

# 乳がんを 予防しましょう！ (10月は乳がん撲滅月間です)



乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺(母乳を作る器官と母乳を運ぶ管)に発生する悪性腫瘍です。初期には自覚症状はほとんどありません。しかし、乳がんは体の表面に近いところのできるので、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいのが特徴です。

## ピンクリボンを知っていますか？

ピンクリボンとは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンシンボルです。乳がんはもともと欧米人に多く、日本人には少ないと言われてきましたが、近年では、日本人女性の乳がん患者が急増しています。2010年には16人に1人の割合で乳がんにかかり、約12,000人の方が命を落としています。乳がんの増加に伴い、キャンペーンは年を増すごとに拡大しています。

## こんな方は注意しましょう！

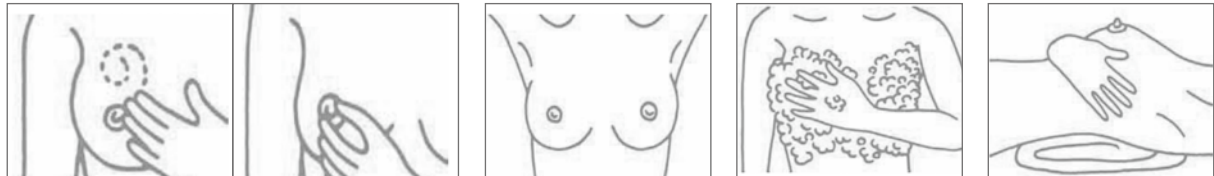
日本では、乳がんにかかる人は、30歳代から増加し始め、50歳前後をピークとして減少する傾向にあります。しかし、20歳代や閉経後も乳がんにかかる場合があるので、年代にかかわらず、乳がんの危険性を認識して、セルフチェックや検診を受けることが大切です。

- ① 遺伝的要因
- ② 初潮年齢が早かった方(11歳以下)
- ③ 出産経験のない、または初潮年齢が遅い方(30歳以上)
- ④ 閉経年齢が遅かった方(55歳以上)

## 乳がんのセルフチェック

セルフチェックは毎月、生理が終わって一週間前後に行うのがよいとされています。生理前だと乳房に痛みや張りがあり、正確な判断がしづらいためです。閉経後の方は、月に一度日にちを決めて行うようにしましょう。

出典：厚生労働省 女性特有のがん検診手帳



- ① 反対の手の指で、乳房とわきの下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック!
- ② 乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など、見た目でもわかります。鏡の前で、さっそくチェック!
- ③ お風呂では、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんなどをつけて、手と指でチェック!
- ④ 仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房が広がるようにして、乳房やわきの下のしこりをチェック!

## 乳がん検診を受けましょう！

乳がん検診は、医療機関で視触診や超音波検査(エコー)、マンモグラフィーなどの検査を行います。これらを併用することで、乳がんの約9割は発見することができると言われています。

皆野町には、30歳以上の女性を対象に、ヘルスアップ検診として乳がん検診を無料で受けられる制度があります。また、節目の年齢(40、45、50、55、60歳)の方を対象に、乳がん検診の無料クーポン券を郵送しています。この機会にぜひ乳がん検診を受けましょう！

問合せ 健康福祉課健康づくり担当

☎62-1233