

乳がんの症状やセルフチェックの方法などを紹介した健康ミニセミナー



八戸

乳がんチェック 日頃から実践を

八戸学院地域連携研究センターがセミナー

八戸学院地域連携研究センターは14日、YSアリーナ八戸内の八戸学院サテライトキャンパスで、女性のための健康ミニセミナーを開き、参加者が近年、増加傾向にある乳がんの原因や特徴、セルフチェックの方法などを学んだ。

八戸市の長根屋内スケート場産学官スポーツ振興連携事業の

一環。会場では、八戸学院大健康医療学部看護学科の佐藤真由美助教が「乳がんのお話」と題して講演。同学科の学生もサポート役として参加した。

佐藤助教は、乳がんの罹患者数の傾向や症状、発症しやすい部位などを解説。「乳がん検診を受けることはもちろん、日頃からのセルフチェックが大切」と早期発見の重要性を訴えた。

さらに、入浴で体を温めることや規則正しい生活、バランスの取れた食事の大切さについても説明し、自己免疫力を高めて体の環境を整えることの重要性も強調した。

（三浦千尋）