

## 「ピンクリボン」知っていますか？



今回は、健康で長生きしていくために、女性の皆さんに是非活用してほしい健診についてお話ししたいと思います。

### <ピンクリボン>

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるために世界共通で用いられているシンボルです。

乳がんは30-60代の日本人女性において最も多いがんです。

9人に1人が一生のうちにかかると言われており決して他人事ではありません。

### <乳がんってどんな病気？>

乳がんは乳房にできる悪性の腫瘍です。多くの場合、母乳を乳頭まで運ぶ乳管から発生します。初期段階でのがん細胞は、乳管の中にとどまっていますが徐々に乳腺の外やさらに離れた臓器に広がっていきます。

しかし、早期であれば90%以上が治癒します。だからこそ、早期発見がとても大切です。

### <予防方法は？>

乳がんの完全な予防方法がありません。しかし、早期発見のためには定期的な検診とセルフチェックが大切です。

### <乳がん検診って？>

乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査(エコー)があります。マンモグラフィ検査は、乳がん死亡率減少の有効性が確立された検査方法です。国の指針で、「40歳以上の女性は、2年に1回マンモグラフィ検査による検診」が適切と定められています。40歳以下の若い方は乳腺が発達しているため乳腺エコーがオススメです。

## ブレスト・アウェアネスを習慣づけましょう！ (出典:日本乳癌学会編「2023年度版患者さんのための乳がん診療ガイドライン」)

乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することで、乳がんの早期発見につながります

- ①自分の乳房の状態を知るため、乳房のセルフチェックを。
- ②気をつけなければいけない乳房の変化を知る(しこりや血性の乳頭分泌など)
- ③乳房の変化を自覚したら、医師へ相談すぐに医療機関に行く
- ④40歳になったら定期的に(2年に1度)乳がん検診を受ける

### はたらく女性の体験談

入浴の際、身体を洗う時に米粒サイズのしこりをみつけました。

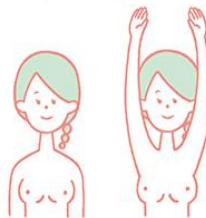
検査の結果、1cm未満の早期乳がんでした。

10年近くたった今も元気に過ごせているのであのとき発見することができてよかったです。

入浴の際のセルフチェックおすすめです!!

#### 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せんか？



#### ③ 指でつまんでチェック

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

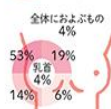


#### ここがポイント！

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 乳がんがきやすい乳首から上、特に外側をよくチェックしましょう。



出典:東北大学医科のデータ(2011年-2014年)