

10  
October.2017  
Vol.013  
TAKE FREE  
毎月1日発行/発行部数 52,000部  
福島民報、毎日新聞へ折込



**MARUTO**  
本/いわき市勿来町窪田十条3番1部  
部/TEL(0246)65-5115(代)

La・暮らし編集室

〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710 ■ lakurasu1@gmail.com  
※本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。

パート・アルバイト募集中

たった1分で準備完了!!

## 動く紙面を今すぐ体験!!

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取することで、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1

読む前に...

AR再生用無料アプリ  
**COCOAR2**



無料アプリをダウンロード



左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!



Step.2

アプリを起動して

スマホをかざす

このマークのあるワク内にカメラを向けると.....



紙面が動き出します!!



Let's Try!!

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

index | 今月のテーマ **乳がん検診** ■ 10月はピンクリボン月間です.....P1~3 ■ エクササイズ.....P3 ■ わがまちのスポーツっ子/今月のトレンド、他.....P4 ■ 健康カレンダー/Healthy Actions.....P5 ■ レシピ、他.....P6 ■ 読者プレゼント、他.....P7

### 大切なのは早期発見

私たちが取り巻く乳がんの現状はどんなものなのでしょうか。

いわき市医師会乳がん対策委員会の里見孝弘さんにお話を聞きしました。里見さんは普段、小島町の保健衛生協会のいわき地区センターに勤務しています。

里見さんがまず強調したのは、検診の重要性です。

「乳がんの予防は困難ですが、早期に発見し、治療すれば治る確率が高いがんなんです。

早く見つければ、早期がん(ステージ1)だと、10年生存率が90%を超えます。小さいうちにみつければ、早期がん(ステージ1)だと、10年生存率が90%を超えます。小さいうちにみつければ、早期がん(ステージ1)だと、10年生存率が90%を超えます。

ご存知の方も多しと思いますが、乳がん



## 10月はピンクリボン月間です

乳がん検診の大切さを伝え、患者さんや家族を支える活動です。

の検診にはいくつか種類があります。ひとつは、マンモグラフィ検査と呼ばれる、乳房専用のレントゲン検査です。乳房を圧迫板とフィルムの入った板で挟み、薄く延ばして撮影します。多少の痛みを伴いますが、乳がんの初期症状である微細な石灰化や、触っただけではわかりにくい小さなしこりなどを見つけることができます。現状で、最も精度の高い検査方法と言われています。

### 乳がんのセルフチェック

乳がんは自分で発見できる可能性が高いがんです。

- 見るチェック**  
両腕を上げた時と下げた時の乳房・乳頭の形を見る。  
・鏡で正面、側面、斜めの方向から見る。  
・乳房のくぼみ・ひきつれを確認する。  
・乳首のへこみ・湿疹などを確認する。
- 触れるチェック**  
しこりや分泌物がないかを確認する。  
・わきの下から乳首に向かって渦巻きを描くように確認。  
・乳頭は軽くつまんで異常な分泌がないか確認。  
・仰向けに寝て、腕を上げ、逆の手で乳房に触れる。

11人に1人...これは、日本人の女性の乳がんにかかる割合だそうです。すべてのがんではなく、乳がんだけの割合です。  
乳がんは日本人女性が最もかかりやすいがんで、その数は年々増え続けています。その数は約9万人と言われています。  
その一方で、乳がんは早期に発見すれば助かる病気でもあるのです。最新の統計によりますと、5年生存率が90%を超えています。  
助かるためには、早期の発見が不可欠。検診を確実に受診することが大切になってきます。  
今月はピンクリボン月間です。乳がんの予防や啓発を目的としたキャンペーンが各地で行われます。  
そこで、今回は乳がんについて考えるとともに、「Iwaki Pink Ribbon」のみなさんの活動をお伝えします。

## MIRAIの動く仕組みを学んで体験!

# 燃料電池を学ぼう

~水素のミライパワー~

**参加無料**

## Iwaki Water Festival 2017

日時: 2017.11.25(土) 26(日)  
場所: LATOV 6F 産業創造館  
対象: いわき市内の小学4~6年生  
(各校に申込用紙を配布予定、定員192名)

水から水素を作って発電!  
そこからMIRAIの動く仕組みを「実験キット」や「RCカー」を使って学びます。

世界初! 水素で動く MIRAIのRCカーも操縦