

哺乳びん・乳首、器具等の消毒殺菌に



Milton

成分 次亜塩素酸ナトリウム 1.1W/V%

効果・効能・用法・用量
次の殺菌・消毒 ●哺乳びん・乳首—約80倍にうすめ、1時間以上浸す。●手指、皮膚—約20倍にうすめて用いる。●ガーゼ、包帯、衛生器具等—約10～50倍にうすめ、15分以上浸す。●器具等—約80倍にうすめ、1時間以上又は約10～50倍にうすめ、15分以上浸す。

ミルトンについてのご質問は
0120-093610 (9:00～17:00 土・日・祝日を除く)

※使用上の注意をよく読んで正しくお使いください。

杏林製薬株式会社 東京都千代田区神田神田区有明5丁目6番地(資料請求先・クリエーションセンター)
<http://www.milton.jp>



1 日	
2 月	保育付 子宮頸・乳・大腸がん検診(保健センター) 午後
3 火	
4 水	まとめて健診(保健センター) 午前
5 木	健康たかつき21 シンポジウム・活動展示会(生涯学習センター)
6 金	
7 土	
8 日	
9 月	体育の日
10 火	健康応援会(保健センター) 14:00～15:30 歯科健診(保健センター) 14:00～15:30
11 水	特定健診(春日ふれあい文化センター) 9:30～11:00
12 木	特定健診(南大冠公民館) 9:30～11:00
13 金	
14 土	
15 日	
16 月	すこやかドック(保健センター) 午前
17 火	健康応援会(保健センター) 14:00～15:30
18 水	特定健診(柳川コミュニティセンター) 9:30～11:00
19 木	市民医学講座(生涯学習センター) 14:00～16:00
20 金	
21 土	健康ウォーキング(申し込み期間は事前に確認してください)
22 日	
23 月	健康応援会(保健センター) 14:00～15:30
24 火	レディースドック(保健センター) 午前
25 水	
26 木	特定健診(クロスパル高槻) 9:30～11:00
27 金	まとめて健診(保健センター) 午前
28 土	すこやかドック(保健センター) 午前 子宮頸・乳・大腸がん検診(保健センター) 午後 市民歯学講座(生涯学習センター) 14:00～17:00
29 日	特定健診(柱本小学校) 9:30～11:00
30 月	特定健診(清水池コミュニティセンター) 9:30～11:00
31 火	特定健診(川西コミュニティセンター) 9:30～11:00

30歳を過ぎたら 乳がん検診を受けましょう

乳がんの自己診断の方法

生理が始まって1週間後、乳房のはりや痛みがなくなり柔らかい状態の時に、ふれたり観察して変化がないかチェックしてみましょう。
閉経後の人は毎月1回自己検診日を決めて行います。

CHECK 1 浴室でふれる

- ①ボディーソープの泡やオイル・ジェルを付ける。
- ②左乳房は右手で、右乳房は左手の指を使って行う。
- ③親指以外の指をそろえて10円玉大の「の」の字を書くように、指の腹を動かす。
- ④わきの下から乳首まで丁寧に触れる。
- ⑤乳房や乳首を軽くつまんで、乳をしぼるようにして分泌物が出ないかどうか確認する。

しこりや硬い部分はありませんか？ 分泌液はでませんか？

CHECK 2 よく見る

- ①鏡の前で両腕を高く上げる。
- ②両腕を腰にあてる。

ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳頭のへこみ、湿疹はありませんか？

CHECK 3 あおむけでふれる

- ①あおむけに寝て、調べる側の乳房の下に枕やクッションをあてる。
- ②左乳房は右手で、右乳房は左手の指を使って行う。
- ③親指以外の指をそろえて10円玉大の「の」の字を書くように、指の腹を動かす。
- ④わきの下から乳首まで丁寧に触れる。

しこりや硬い部分はありませんか？

こんなサインに気をつけて

・当てはまる項目をチェック☑してみましょう。

- 右の乳房と左の乳房に、違うところはありませんか？
- どこか、はれているところはありませんか？
- 皮膚の色が変わったり、オレンジの皮のように毛穴が目立ったりしていませんか？
- くぼんでいるところはありませんか？(手を上げるとよく見えます)。
- 乳首がへこんだり、引きつたりしていませんか？
- ブラジャーの裏に、シミがついたりしていませんか？(乳首からの分泌)
- 乳房にしこりや違和感を感じませんか？
- 乳首から分泌液が出ていませんか？
- 硬く触れるところはありませんか？
- わきの下が痛かったり、腫れたりしていませんか？
- 「あれっ、前にこんな感じあったかな？」と思うところはありませんか？

子宮がんも早期発見を！

- 子宮頸がんについて
子宮頸がんは、定期的な検診で前がん状態を発見することができます。20歳を過ぎたら、定期的に検診を受けましょう。
- 子宮体がんについて
子宮体がんは、早期の段階で出血を来すことが多く、約9割の方が不正出血で発見されます。下記のような症状があればすぐに受診しましょう。

こんなサインに気をつけて

- 不正出血が続いている
- 性交時に激痛を感じたり、出血することがある
- おりものの量が増える、おりものに血が混じる、においがする
- 下腹部に張りや痛み、違和感がある

特定健診(清水コミュニティセンター) 9:30～11:00	水	1
	木	2
文化の日	金	3
	土	4
	日	5
	月	6
特定健診(阿武野コミュニティセンター) 9:30～11:00	火	7
レディースドック(保健センター) 午前	水	8
	木	9
健康応援会(日吉台公民館) 14:00～15:30	金	10
	土	11
	日	12
	月	13
特定健診(冠コミュニティセンター) 9:30～11:00	火	14
	水	15
まとめて健診(保健センター) 午前	木	16
すこやかドック(保健センター) 午前	金	17
市民公開講座(大阪医科大学) 14:00～15:30	土	18
	日	19
保育付 子宮頸・乳・大腸がん検診(保健センター) 午後	月	20
すこやかドック(保健センター) 午前 子宮頸・乳・大腸がん検診(保健センター) 午後	火	21
特定健診(クロスパル高槻) 9:30～11:00	水	22
勤労感謝の日	木	23
特定健診(玉川牧田コミュニティセンター) 9:30～11:00	金	24
まとめて健診(保健センター) 午前	土	25
	日	26
健康応援会(市総合センター) 14:00～15:30	月	27
特定健診(市総合センター) 9:30～11:00	火	28
まとめて健診(保健センター) 午前	水	29
保育付 子宮頸・乳・大腸がん検診(保健センター) 午後	木	30

(公社)大阪府看護協会 府北支部