



# 健康応援ひろば⑪



## 乳がんは早期発見！

### 《日本人の乳がん》

昨今、メディアによる乳がんの報道が盛んに行われています。年齢別にみた女性の乳がんの発生は30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。女性では、乳がんで死亡する人数は乳がんにかかる人数の3分の1以下で(国立がん研究センターがん情報サービスより)、乳がん患者の生存率が比較的高いことを意味しています。これは、日本乳がん検診精度管理中央機構による「ピンクリボン運動」などの啓発活動によるものが大きいと思われま

### 《高密度乳腺》

最近の論文に、乳腺密度と乳がん発症リスクの関係について記述があり、高密度乳腺の方は乳がん発症リスクが4~6倍高いとの報告がありました。乳がん検査は主に、乳房X線撮影が行われてきました。しかし、高密度乳腺の方は、

X線によるマンモグラフィで乳がんを発見しづらい場合があるので、超音波検査をあわせて受けることで、乳がん発見率の向上が見込めます。どちらの検査がいいというわけではありませんが、どちらも乳がん早期発見には欠かせない検査となります。

### 《乳がん検査》

当院の新しい乳房撮影用X線装置は、検査時のX線量が約半分になり、撮影時に乳腺密度の測定もできます。高密度乳腺の方は、希望により超音波検査やMRI検査なども行えます。また、「検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師」の認定を受けた6人の女性技師が検査を行っているため、初めての方でも安心して検査を受けていただけます。乳がんは早期の発見が大切です。心配しているよりも、乳腺外科を受診し、まずは相談してみてください。検査を受けることにより、安心して生活ができると思います。

閩市立甲府病院…☎(244) 1111

## 目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

アダルトサイトにアクセスすると同時にカメラの「シャッター音」を鳴らし、消費者の不安をあおり登録料などを請求するケースが報告されています。

### アダルトサイトにアクセスしたら カメラのシャッター音が！！

事例：スマートフォンでいろいろなサイトを見ていたらアダルトサイトにつながってしまった。同時にカメラのシャッター音がして、高額な金額の請求画面が表示された。私の顔写真を撮られてしまったのだろうか。不安なので記載されている番号に電話をしたほうが良いのだろうか。

### ＜アドバイス＞

このようなケースの場合、シャッター音がしてもスマートフォンのカメラ機能が使われたり、撮影された写真が業者に送信されたりすることはありません。慌てて業者に連絡することにより、業者に個人情報を伝えてしまいます。まずは、消費生活センターにご相談ください。

### 相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



## 野菜ソムリエだより

第1土曜日は  
「地産地消の日」

8月5日

閩農政課…☎(298) 4833

### 色や形がユニークなものも！「ズッキーニ」

イタリア・南フランス料理には欠かせない食材「ズッキーニ」。日本でもここ数年で、よく見かけるようになりました。きゅうりが少し太くなった形状のものが一般的ですが、黄色や白色、縞模様のも、丸い形や切り口が星型になっているものもあり、暑い夏の食卓を彩ってくれます。



野菜ソムリエ  
堀毛 清美

皮にツヤがあり、太さが均一でへたの切り口が変色していないもの、より重みのあるものを選ぶとよいでしょう。

冷やしすぎや乾燥で味が落ちるので、保存の際は新聞紙などで包んでからポリ袋に入れることをおすすめします。

低カロリー・低糖質でビタミンKやビタミンC、カリウム、食物繊維など健康と美容に嬉しい栄養をたくさん含んでいますので、旬を逃さず、ぜひ召し上がってみてください。

### ～ズッキーニのバルサミコ酢マリネ～

#### 【材料】(4人分)

- ・ズッキーニ：2本
- ・んにく：1かけ
- ・オリーブ油：大さじ3
- ・バルサミコ酢：大さじ2
- ・(お好みの)酢：大さじ1
- ・しょうゆ：大さじ1.5
- ・砂糖：少々
- ・黒こしょう：適宜

#### ②Aを混ぜ合わせる。

③フライパンにオリーブ油とんにくを入れて弱火にかける。

④んにくの香りがしてきたらズッキーニを入れ、中強火で両面をこんがり焼く

⑤②のマリネ液を回しかけて全体に絡め、黒こしょうで味を整える。

★冷蔵庫で3～4日保存可能。よく冷やして暑い夏にお召し上がりください。

#### 【作り方】

①ズッキーニは1センチ程度の輪切り、んにくは薄切りにする。