

大宮地域の方の作品をご紹介します。

文化刺繍クラブ
会員 10 人
代表 野上 貞子
☎ 52 - 1510



藤田 和子「兜」



野上 貞子「ばら」

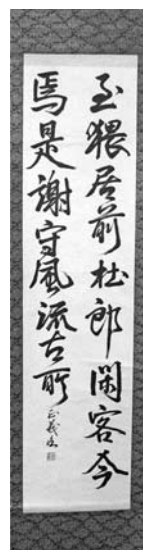


木村 節子「精悍」

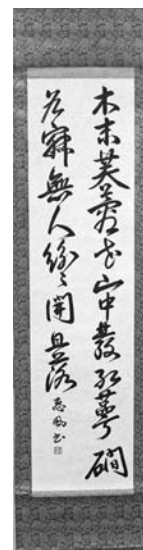
せき書道クラブ
会員 5 人
代表 阿久津 忠
☎ 53 - 0535



阿久津 忠
「王維詩」



廣木 正義
「唐詩」

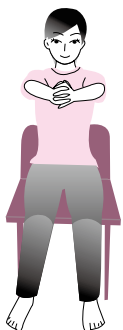


和田 恵風
「唐詩」

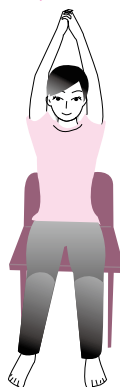


シルバーリハビリ体操

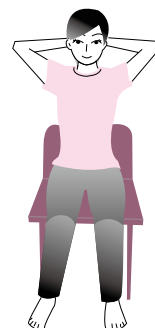
肩こり予防 ～肩と腕の運動～



両手を組んで背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き、胸を張る。

健康アドバイス

「乳腺症」

常陸大宮済生会病院

副院長兼診療部長

小島 正幸先生

「乳腺症です。心配ありませんね。」外来でこういわれたことがある人は多いと思います。では乳腺症とは、いったいどんな病気なのでしょうか。

乳腺は、年齢とともに発達期・成熟期・退縮期と変化していきます。乳腺症は、乳腺の加齢に伴う変化や更年期および老化現象の正常な過程からやや外れた変化で、病気ではないという考えが最近主流になってきています。また、乳腺症だからといって乳癌になりやすいとは限りません。乳癌は乳腺の細胞から発生するわけですが、それは乳腺症の有無にかかわらず発生するので、乳腺症と診断されたからといって、心配したり不安に感じたりする必要はありません。しかし今後も乳癌にはならないと保証されたわけではありませんので、乳房の検診は引き続き行うようにしましょう。

乳房に痛みを感じたり、さわってみるとゴリゴリとしたり、乳頭から分泌液が出てきたりすると、乳癌ではないかと心配になります。これらの症状は、乳癌にも見られる症状なので、医師のほうもまず乳癌を疑うことから診察を始めます。レントゲンや、超音波検査で癌の可能性が無いと判断した場合は、乳腺症と診断することになります。それでもなお心配が残るときは、細胞診や組織診を行って診断を確定します。こまで行わないと癌と区別がつかないほど紛らわしい乳腺症もあります。