



乳がんから 命をまもる

中図書館ブックフェア R1.10.1~10.31

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。

◆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
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
自分で見つける乳がん 自己検診&定期検診で早期発見!	尹 玲花／監修	ヴィレッジブックス	2008.4
乳がんの早期発見と治療これで安心	乳房健康研究会／編著	小学館	2007.9

◆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。

最新乳がん治療	福田 護／監修	主婦と生活社	2017.7
ウルトラ図解乳がん	齊藤 光江／監修	法研	2017.3
これからの乳房再建 BOOK	岩平 佳子／著	主婦の友インフォス情報社	2017.5
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。	矢方 美紀／著	双葉社	2019.4
がんと生き、母になる	村上 睦美／著	まりん書房	2019.3
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
112日間のママ	清水 健／著	小学館	2016.2

「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。

◆堺市のがん検診のご案内ページ◆

<http://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozukuri/kenkozoshin/0923.html>

●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2年3月31日まで）

がんの早期発見を促進するため、平成30年4月1日から令和2年3月31日までを受診促進強化期間とし、胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診の自己負担金を無料とします。

乳がん検診の対象者は「満40歳以上の偶数年齢の女性市民」です。

検診実施医療機関 <http://www.sakai-kenshin.jp/>

●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（12月29日～1月3日を除く）。

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。

令和元年10月作成

堺市立中図書館 ☎270-8140