

## 産後ママのリフレッシュタイム

日常の子育てから少しの時間はなれて、インストラクターの指導のもとストレッチやヨガで体を動かし、リフレッシュしませんか。ぜひご参加ください。

### 【対象】

産後3カ月～およそ1年くらいまでの母親

### 【とき】

11月27日(金) 午前11時～正午

### 【内容】

リラクゼーションストレッチ・ヨーガ

### 【ところ】

青山保健センター運動施設

### 【定員】15人(先着順)

\*同時に託児も受け付けています

(要予約:定員あり)

### 【参加費】

1回500円(施設入館料)

\*運動施設を初めて利用する方は、当日までに利用講習会を受講してください

### 《利用講習会》

○火～土曜日:午前10時～、午後6時30分～

○日曜日:午後2時30分～

\*当日の午前10時から受けていただけます

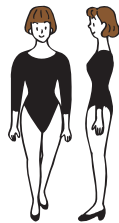
【持ち物】 室内用運動靴、運動できる服装

### 【申込方法】

11月10日(火)から青山保健センターへ電話でお申し込みください。

【申込先・問い合わせ】 青山保健センター

☎52-2280 FAX52-2281



## 脂肪すっきりパンチ DE ビクス♪

青山保健センター運動施設「パンチ DE ビクス」教室に参加しませんか。

キレイのある動きで姿勢を保ち、音楽に乗って華麗なパンチを繰り出しながらストレス発散!

いい汗をかいて、引き締まった体を作るエクササイズが楽しめます。

### 【とき】

毎週日曜日 正午～午後1時

### 【ところ】

青山保健センター運動施設

### 【参加費】

1回ごとに必要です。

\*10回分の料金で11回利用できる回数券があります

### 《市内の方》

◇中学生以上18歳未満 250円

◇18歳以上65歳未満 500円

◇65歳以上 300円

◇障がい者手帳をお持ちの方 250円

《市外の方》 800円

\*運動施設を初めて利用する方は、事前に利用講習会を受講してください

### 【持ち物】

室内用運動靴、運動できる服装、飲み物

### 【対象者】

中学生以上の方

【問い合わせ】 青山保健センター運動施設

☎52-4100 \*月曜日休館

受付時間:午前10時～午後7時



乳腺症という言葉が聞かれ、乳腺から出る古い乳汁(がたまるとふくれたものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)う胞は乳腺に袋ができて(多くは乳管が拡張したものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)う胞は乳腺に袋ができて(多くは乳管が拡張したものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)

良性的乳腺疾患についてのお話を2回に分けてお話ししましょう。乳腺のしこり、痛み、思わず癌かなと思うような症状を経験した方は多いと思います。しこりと感じる症状は必ずしも癌とは限りません。つまむと乳腺はしこりに感じるものです。上から押えるように触って平たくなるならしこりではありません。乳腺は平たい臓器ではないのです。思った以上にこごつていて当たり前ですので、心配することはありません。実際の乳腺のしこり(腫瘍)は乳腺症・乳腺のう胞・乳腺炎・繊維腺腫で見られます。厳密には乳腺のう胞は乳腺症の一つとして分類されるのですが、大きいものはしこりとして触ります。乳腺のう胞は乳腺に袋ができて(多くは乳管が拡張したものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)



乳腺症という言葉が聞かれ、乳腺から出る古い乳汁(がたまるとふくれたものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)う胞は乳腺に袋ができて(多くは乳管が拡張したものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)う胞は乳腺に袋ができて(多くは乳管が拡張したものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)

良性的乳腺疾患についてのお話を2回に分けてお話ししましょう。乳腺のしこり、痛み、思わず癌かなと思うような症状を経験した方は多いと思います。しこりと感じる症状は必ずしも癌とは限りません。つまむと乳腺はしこりに感じるものです。上から押えるように触って平たくなるならしこりではありません。乳腺は平たい臓器ではないのです。思った以上にこごつていて当たり前ですので、心配することはありません。実際の乳腺のしこり(腫瘍)は乳腺症・乳腺のう胞・乳腺炎・繊維腺腫で見られます。厳密には乳腺のう胞は乳腺症の一つとして分類されるのですが、大きいものはしこりとして触ります。乳腺のう胞は乳腺に袋ができて(多くは乳管が拡張したものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)

### 良性的乳腺疾患について①

## 聴診器 市民病院だより



外科部長 杉平 宣仁

線維腺腫は乳腺周囲の線維組織成分と腺細胞成分の両方が増殖する良性腫瘍です。10代からの比較的若い年齢に見られ、くりっとしたしこりとして触れることが代表的です。線維腺腫は良性なので放置しても悪性になることはありませんが、しこりが気になる場合とまれに葉状腫瘍という悪性の性質を帯びた腫瘍と区別がつかないことがありますから手術して摘出することもあります。痛みは乳房の症状としては一番多い症状です。次回は乳房の痛みについてお話しします。

良性的乳腺疾患についてのお話を2回に分けてお話ししましょう。乳腺のしこり、痛み、思わず癌かなと思うような症状を経験した方は多いと思います。しこりと感じる症状は必ずしも癌とは限りません。つまむと乳腺はしこりに感じるものです。上から押えるように触って平たくなるならしこりではありません。乳腺は平たい臓器ではないのです。思った以上にこごつていて当たり前ですので、心配することはありません。実際の乳腺のしこり(腫瘍)は乳腺症・乳腺のう胞・乳腺炎・繊維腺腫で見られます。厳密には乳腺のう胞は乳腺症の一つとして分類されるのですが、大きいものはしこりとして触ります。乳腺のう胞は乳腺に袋ができて(多くは乳管が拡張したものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)

良性的乳腺疾患についてのお話を2回に分けてお話ししましょう。乳腺のしこり、痛み、思わず癌かなと思うような症状を経験した方は多いと思います。しこりと感じる症状は必ずしも癌とは限りません。つまむと乳腺はしこりに感じるものです。上から押えるように触って平たくなるならしこりではありません。乳腺は平たい臓器ではないのです。思った以上にこごつていて当たり前ですので、心配することはありません。実際の乳腺のしこり(腫瘍)は乳腺症・乳腺のう胞・乳腺炎・繊維腺腫で見られます。厳密には乳腺のう胞は乳腺症の一つとして分類されるのですが、大きいものはしこりとして触ります。乳腺のう胞は乳腺に袋ができて(多くは乳管が拡張したものです)は乳管が拡張したものです(多くは乳管の細胞が出す粘液や水(乳管の細胞が出す粘液や乳腺から出る古い乳汁)がたまる)