

ちゃんと知りたい 乳がんのこと。



日本人女性の11人に1人。乳がんはとても身近な病気です。

しかし、定期的な検診によって早期に発見すれば

90%以上の方が治る病気でもあります。

また乳がんにかかった人への理解とサポートも、ますます重要になってきています。

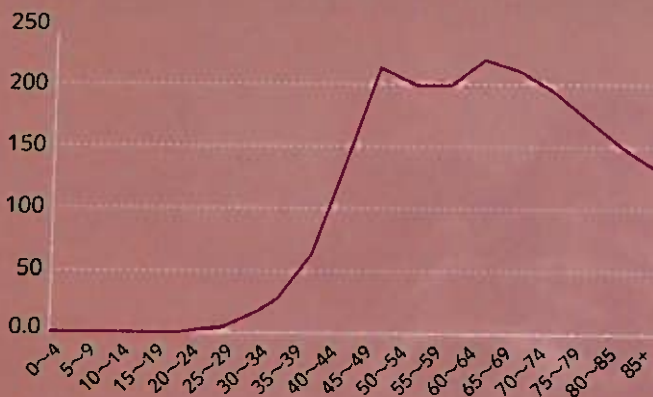
乳がんのことを正しく知って、みんなで支え合いましょう。

どんな人が乳がんにかかりやすい？

乳がんは乳房にできる悪性の腫瘍です。

誰にでもかかるリスクがありますが、以下に当てはまる方は特に注意してください。

- 40歳以上
- 初産が30歳以上
- 出産経験がない
- 家族(祖母、母、姉妹)に乳がんにかかった人がいる
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 閉経後に体重が増えた
- 乳腺疾患(乳腺症など)にかかったことがある
- 乳がんになったことがある



乳がんにかかる人は30代から増えはじめ、40代後半～60代前半にピークを迎えます。早期発見のため、セルフチェックや検診など自分の年代にあったピンクリボン習慣を心がけましょう。

年代別乳がんの罹患率(2013年)対人口10万人
国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」より

ピンクリボン習慣 その①

月に1度はセルフチェックを



日頃から、乳がんについて意識することが大切。

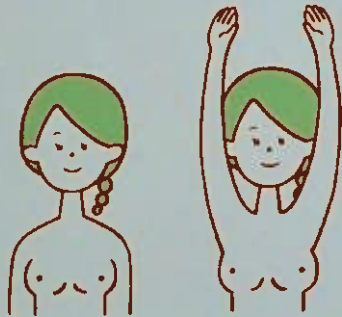
セルフチェックを毎月の習慣にしましょう。

月経終了から約1週間後の、乳房がやわらかい時期がおすすめ。

閉経後は自分で日を決めて行ってください。

① 乳房の形を鏡でチェック

両腕を下げた状態で乳房の形を覚えます。
両腕を上げた時、くぼみやひきつれ、乳首のへこみ、
湿疹のようなただれはありませんか？



② あおむけの状態にしこりをチェック

乳房が胸の上に平均に広がるように寝てください。
指の腹で圧迫するように乳房やわきの下に触れた時、
固く小さなしこりはありますか？



内側を調べる時は
腕を頭の下へ。



外側を調べる時は
腕を下げる。

③ 指でつまんでチェック

左右の乳首を指で軽くつまみ、キュッとしぼった時、
血のような液体は出ませんか？



ここがポイント！

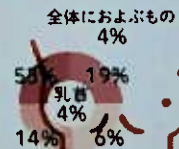
①

乳房に触れる時は、
指先でつまむのではなく、
指の腹で軽く押すようにしましょう。



②

乳がんがしやすい乳首から上、
特に外側をよくチェックしましょう。



出典：専攻入学試験のデータ(2011年～2014年)

さらにくわしいセルフチェックの方法は、
ピンクリボンフェスティバル公式サイト内
「乳がんとは」のページで確認してみてください。

www.pinkribbonfestival.jp



セルフチェックで異常を感じたら……

良性の腫瘍の可能性もあります。

必ず乳腺外科などで専門医の診察を受けてください。

定期的な乳がん検診を



月に1度のセルフチェックに加え、
乳腺外科など専門の設備がある医療・検診機関で、
自分にあった乳がん検診を定期的に受けましょう。

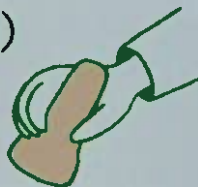


20～30代のあなたは

まずはセルフチェックで、自分の胸に関心を持つことから始めましょう。
両親や兄弟姉妹などの肉親に乳がんや卵巣がんにかかった方がいる場合は、まず乳腺の
専門医と相談し、超音波検査(エコー)またはマンモグラフィー検診を選択してください。

超音波検査(エコー)

胸に超音波をあてて調べます。
痛みはありません。



若い世代の方、妊娠中の方、
乳房の圧迫に耐えられない方などに
適しています。



40代以上のあなたは

2年に1度、マンモグラフィー検診を定期的に受けてください。
若い世代には乳腺濃度の高い方(デンスプレスト)が多く、マンモグラフィーで
乳がんを発見しにくいいため、専門医と相談して超音波検査も検討してみましょう。
検診を受けられる施設や費用については、自治体や職場にお問い合わせください。

マンモグラフィー

早期の乳がんも発見できる
乳房専用のX線撮影です。
胸をはさんで圧迫します。
かかる時間は10～15分程度です。



60代になると、閉経後の肥満などにより
乳がんのリスクが高まります。
退職後も、定期的な検診を
忘れずに受けましょう。



もしも乳がんが見つかったら？

お医者さんをはじめ家族や友人、同僚などさまざまな人があなたを支えてくれます。
日本対がん協会では看護師と社会福祉士が病気や仕事に関すること、
家族との接し方などについて、ご相談をお受けしています。

ひとりで
悩まないでね

日本対がん協会
がん相談ホットライン

03-3541-7830

毎日10:00-18:00
(祝日・年末年始を除く)

*予約は不要です。*匿名でお受けしています。*通話料は相談者さまのご負担とさせていただきます。
*相談時間は原則20分です。*相談内容の秘密は厳守します。

