

10月は乳がん予防月間です!

乳がんは身近な病気です

乳がんは乳房にできる悪性腫瘍で、その9割は母乳を乳頭に運ぶ乳腺にできます。日本では乳がんが増加しており、2016年の乳がんによる死亡数は14,015人で30年前の約3倍となっています。また、生涯に乳がんにかかると推定される女性は、11人に1人とされています。(2015年 死亡数13,584人、生涯罹患数12人に1人)

乳がん罹患率は、30歳代から増加し始め、40歳代後半から50歳代前半にピークとなります。20歳代で罹患する人もいますので、若いときから関心を持つことが大切です。

早期発見が大切です

乳がんは早期に発見し、適切な治療を行うことで、良好な経過が期待できます。日本の検診受診率は約40%で、OECD諸国の60%前後に比べて低い水準にとどまっています。月一度のセルフチェックと、2年に1回は乳がん検診を受けましょう!

乳がんの主なリスク

- 次にあてはまる方は注意が必要です。
- ・初経年齢が早い
 - ・閉経後の肥満
 - ・喫煙
 - ・閉経年齢が遅い
 - ・飲酒習慣
 - ・糖尿病
 - ・出産歴がない
 - ・良性乳腺疾患の既往歴
 - ・初産年齢が遅い
 - ・授乳歴がない
 - ・血縁者の家族歴

★月に1回セルフチェックを!!

視診 目でチェック

鏡に向かい、次の姿勢をとり、乳房の変化をチェックします。



♪両腕を高く上げる
♪両腕をまっすぐに下ろす



♪両腕を腰当てる

CHECK

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ

触診 触ってチェック



3~4本の指をそろえ「の」の手を書くとように、乳房全体を特に、乳房の上部外側に注意しましょう。

CHECK

- 乳房のしこり
- わきの下のしこり
- 乳首からの分泌物

脇の下もチェックします。仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入ったとき、石鹸のついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。



乳首を軽くつまんで、血液などの異常分泌液がないかチェックしましょう。



◎しこりなど自覚症状がある場合は、検診を待たずに速やかに乳腺外科や乳腺外来がある医療機関を受診しましょう!



2017
10月15日

J.M.S(ジ ヴァン・マリア ライフ・カネー)
日曜日に乳がん検診を受けられる日です。

平日に検診を受けることができない女性のために、日曜日に「乳がん検診」を受けられるように、医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年、第3日曜日に実施しています。2017年は10月15日(日)に行われます。*一部、日程が変更しています。実施の詳細は認定NPO法人J.POSHホームページでご確認ください。 <http://jms-pinkribbon.com/>