

## 第11回 浜田駅北医療フェスタに参加しました

主催：浜田駅北医療フェスタ実行委員会／独立行政法人国立病院機構 浜田医療センター

令和元年10月20日（日）、国立病院機構 浜田医療センター（浜田市浅井町）において、医療エリアと商業エリア、地域住民が一体となった地域の賑わい創出事業の一つとして、医療や自身の健康について考えるイベント「第11回 浜田駅北医療フェスタ」が開催されました。



当日は、秋晴れの下、各種体験コーナーや医療相談など多くの屋外・屋内イベントが行われ、多数の来場者で賑わいました。

島根県環境保健公社は、後援団体として協賛すると共に、「乳がんセルフチェック体験」と「肌年齢測定」のブースを出展しました。

### ①「乳がんセルフチェック体験」

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。

少しの変化に気づくためには、普段の自分を知ることが大切なので、簡単なセルフチェックの方法などについてお伝えしました。



自己検診で乳房の変化を感じた人は、乳がん検診を待たずに、医療機関を受診することが大切です。

また、体験の待ち時間には、大型のテレビ画面にセルフチェックの方法を映し出し、印刷物からでは伝わりにくい自己触診の実際をみることによって、「自己検診は難しくない」ことを実感していただきました。



## ②「肌年齢測定」



いくつかの質問に答えていただき、両頬と両手のひらにセンサーを置き、肌年齢を測定しました。

肌年齢を若く保つためには、紫外線対策はもちろん、バランスの取れた食事と十分な睡眠が基本です。

がんを防ぐ方法と同じ様に、たばこを吸わないこと、アルコールを控えることなど健康的な生活習慣の積み重ねが大切であることを強調しました。

公益財団法人島根県環境保健公社

健診事業部

0852-24-0209

