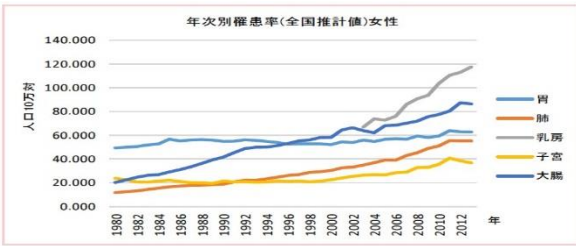


### 知っておきたい乳がんの話



#### 乳がんは女性が罹患する癌の第1位です



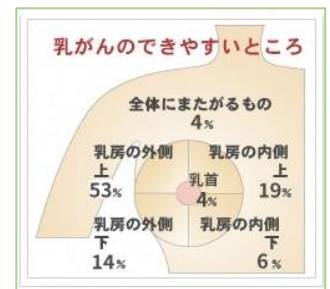
資料 国立がん研究センターがん対策情報センター

乳がんにかかる女性は年々増加しており、生涯に乳がんを患う女性は11人に1人と推定されています。乳がんは30歳代から増加し40歳代後半～50歳代がピークとなります。

また、2017年の乳がんによる死亡数は14,285人で2000年の9,171人から約1.6倍増加となっており、女性の30歳～64歳では、死亡原因のトップとなっています。(厚生労働省「人口動態統計」より)

#### 乳がんってどんな病気?

乳がんは乳房の中の母乳を作る小葉組織や、母乳を運ぶ乳管組織から発生する悪性腫瘍です。発生しやすい場所は、乳房の外側の上方が53%と一番多くなっています。(右図) 乳がんの発生・増殖には、女性ホルモンのエストロゲンが重要な働きをしており、乳がんのリスク要因には、体内のエストロゲンレベルに影響を与えるものがほとんどです。



#### 乳がんの主なリスク要因

- ・初経年齢が早い
- ・閉経後の肥満
- ・閉経年齢が遅い
- ・初産年齢が遅い
- ・飲酒歴
- ・出産歴がない
- ・授乳歴がない
- ・良性乳腺疾患の既往
- ・一親等の乳がんの家族歴

#### 早期発見が大事です

乳がんは早期発見により適切な治療が行われれば、良好な経過が期待できます。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! しこりなどの症状がある時は、すぐ乳腺(外科)外来を受診しましょう!



マンマチェックを行う時期は、月経後か、閉経された方は誕生日などの覚えやすい日がおすすです。  
\*「マンマ」はラテン語で「乳房」のことです。

**Step1** 鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか?



**Step2** さわって「しこり」はありませんか? 4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。

**Step3** つまんで「血が混じったような分泌物」は出ませんか? 指で乳頭の根元を軽くつまんで分泌物が出ないか調べてください。



**Step4** 横になって「しこり」はありませんか? 仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて乳房を触って、しこりを調べてください。



**J.M.S**  
ジャパソ・マモ・グラフィ・サデー  
10月第3日曜日はマンモグラフィ検査が受けられる日

子育てや介護、仕事などで平日に検診を受けることができない女性のために、認定NPO法人J.POSHが全国の医療機関や自治体と協力して実施されます。

**2018年は10月21日(日)です。**

☆一部、日程変更がありますので、詳細は認定NPO法人J.POSHホームページをご参照ください。  
<http://jms-pinkribbon.com/>

\*このリーフレットは厚生労働省、日本医師会、日本乳癌学会、国立がん研究センター、日本対がん協会、認定NPO法人J.POSHホームページより一部引用

福利課健康支援グループ  
電話：011-231-4111(内線：35-380)