

乳がんから 命をまもる

中図書館ブックフェア R3.10.1～10.31



10月は、乳がん予防月間です。乳がんは自分で発見できる唯一のがん。定期的ながん検診の受診もとても有効です。早期発見により適切な治療が行われれば、良好な経過が期待できます。無症状の場合でも、乳がん検診により乳がんが見つかることがあります。

身近な人の命を守るため、家族やパートナーにも知っておいていただきたい知識です。詳しくは堺市の「ピンクリボン（乳がん予防）啓発」のページをご覧ください。



◆触診をしてみよう～

触診は、乳がん発見の第一歩。普段から自分の体に注意を払い、ちょっとした変化に敏感になりましょう。月に一度は自己チェックを。

書名	著者名	出版者名	出版年
一歩先へススメ 本当に知っていますか!乳がんを早く見つけるための知識	中京テレビ放送恩田千佐子と「ススメ」プロジェクト／編著	丸善出版	2020.7
マンガでわかるオトナ女子のための乳がん新常識	佐藤 俊彦／著	幻冬舎	2019.1
乳がんから自分をまもるために、知っておきたいこと。	島田 菜穂子／監修	日本医療企画	2014.10

◆乳がんになってしまったら～

手術や放射線など、治療法も日進月歩です。自分に合った治療法を主治医と相談するために、できるだけ新しい情報で、正しい理解をしておきましょう。

書名	著者名	出版者名	出版年
乳がんの本 乳腺専門医がわかりやすく解説	高橋 かおる／著	アストラハウス	2021.5
乳がん 自分に合った治療を選ぶために	山内 英子／著	主婦の友社	2020.11
乳がんがよくわかる本 安心して納得の治療を受けるために	井本 滋／著	つちや書店	2020.3
国立がん研究センターの乳がんの本	木下 貴之／ほか監修	小学館クリエイティブ	2018.6

「乳がん」に関する本は、図書館では **495.46** という分類がついています。

うらもご覧ください

◆乳がんと闘った人、ともに生きた人～

乳がんからのサバイバー、今も乳がんとともに日々を過ごしている人、愛する人を乳がんで亡くした人…色々な方が、それぞれの思いを闘病記に残しています。

書名	著者名	出版者名	出版年
きっと大丈夫。 私の乳がんダイアリー	矢方 美紀／著	双葉社	2019.4
もしすべてのことに意味があるなら	鈴木 美穂／著	ダイヤモンド社	2019.2
がんの記事を書いてきた私が乳がんに!?	内野 こめこ／漫画	KADOKAWA	2021.1
介護のうしろから「がん」が来た!	篠田 節子／著	集英社	2019.10

「闘病記」は、916、ルポルタージュやドキュメンタリーの棚に並んでいます。また、西図書館では、健康情報コーナーに、闘病記の棚を設置しています。

●検診が無料で受診できます！がん検診受診促進強化期間（令和4年3月31日まで）

令和2年3月末で終了予定であった無料がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）を令和4年3月末まで継続して実施します。また、新たに胃がんリスク検査と前立腺がん検査も令和4年3月末まで無料で受診できるようになりました。

乳がん検診の対象者は、「視触診受診時の年齢が40歳以上の偶数年齢の市民（女性のみ）」です。

詳しくは堺市の「**がん検診のご案内**」ページ及び「**堺市がん検診総合相談ポータルサイト**」をご覧ください。



●がん検診総合相談センター ☎230-4616 FAX230-4636
年中無休 9時～20時まで。

こんな時は、お問合せください。☞がん検診はどこで受診できるの？

☞がん検診にはいくらかかるの？

☞集団検診の予約がしたい。

☞がんに関する相談がしたい。

このブックフェアは、中保健センターと連携して実施しています。

乳がんやその他のがんに関すること、検診などのお問合せは、

中保健センター（☎270-8100）まで。



令和3年10月作成

堺市立中図書館 ☎270-8140